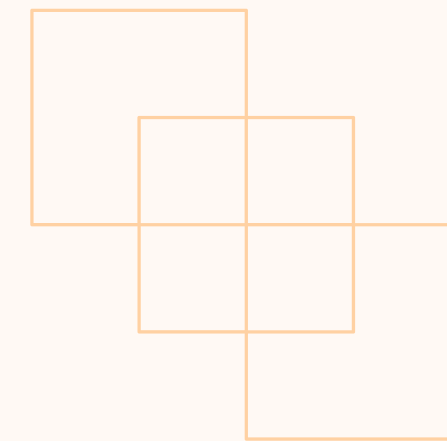
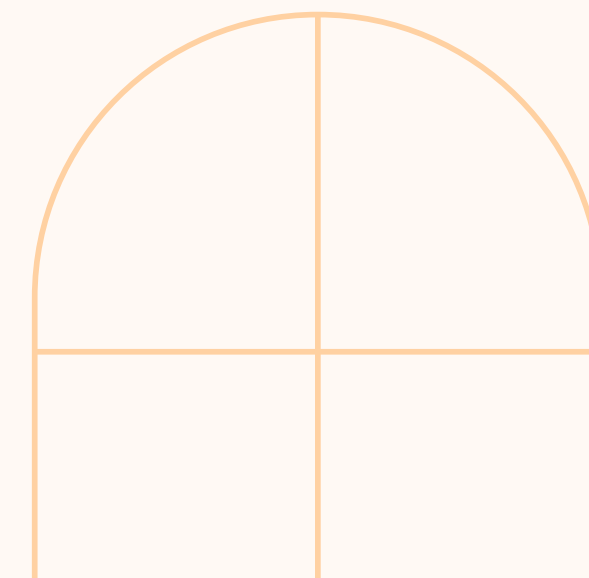
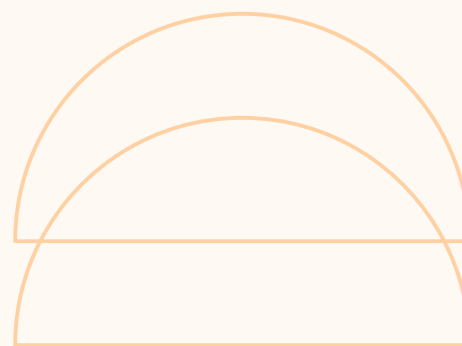




EMOȚIILE – UN MANUAL DE UTILIZARE

GHIDUL PE CARE NU L-AI PRIMIT LA NAȘTERE

Melnic Ana



A modern interior scene featuring a light-colored wooden cabinet with a lattice-patterned upper section. On top of the cabinet are some books and a small bowl. To the right of the cabinet is a small wooden stool with three legs, holding a large, light-colored ceramic vase filled with dried, feathery plants. The floor is made of light-colored wood. In the bottom right corner, there is a decorative line-art illustration of a sun with rays.

DE CE AVEM NEVOIE DE UN „MANUAL”?

Aud des de la clienții mei lucruri ca:

- „Cum să-mi gestionez emoțiile?”
- „Nu vreau să simt ceea ce simt.”
- „Nu ar trebui să mă simt așa.”

Un alt lucru pe care îl aud frecvent este „emoții negative” de parcă furia, tristețea sau frica ar fi ceva greșit, ceva de eliminat. Dar vreau să-ți spun ceva important încă de la început:

Nu există emoții negative și emoții pozitive. Nu există emoții bune sau rele. Există doar emoții.



Nu îți propun să-ți „gestionezi” emoțiile ca pe un proiect de la muncă. Îți propun ceva mai profund – să înveți să stai cu ele, să le asculți și să înțelegi ce îți spun despre tine.

„EMOȚIILE NU SUNT DUȘMANII TĂI. SUNT MESAGERII TĂI.”

DIN PERSPECTIVĂ PSIHOLOGICĂ, FIECARE EMOȚIE ÎȚI COMUNICĂ CEVA ESENȚIAL DESPRE TINE ȘI DESPRE NEVOILE TALE:

- Furia îți spune că o limită importantă a fost depășită.
- Tristețea îți spune că ai pierdut ceva care conta pentru tine.
- Frica îți spune că simți un pericol — real sau imaginar.
- Rușinea îți spune că te simți neadecvat sau nevăzut.
- Bucuria îți spune că ești aliniat cu ceea ce contează cu adevărat pentru tine.

Nicuna dintre ele nu este greșită. Nicuna nu trebuie eliminată. Nicuna nu trebuie eliminată.

Ce se întâmplă însă când le **ignorăm**? Când spunem „nu am timp de asta” sau „mă descurc și fără să mă gândesc la asta”?

Emoțiile nu dispar. Se depun. În corp, în relații, în oboseală, în reacții pe care nu le înțelegem. Și la un moment dat, ies, de obicei, în cel mai nepotrivit moment și în cel mai mare volum.



CUM TRĂIEȘTI O EMOȚIE, PAS CU PAS:



1. OPREȘTE-TE

Primul pas este cel mai simplu și cel mai greu în același timp, oprește-te din ce faci. Chiar și pentru 30 de secunde. Emoțiile au nevoie de puțin spațiu ca să poată fi auzite.

2. COBOARĂ ÎN CORP

Înainte să înțelegi cu mintea, simte cu corpul. Pune mâna pe piept sau pe burtă și întreabă-te:

„Unde simt asta în corp?” „E tensiune? Greutate? Căldură? Un nod?”

3. NUMEȘTE CE SIMȚI

Dă un cuvânt emoției — cât mai precis. Nu „sunt rău” sau „sunt stresat” — ci „sunt furios”, „sunt dezamăgit”, „mi-e frică”, „sunt trist”.

4. ACCEPTĂ FĂRĂ JUDECATĂ

Aceasta este partea cea mai dificilă pentru mulți. Rezistă impulsului de a-ți spune: „Nu ar trebui să simt asta.” „Sunt ridicol că mă afectează.”, Alții au probleme mai mari.”

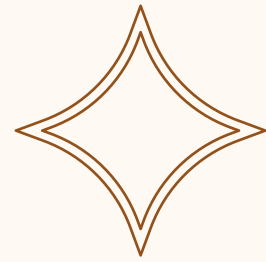
5. LASĂ-O SĂ TREACĂ

O emoție trăită conștient – fără să fie alimentată cu gânduri în spirală – durează în corp aproximativ 90 de secunde. Respiră. Stai cu ea. Nu trebuie să o rezolvi, nu trebuie să o explici. Trebuie doar să o lași să treacă prin tine.

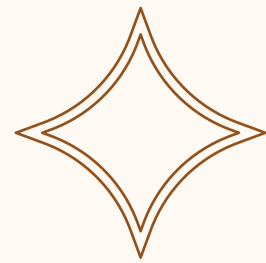




CUM SĂ TRĂIEȘTI O EMOȚIE ÎN MOD SĂNĂTOS:

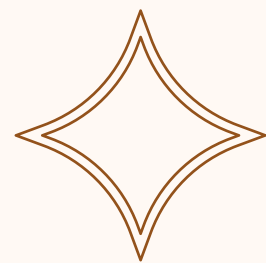


Respirația reglată – inspiră 4 secunde, expiră 6-8 secunde. Expirația lungă activează nervul vag și semnalează sistemului nervos că ești în siguranță. Nu este o tehnică de relaxare – este fiziologie.



Mișcarea și descărcarea fizică- scutură-ți mâinile și umerii, mergi rapid, dansează 3 minute. Emoțiile sunt energie – au nevoie să se miște prin corp, nu să rămână blocate în el.

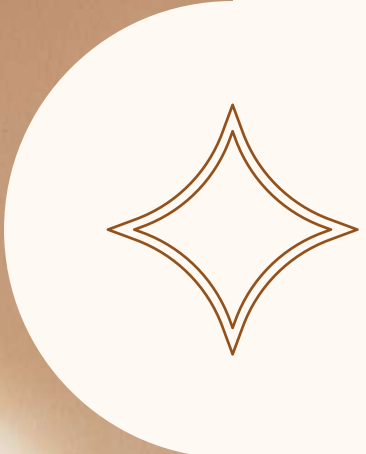
Jurnalul emoțional nestructurat- Scrie tot ce simți, fără regulă, fără să te corectezi. Lasă mâna să meargă. Nu e pentru nimeni altcineva – e doar pentru tine.



Jurnalul structurat- Răspunde în scris la 4 întrebări: *Ce am simțit azi? Când și în ce context? Ce gând a precedat emoția? Ce nevoie ascunde această emoție?*



CUM SĂ TRĂIEȘTI O EMOȚIE ÎN MOD SĂNĂTOS:



Desenul emoției

Nu trebuie să știi să desenezi. Alege culori, forme, linii care exprimă ce simți. Procesul contează, nu rezultatul.



Mișcarea liberă

Pune o muzică și lasă corpul să se miște cum simte – fără coregrafie, fără judecată. Corpul știe să proceseze emoții prin mișcare spontană.



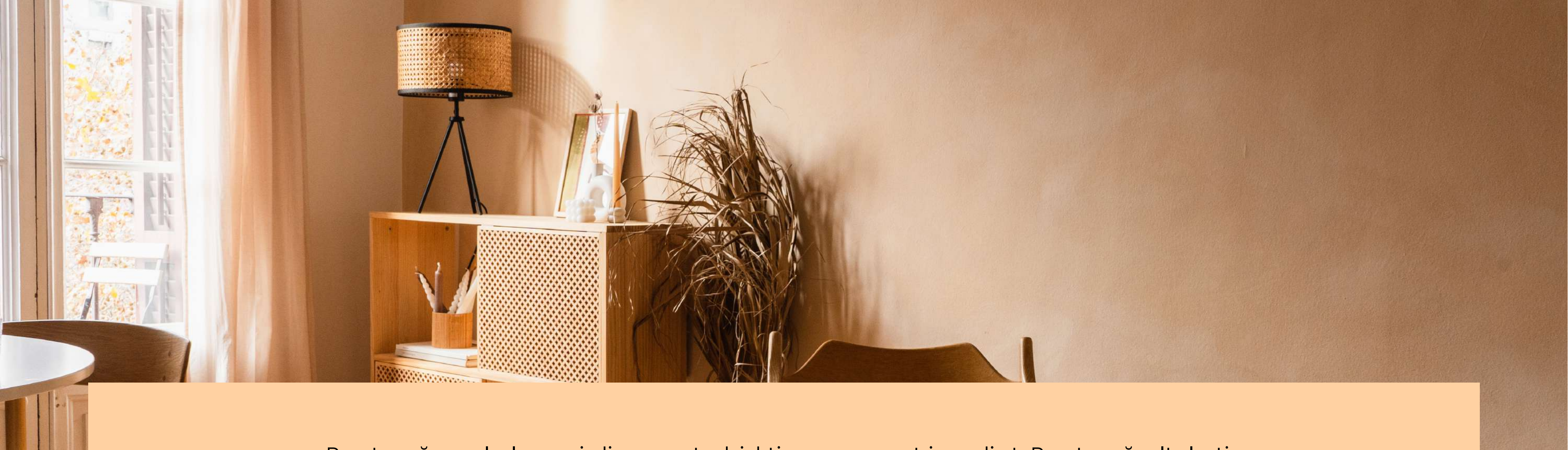
Conversația de tip „vreau să fiu ascultat”

Cere explicit persoanei de lângă tine: „Nu am nevoie de sfaturi acum, am nevoie doar să fiu ascultat.” Această simplă cerere schimbă complet dinamica conversației.

Pauza de 90 de secunde

O emoție trăită conștient, fără să fie alimentată cu gânduri, durează aproximativ 90 de secunde în corp. Stai cu ea. Respiră. Nu o analiza – doar permite-i să existe. Observă ce se întâmplă după.

Stai lângă o persoană calmă și sigură – fără să vorbești neapărat. Sistemul nervos uman se reglează în prezența altuia reglat. Îmbrățișarea, contactul fizic blând, prezența tăcută – toate contează.



Poate că unele lucruri din acest ghid ți-au rezonat imediat. Poate că altele ți-au trezit întrebări sau chiar rezistență. Ambele sunt bune. Ambele înseamnă că ceva s-a mișcat în tine.

Vrei să reții un singur lucru din tot ce ai citit? Să fie acesta:

Emoțiile tale nu sunt problema. Sunt invitația.

Invitația de a te cunoaște mai bine. De a înțelege ce ai cu adevărat nevoie. De a trăi mai aproape de tine însuți – nu de versiunea care funcționează bine în ochii celorlalți, ci de cea reală, complexă și valoroasă.

A photograph of a wooden shelf. On the shelf, there is a vase containing several candles of different colors (yellow, brown, white). Next to the vase is a cylindrical object made of bamboo or reeds. Below these items are two books. The top book has the date '20.09.2014' on its cover. The bottom book has the text '2019 - Eventyret begynder' on its cover. The shelf is part of a wooden cabinet with a lattice pattern on the right side.

**„CURAJUL DE A FI IMPERFECT ESTE ÎNCEPUTUL
UNEI VIETI AUTENTICE.”
– ALFRED ADLER**