

## CUPRINS

Călătorie printre emoții	5
Distanța potrivită	19
<b>Lecția 1 / Bucuria</b>	39
<b>Lecția 2 / Speranța</b>	61
<b>Lecția 3 / Curiozitatea</b>	81
<b>Lecția 4 / Frica</b>	101
<b>Lecția 5 / Entuziasmul</b>	121
<b>Lecția 6 / Plictiseala</b>	139
<b>Lecția 7 / Furia</b>	159
<b>Lecția 8 / Schimbarea</b>	179
<b>Lecția 9 / Iubirea</b>	201
<b>Lecția 10 / Empatia</b>	221
În concluzie...	241
Lista operelor consultate și citate	247
Mulțumiri	253

## CĂLĂTORIE PRINTRE EMOȚII

De-a lungul anilor, în munca mea cu adolescenții și preadolescenții am întâlnit fete și băieți extraordinari, dotați cu o sensibilitate de excepție și capabili de multă profunzime, atât în reflecțiile asupra sieși, cât și în relațiile cu ceilalți sau în discuții despre marile teme ale vieții și realității. De-a lungul anilor, mi-am dat seama că acei băieți și acele fete aveau o mare dorință de a vorbi despre emoțiile trăite de ei, de a-și compara experiențele de viață, așteptările, sentimentele și proiecțiile de viitor, însă fără a găsi decât puțini, foarte puțini adulți dispuși să-i asculte și să discute cu ei.

Am întâlnit și părinți disperați, și părinți mândri de copiii lor, mereu în căutare de soluții și sfaturi la care să se raporteze, dar și părinți neatenți, egocentrici și inconștienți, deseori deranjați de comportamentele și cererile copiilor lor.

Am păstrat idei, impresii, emoții și gânduri ce mi-au parvenit an după an, șoptite în discuții la școală, scrise în teme de neuitat, din care mi-am copiat cu răbdare fragmente întregi, strigate în cele mai neașteptate momente fie printre lacrimi, fie cu un surâs, fie cu disperare, fie într-o stare de euforie.

Cartea mea a luat naștere din aceste schimburi reciproce și le este dedicată adolescenților și părinților, dar și tuturor celor care trăiesc sau lucrează în strânsă legătură cu tinerii de 10–14 ani, fiindcă pot descoperi bogăția și profunzimea suflatească pe care chiar copiii și adolescenții ni le oferă nouă, adulților.

Observațiile din carte sunt valabile pentru oricine, fiindcă emoțiile sunt universale și, din fericire, nimeni nu este privat de ele: nici adolescenții, nici părinții și adulții în general, nici profesioniștii care lucrează cu tineri. Dimensiunea emoțională ne colorează mereu toate relațiile și întreaga activitate intelectuală și mentală, care este substanța vitală pentru orice exprimare artistică și culturală, cuprinzând, firește, și filosofia.

.....

**Dimensiunea emoțională ne colorează mereu toate relațiile și întreaga activitate intelectuală și mentală.**

.....

Au trecut peste 70 ani de când cercetătorii au demonstrat câtă importanță au emoțiile în viața oamenilor și a tinerilor în mod special, în primul rând în ceea ce privește dezvoltarea facultăților lor cognitive. Bucuria, speranța, curiozitatea, frica, entuziasmul, plictiseala, furia, schimbarea, dragostea și empatia sunt emoțiile asupra cărora am lucrat mai mult în decursul timpului. Cu toate acestea, în lumea

tineretului, în școli și în universități, în organizațiile sportive, culturale și artistice, universul emoțiilor este adesea ignorat și disprețuit; numai din când în când, dacă se dovedește util, e manipulat pentru obținerea anumitor rezultate (un exemplu tipic e îndemnul unui antrenor sportiv către echipa sa prin care îi cere să mobilizeze mai multă *furie* pentru cucerirea victoriei).

Însă dacă încercăm să-i ascultăm pe copii și adolescenți, dacă intrăm în acest univers care e în același timp interior și exterior, ne scufundăm de îndată în profunzimi minunate și rămânem fascinați de zone de o varietate uluitoare. Dintr-o vastă enciclopedie de ședințe, pe care le-am acumulat grație muncii mele, singura mea dificultate este să aleg dintre ele, pentru a oferi câteva exemple.

Claudia râde mereu, nici măcar ea nu știe de ce, dar nu poate să se abțină, ceea ce îi creează la școală multe probleme cu profesorii. Aldo nu reușește să stea cuminte în clasă, îi provoacă pe alții și glumește încontinuu, în timp ce acasă el se comportă complet diferit: nu vorbește aproape deloc și pare liniștit. Teo, în schimb, face exact opusul: acasă e de nestăpânit și insuportabil, în timp ce la școală are o conduită perfectă, astfel că părinții lui nu știu niciodată ce să mai creadă. Lina stă mereu singură, nu leagă nicio prietenie cu nimeni și nu râde aproape niciodată. Ugo este un elev eminent, îi place să studieze, dar urăște orice fel de sport și nu știe cum să-și trateze propriul corp. Guglielmo știe să fie prietenul tuturor, Gianni are ticuri nervoase, Yassin este din altă țară și e mereu temătoare, Daniela se îndrăgostește în fiecare zi de altcineva, Francesco trăncănește încontinuu... Fiecare exprimă ceva din sine, fiecare e diferit, fiecare e cuprins de schimbarea pe care o simte cum izbucnește dinlăuntrul său, copleșitoare, fascinantă și

terifiantă. Există cel care plânge, cel care râde, cel care trece de la o stare sufletească la alta fără să știe prea bine de ce, cel care e trist, furios, entuziast, curios, plin de speranță sau disperat.

Vârsta cea mai vulnerabilă, după cum consideră cercetătorii, e cea cuprinsă între 10–11 și 14 ani, deoarece atunci debutează etapa de transformare *puberală*, în care, pentru prima dată în viață, puberii încep să fie perfect conștienți de sine și să vrea să trăiască singuri, împărtășindu-și experiențele mai degrabă cu cei de o seamă cu ei și care le sunt prieteni. Este o etapă în care emoțiile sunt resimțite predominant și le accentuează cu o putere incredibilă fiecare moment din viață. Ei se rușinează, se închid în baie cu orele, nu vor să mai fie priviți și controlați de părinți. Nu e vorba, însă, numai despre o dimensiune fizică ori mentală legată de creștere, despre care au scris deja din plin mulți medici, psihologi și psihiatri, ci e vorba despre ceva ce implică socializarea, cultura, limbajul și care se desfășoară în spațiul și în timpul propriu fiecăruia și în rețeaua foarte complexă și fascinantă a relațiilor ce-i unesc pe toți unii de alții.

Cu voia sau fără voia noastră, emoțiile stau la baza tuturor comportamentelor noastre, chiar și a celor mai raționale și mai logice, care s-ar considera a fi excepții; adesea, ele ne conduc în ciuda voinței noastre și încă și mai adesea ne susțin și ne dau forță. Toate gândurile și ideile noastre au mereu o tonalitate emotivă, cu alte cuvinte sunt „înrădăcinate în coduri emoționale“, cum explică psihiatrul William Gray.

.....

**Cu voia sau fără voia noastră, emoțiile stau la baza tuturor comportamentelor noastre, chiar și a celor mai raționale și mai logice, care s-ar considera a fi excepții.**

.....