Texto Elizabete Neves

Ilustração Natalina Cóias

O novelo de emoções



Porto Editora

Elizabete Neves

O novelo de emoções

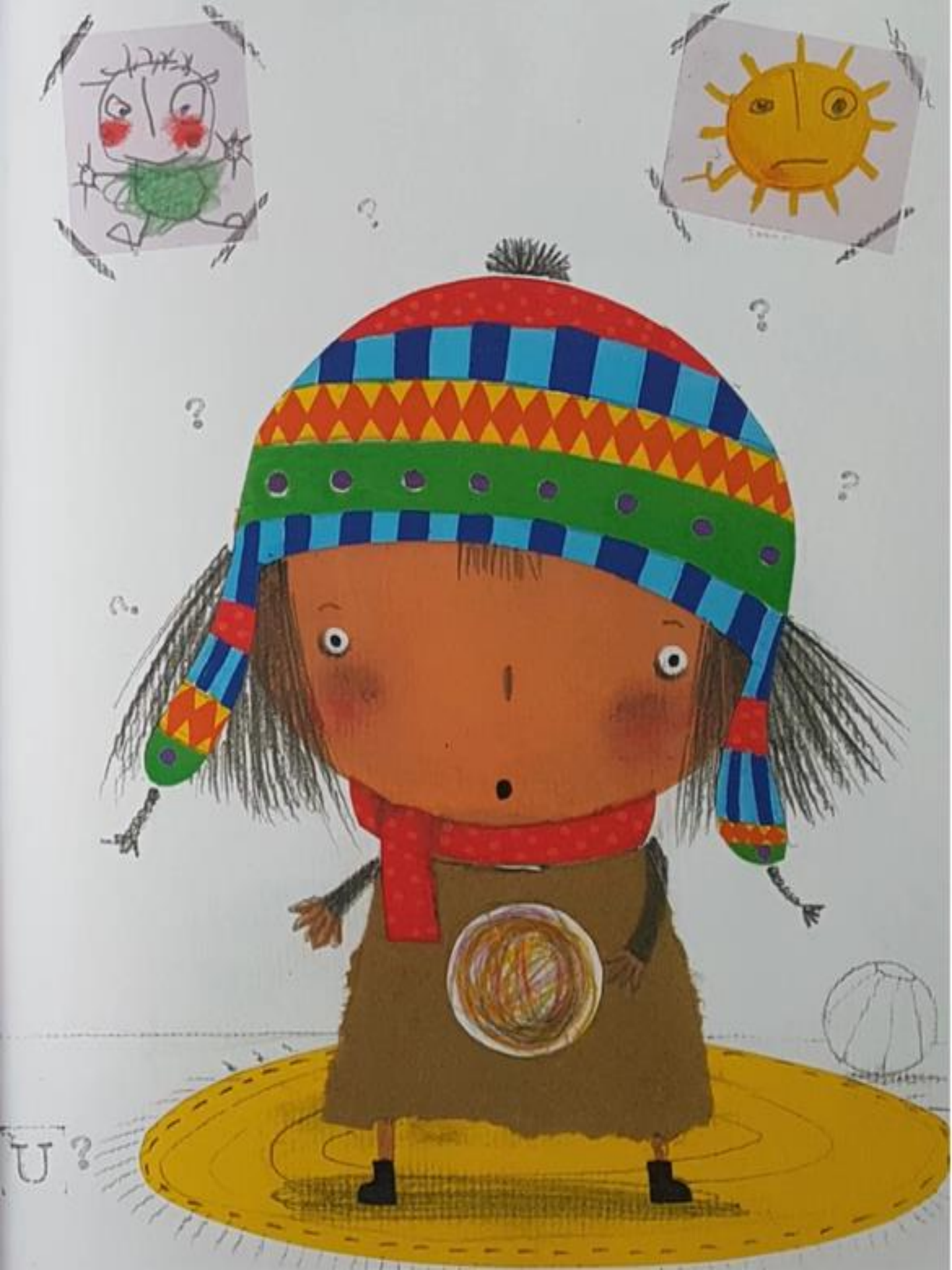
Era uma vez uma menina chamada Marta. A Marta era muito curiosa e gostava de explorar o mundo para descobrir coisas novas. Adorava pintar, dançar, correr e saltar.

Por vezes ficava muito baralhada, porque sentia umas coisas dentro dela que não sabia explicar.

Certo dia, a Marta ouviu os pais dizerem que eram as emoções, mas continuava sem compreender do que falavam e tinha cada vez mais dificuldade em perceber e explicar o que sentia.

Numa daquelas vezes em que estava a sentir coisas que não sabia explicar, sentou-se no chão do jardim lá de casa a pensar, e foi então que ouviu uma voz...









– Olá, Marta! Estás boa? – perguntou o seu amigo Sukha.

– Olá... – respondeu a Marta com uma voz triste.

– O que tens? – questionou o Sukha, preocupado.

– Isso também queria eu saber... – respondeu a Marta. – Sukha, há uns dias, ouvi o meu pai dizer que, às vezes, as **emoções** nos deixam confusos. Eu acho que são as minhas emoções que me estão a deixar assim... É como se eu tivesse dentro de mim um conjunto de fios todos enrolados, todos misturados, sem conseguir perceber o que são e para que servem – explicou a Marta.





– Oh, Marta, e tu? O que sabes sobre isso a que chamam emoções?

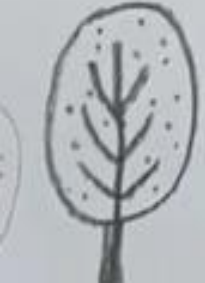
– Nada... – respondeu a Marta, desiludida.

O Sukha mostrou um grande sorriso e respondeu cheio de entusiasmo:

– Oh! Então estás cheia de sorte! Encontraste alguém capaz de te explicar tudo sobre as emoções!

– Tu?! – perguntou a Marta, surpreendida.

– Sim! Eu sei tudo sobre emoções! – confirmou o Sukha, cheio de confiança.







Então, o Sukha começou a explicar à Marta.

– Sabes, Marta, as emoções são mensagens que o nosso cérebro envia ao nosso corpo, para que ele saiba o que deve fazer em cada momento. As emoções são normais. Todas as pessoas têm emoções!

Surpreendida, a Marta perguntou:

– É normal eu sentir-me assim e não saber explicar o que sinto?!

– Sim, Marta, é normal! – respondeu o Sukha, muito seguro. – Se nunca te ensinaram a conhecer o que tu sentes e a dar-lhe um nome, como podes tu explicar as tuas emoções?





O Sukha sabia mesmo o que eram as emoções, e ainda tinha mais coisas para ensinar à Marta.

– Lembra-te, Marta, todas as emoções são nossas amigas, porque têm sempre uma mensagem muito importante para nos transmitirem. Mas, para entendermos aquilo que nos dizem, primeiro temos de as conhecer.

E, de sorriso no rosto, o Sukha continuou:

– Disseste que tinhas dentro de ti muitos fios, todos emaranhados, certo? – perguntou o Sukha.

– Certo! – confirmou a Marta.

– Então, imagina que este novelo são esses fios que sentes dentro de ti... assim, todos misturados, todos enredados, mas muito coloridos! Agora, faz de conta que cada fio é uma emoção, que tem uma cor só sua e um nome só seu.







O Sukha entregou o novelo à Marta e disse-lhe:

– Pensa numa cor e puxa o fio da cor que escolheste.

A Marta pensou um pouco e escolheu o primeiro fio.

– Pode ser este – e puxou o fio roxo.

– Roxo é a cor do medo! – explicou o Sukha. – O medo é uma emoção que aparece quando te sentes em perigo ou quando acontecem coisas que desconheces. A função do medo é proteger-te, Marta! Esta emoção é um alerta enviado pelo teu cérebro para estares atenta. É como se ela gritasse:

"Alerta, segurança, alerta! Presta atenção à tua volta e vê se há algo que te pode, realmente, fazer mal."

Contudo, esta emoção nem sempre é verdadeira. Quando o medo assume o comando, o teu coração bate mais rápido, as tuas mãos podem ficar suadas e, às vezes, até parece que ficas mais pequenina, encolhida. Lembras-te daquela vez em que ficaste sozinha na sala da música? – perguntou o Sukha à Marta.

– Sim, lembro-me. Fiquei com medo porque não conhecia aquela sala, e o meu coração começou a bater muito depressa! – relembrou a Marta.

– É isso mesmo, Marta! – disse o Sukha, satisfeito. – Escolhe outro fio.




VIVA!

– Pode ser o amarelo! – exclamou a Marta.

– Amarelo é a cor da alegria! – explicou o Sukha. – Esta emoção conquista o teu coração e todo o teu corpo, quando consegues ter algo que querias muito ou quando coisas boas acontecem. A alegria quer que tu repitas os momentos bons e que os partilhes com os outros. Aquilo que o teu cérebro diz ao teu corpo é:

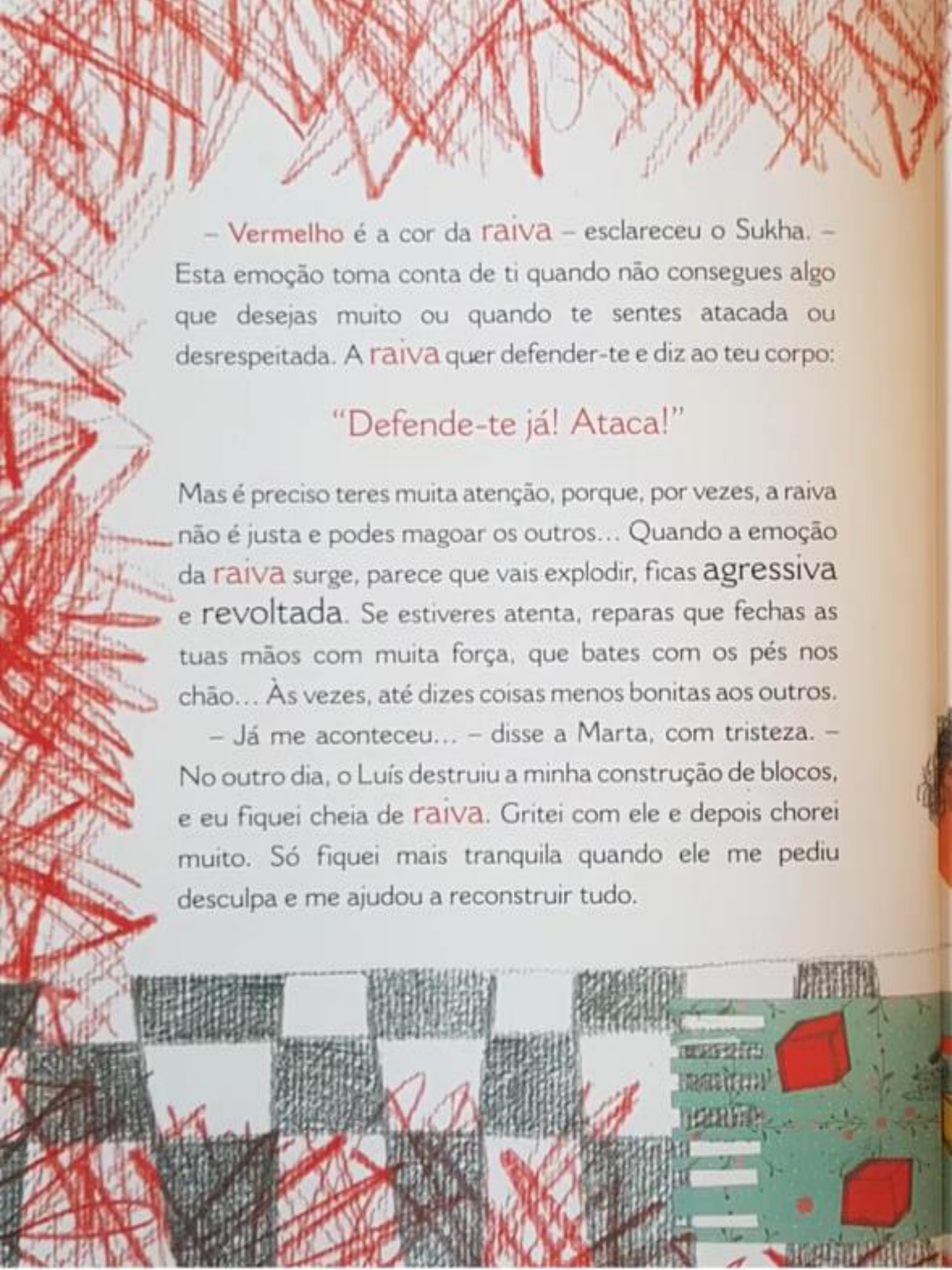
"Parabéns, Marta! Conseguiste!
Tu sabes, Marta!"

Quando sentes alegria, o teu coração está feliz! Lembras-te quando terminaste aquele *puzzle* muito grande?!

– Oh! Fiquei tão alegre! – disse a Marta. – E agora já sei que, quando marquei aquele golo na escola, o meu coração sorria, porque era a alegria a dizer: "Conseguiste!"

– Agora, escolhe outra cor – pediu o Sukha.

– Ora... o vermelho! – escolheu a Marta.



– Vermelho é a cor da raiva – esclareceu o Sukha. – Esta emoção toma conta de ti quando não consegues algo que desejas muito ou quando te sentes atacada ou desrespeitada. A raiva quer defender-te e diz ao teu corpo:

"Defende-te já! Ataca!"

Mas é preciso teres muita atenção, porque, por vezes, a raiva não é justa e podes magoar os outros... Quando a emoção da raiva surge, parece que vais explodir, ficas agressiva e revoltada. Se estiveres atenta, reparas que fechas as tuas mãos com muita força, que bates com os pés nos chão... Às vezes, até dizes coisas menos bonitas aos outros.

– Já me aconteceu... – disse a Marta, com tristeza. – No outro dia, o Luís destruiu a minha construção de blocos, e eu fiquei cheia de raiva. Gritei com ele e depois chorei muito. Só fiquei mais tranquila quando ele me pediu desculpa e me ajudou a reconstruir tudo.





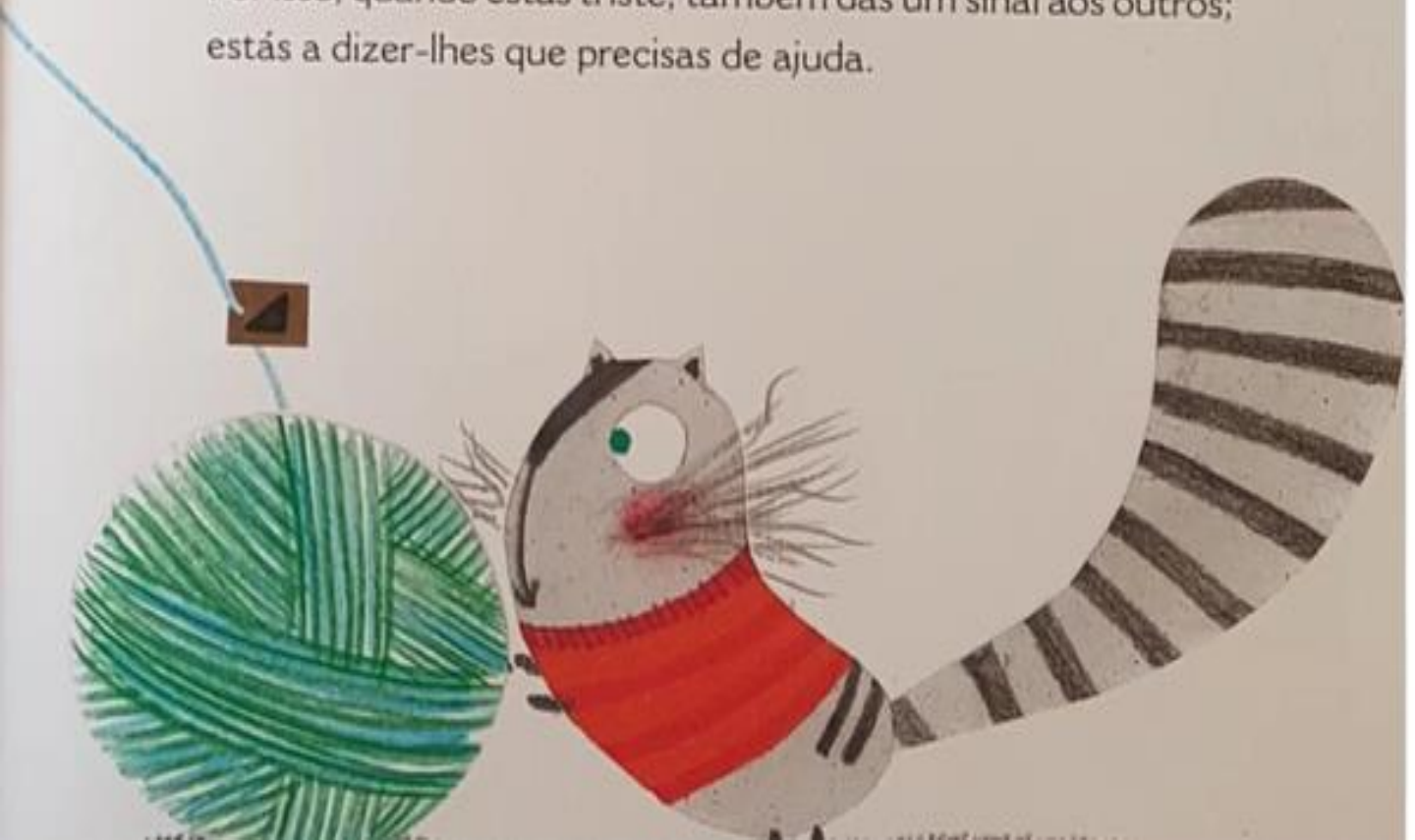
– Olha, Marta, ainda temos dois fios! Qual é que preferes agora? – continuou o Sukha.

– O fio de cor azul! – decidiu a Marta, entusiasmada.

– Ora, à cor azul corresponde a tristeza. Esta emoção aparece quando sentes que perdeste alguma coisa ou alguém. A tristeza é muito importante, porque te ajuda a acalmar, para depois compreenderes melhor o que te aconteceu. A tristeza diz-te:

"Algo não está bem! Tens de parar e pensar sobre o que te está a deixar triste e, depois, tomar uma decisão ou pedir ajuda!"

Por isso, quando estás triste, também dás um sinal aos outros; estás a dizer-lhes que precisas de ajuda.



Sabes, Marta, quando a tristeza te comanda, o teu corpo fica sem energia, e não é fácil ver as coisas boas. Os ombros ficam caídos e o olhar no chão... Preferes ficar sozinha e até podes chorar!

– Pois – concordou a Marta –, quando tu chegaste ao pé de mim, eu estava triste... estava mesmo a precisar de ajuda para descobrir o que estava a sentir!

– É isso mesmo, Marta! – exclamou o Sukha. – Também pode acontecer quando perdes um brinquedo ou quando alguém te diz uma coisa de que não gostas!









– Sukha, agora só temos a cor verde! Qual é o nome desta emoção? – perguntou a Marta, curiosa.

Cheio de alegria, o Sukha continuou:

– A cor verde, Marta, corresponde à aversão, e chega quando o teu cérebro diz ao teu corpo:

"Afasta-te. Pode fazer-te mal!"

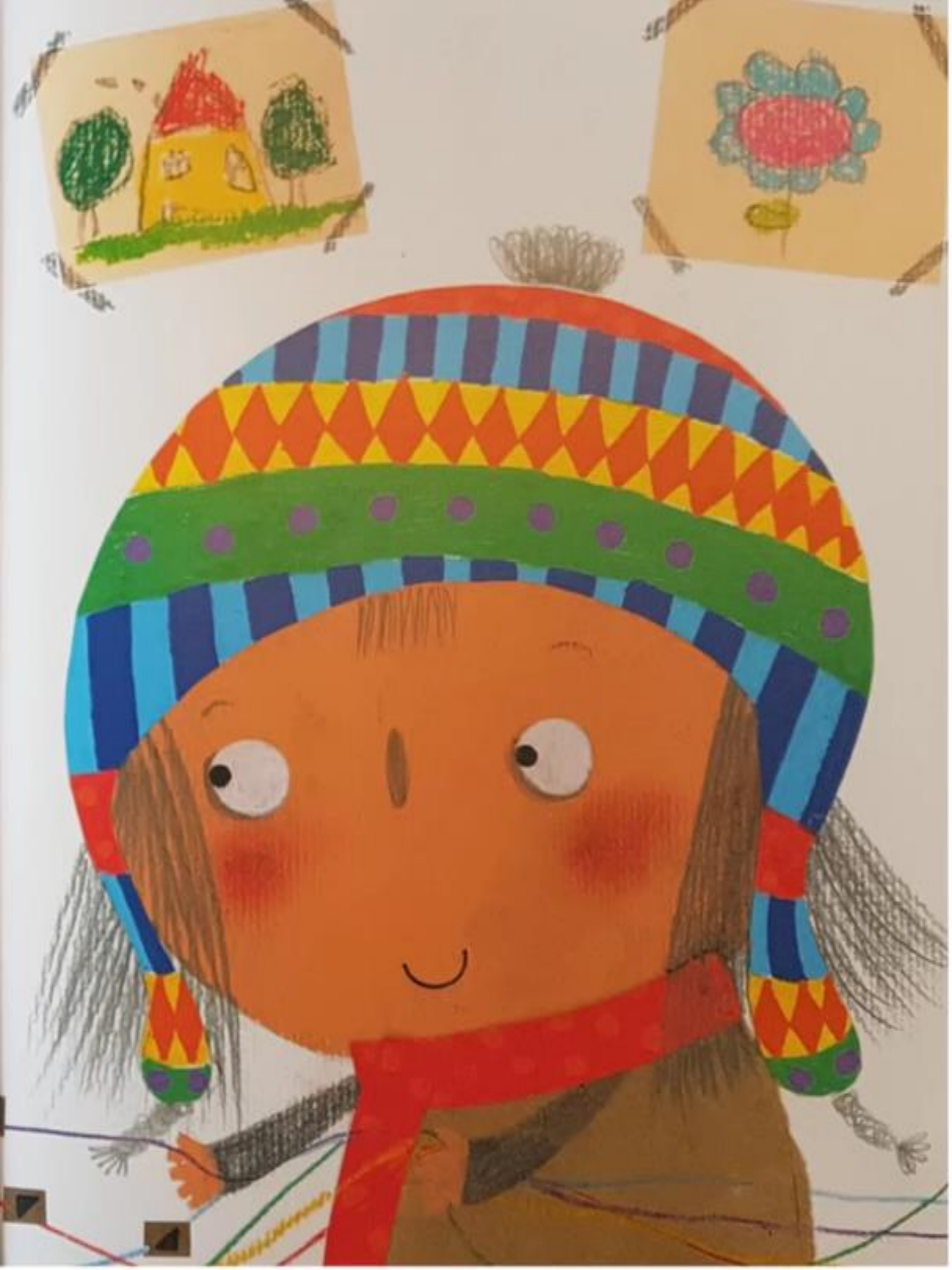
Esta emoção preocupa-se com a tua saúde e com o teu bem-estar e quer que rejeites tudo que te faça mal. É por isso que, às vezes, ficas com nojo e te apetece vomitar – explicou o Sukha.

– Estou a lembrar-me daquela vez que caiu uma mosca na minha sopa... Eu fiquei com aversão e não consegui comer mais! Fiquei com nojo e queria vomitar! – contou a Marta, divertida.

– Sabes, Marta, não és uma pessoa má só porque sentes medo, alegria, raiva, tristeza ou aversão. As emoções são normais. O importante é perceberes qual é a emoção que estás a sentir e o que ela te quer dizer – explicou o Sukha. – Já sabes que cada um desses fios, que dizes ter dentro de ti, tem uma cor e que cada cor corresponde a uma emoção diferente. Sempre que separares os fios, podes dar-lhes um nome e arrumá-los em novelos. Assim, conseguirás perceber o que sentes em cada momento! E agora, como te sentes?!

– Acho que sinto... uma grande alegria dentro de mim! – exclamou a Marta, entusiasmada. – Obrigada, Sukha, por me teres explicado o que são e para que servem as emoções.







A Marta aprendeu a conhecer as suas emoções, a dar-lhes um nome e a arrumá-las, uma a uma, no seu próprio novelo.

