

La capsa de les emocions

En Marc tenia tres anys i moltes coses dins el seu cor.
Alguns dies se sentia content, altres dies enfadat, altres una mica trist... però no sempre sabia explicar què li passava.

Un matí, en Marc es va llevar amb una sensació estranya. Volia jugar, però res li agradava gaire.

—No sé què em passa... —va dir.

La seva mare li va mostrar una capsa de colors.
—Aquesta és la capsa de les emocions —li va explicar—. A dins hi ha tot allò que sentim.

Quan en Marc va obrir la capsa, en va sortir una llum suau i una veu dolça:
—Hola, Marc! Avui t'ajudarem a posar nom a allò que sents.

L'alegria

De la capsa va sortir una pilota groga que reia.
—Soc l'alegria! —va dir—. Aparec quan jugues, quan rius i quan t'ho passes bé.

En Marc va somriure.
—Això ho conec! Em sent així quan jugo amb els meus amics!

La tristesa

Després va sortir un núvol blau amb ulls dolços.
—Soc la tristesa. Arribo quan trobes a faltar algú o quan alguna cosa no surt com vols.

En Marc va recordar quan se li va trencar una joguina.
—Ah... per això tenia ganes de plorar.

—Plorar està bé —va dir la tristesa—. T'ajuda a sentir-te millor.

La ràbia

Tot seguit, va aparèixer una flama vermella.
—Soc la ràbia! Em sent quan alguna cosa no és justa o quan estàs cansat.

En Marc va pensar en el dia que no li van deixar una joguina.
—Jo també m'he sentit així...

—La ràbia no és dolenta —va dir la flama—, però cal expressar-la sense fer mal.

La por

Un conillet tremolós va sortir de la capsa.
—Soc la por. Et protegeix quan alguna cosa et fa sentir insegur.

—Com quan és fosc? —va preguntar en Marc.

—Exacte —va respondre el conillet—. I amb una abraçada, la por es fa més petita.

L’amor

Finalment, va aparèixer un cor brillant.
—Soc l’amor. Sempre som aquí, quan estimes i quan et sents estimat.

En Marc va abraçar fort el cor.
—Aquest m’agrada molt!

La veu dolça va dir:
—Marc, totes les emocions són importants. Sentir-les està bé. Posar-los nom t’ajuda a entendre’t millor.

Des d’aquell dia, quan en Marc sent alguna cosa dins el seu cor, diu:
—Crec que estic content...
—Avui estic trist...
—Ara estic enfadat...

I així, en Marc aprèn cada dia una mica més sobre ell mateix.

Perquè entendre les emocions és el primer pas per cuidar el nostre cor