

CONTEXTUALIZAÇÃO

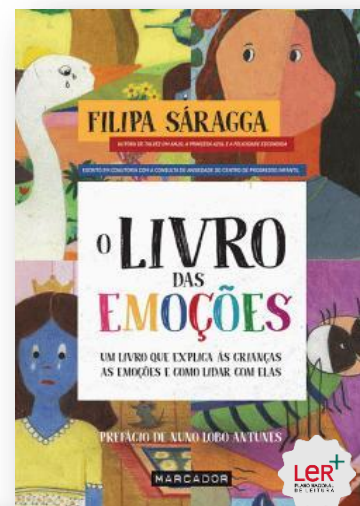
- **Áreas de Competências do Perfil do Aluno:** *Linguagens e textos, Desenvolvimento pessoal e autonomia, Bem-estar, saúde e ambiente*

Em 2020, *Saudade* foi votada a Palavra do Ano. Sem dúvida, que todos reconhecemos que estes tempos difíceis têm posto à prova os nossos sentimentos e emoções, quer na relação com os outros, quer na ausência deles. Por isso, eis a nossa sugestão de leitura de hoje:

O LIVRO DAS EMOÇÕES

- *Um livro que explica às crianças as emoções e como lidar com elas* - de Filipa Sáragga

Um livro para crianças, composto por várias histórias, cada uma dedicada a uma emoção: saudade, alegria, nojo, raiva, tristeza, vergonha, frustração e medo. Através das aventuras de personagens como a princesa Clara, a Melga Bia, a Libelinha Aurora, a Jacaré Sem Pé, a Borboleta Carrapeta e o Júlio Túlio aprendemos a identificar as diversas emoções e a lidar com elas.

**PREFÁCIO****A Propósito das Emoções**

Todos precisamos de emoções, até daquelas que poderíamos dispensar, como a tristeza. Seria muito mau vermos-nos livres da tristeza, porque ela é essencial ao amor e para nos ligarmos às outras pessoas. Se assim não fosse, com que coração veríamos a imagem de uma criança de três anos, imóvel numa praia, atirada para a borda da areia por um mar sem remorso? Sem a raiva nunca levantaríamos a voz contra a injustiça ou a mentira. Sem a saudade não seríamos capazes de manter dentro de nós a imagem vívida daqueles que partiram.

Há algum tempo, tive um reencontro em Nova Iorque com a enfermeira que me acompanhou no hospital oncológico. Vivemos juntos o desespero de ver partir tantas crianças, e também a alegria de poder festejar, com muitas outras, os seus aniversários.

Estava mais velha, tal como eu. Sempre achei que lhe habitava o corpo uma alma de anjo. Este anjo estava com rugas, o seu corpo perdera a silhueta de mulher nova, a sua cintura já tinha sido mais fina. Não é suposto os anjos envelhecerem, mas aos anjos sempre jovens faltaria sabedoria, que é aquilo que se acumula pelo caminho.

Ao vê-la, vieram-me imagens de roldão, como quem perde o pé em tempo de marés vivas. Lágrimas e soluços aos borbotões, e eu abraçado a ela repetia, como uma criança que fez asneira e pede

perdão: «Desculpa, desculpa...» Não queria que as minhas lágrimas a incomodassem, se metessem de permeio, nos separassem.

Pegou-me nos braços e afastou-me um pouco. Apenas o necessário para ter a certeza de que eu compreendia o que ela tinha para me dizer. Os seus olhos azuis vieram fazer companhia aos meus, enquanto afirmava, muito séria, como quem ensina uma lição: «Nunca te envergonhes dos teus sentimentos.»

As suas palavras aquietaram-me, permitiram-me viver aquele momento sem reservas, como se o meu choro fosse igual ao de um recém-nascido para quem o grito inicial é essencial à vida.

Muitas pessoas julgam que empatia é dizer: «Não fiques triste, amanhã sentes-te melhor.» Não é assim. Empatia é dizer que compreendemos o sentimento do outro, e com ele sofremos ou nos alegramos. Compreendemos as suas razões e tomamos como nossas as suas dores. Partilhamos o mesmo sentimento.

Não é possível alguém compreender o amor se nunca amou. Nesse sentido, explicar as emoções é o mesmo que tentar dizer a um cego o que é o encarnado, embora se diga que a paixão é vermelha, a esperança verde e a tristeza cinzenta. É também por isso que devemos viver plenamente, porque são múltiplas as cores que pintam a nossa vida emocional.

Estes livros não pretendem explicar a tristeza, a vergonha, a raiva ou tantas outras emoções. O que eles nos dizem é que há uma paisagem diversa e surpreendente dentro de nós. Que é um privilégio estar vivo e podermos partilhar com os outros o que sentimos, sem pudor, sem vergonha.

NUNO LOBO ANTUNES

Até breve! Entretanto, emocionem-se! Riam, chorem,...vivam!
Obrigada pela vossa colaboração!
A equipa da Biblioteca

