

Emozioen kutxa

Marcek hiru urte zituen eta gauza asko zituen bihotzean.

Egun batzuetan pozik sentitzen zen, beste batzuetan haserre, beste batzuetan apur bat triste… baina ez zekien beti gertatzen zitzaiona nola adierazi.

Goiz batean, Marc sentimendu arraro batekin esnatu zen. Jolastu nahi zuen, baina ezerk ez zirudien atsegin ematen.

“Ez dakit zer gertatzen zaidan…” esan zuen.

Amak kutxa koloretsu bat erakutsi zion.

“Hori emozioen kutxa da”, azaldu zuen. “Barruan sentitzen dugun guztia dago”.

Marcek kutxa ireki zuenean, argi leun bat eta ahots gozo bat agertu ziren:

“Kaixo, Marc! Gaur sentitzen ari zarenari izena jartzen lagunduko dizugu”.

Poza

Barre egiten zuen pilota hori bat atera zen kutxatik.

“Poza naiz!” esan zuen. “Jolasten duzunean, barre egiten duzunean eta ondo pasatzen ari zarenean agertzen naiz.”

Marcek irribarre egin zuen.

“Badakit hori! Lagunekin jolasten dudanean horrela sentitzen naiz!”

Tristura

Orduan, begi oneko hodei urdin bat agertu zen.

“Tristura naiz. Norbait faltan botatzen duzunean edo zerbait zuk nahi bezala ateratzen ez denean etortzen naiz.”

Marcek jostailu bat hautsi zitzaioneko unea gogoratu zuen.

“Ah… horregatik negar egiteko gogoa izan nuen.”

“Negar egitea ondo dago”, esan zuen tristurak. “Hobeto sentitzen laguntzen dizu.”

Haserrea

Ondoren, sugar gorri bat agertu zen.

“Haserrea naiz! Zerbait bidezkoa ez denean edo nekatuta zaudenean agertzen naiz.”

Marcek jostailu bat utzi ez zioten eguna gogoratu zuen.

“Ni ere horrela sentitu naiz…”

“Haserrea ez da txarra”, esan zuen sugarrak, “baina besteak mindu gabe adierazi behar duzu.”

Beldurra

Dardara egiten zuen untxi txiki bat atera zen kutxatik.

“Beldurra naiz. Babestu egiten zaitut zerbaitek segurtasunik gabe sentiarazten zaituenean.”

“Ilun dagoenean bezala?” galdetu zuen Marcek.

“Hori da”, erantzun zuen untxi txikiak. “Eta besarkada batekin, beldurra txikiagotzen da.”

Maitasuna

Azkenean, bihotz distiratsu bat agertu zen.

“Maitasuna naiz. Beti nago hemen, maite duzunean eta maitatua sentitzen zarenean.”

Marcek bihotza estuki besarkatu zuen.

“Hau asko gustatzen zait!”

Ahots gozoak esan zuen:

“Marc, emozio guztiak garrantzitsuak dira. Sentitzea ondo dago. Izendatzeak zeure burua hobeto ulertzen laguntzen dizu.”

Egun hartatik aurrera, Marcek zerbait sentitzen duenean bihotzean, esaten du:

“Uste dut pozik nagoela…”

“Gaur triste nago…”

“Orain haserre nago…”

Eta horrela, Marcek egunero pixka bat gehiago ikasten du bere buruaz.

Zeren emozioak ulertzea gure bihotzak zaintzeko lehen urratsa baita.