Scheda 7

Umori e cambiamenti

In stati d'animo bassi sarebbe saggio non credere ai i nostri pensieri, né fidarsi o seguirli.

L'umore /o stato d'animo si solleverà più tardi, da solo e la stessa situazione sembrerà differente.

Noi tutti abbiamo pensieri e tutti noi abbiamo stati d'animo. A volte sappiamo ciò che ci mette "di buon umore" o di "cattivo umore". Comunque molte volte ci succede di trovarci in un buono stato d'animo oppure in un cattivo o basso stato d'animo e basta, senza capire perché ci sentiamo così. E' così e basta. Ciò che la maggior parte delle persone non capiscono è che quando siamo di cattivo umore o umore basso è perché abbiamo pensieri di bassa qualità. Se diciamo qualcosa o facciamo qualcosa in quei momenti, probabilmente ce ne pentiremo in seguito.
La buona notizia è che gli stati d'animo cambiano e che possiamo aspettare che passi il cattivo umore e agire solo dopo. Oppure se siamo bloccati nel corso di una lezione o in un'altra situazione e non possiamo aspettare che l'umore cambi, almeno possiamo provare a non prendere troppo sul serio quello stato. I bambini, gli studenti (e collaboratori, fidanzati, amministratori), tutti hanno stati d'animo. Non dobbiamo prendere personalmente ciò che le persone dicono o fanno durante i loro momenti di umore basso. Tutti noi facciamo meglio quando il nostro umore diventa più alto.

Punta all'illustrazioni, portando l'attenzione al ragazzino nel letto e alla finestra.

- Cosa stà vedendo alla finestra il ragazzino?
- Vede tutto buio o vede della luce?

L'illustrazione successiva, che è la stessa scena, ma da una diversa prospettiva. Punta di nuovo al ragazzino e alla finestra.

- Cosa vede il ragazzino ora fuori dalla finestra?
- È ancora notte fuori? Ma ora sta vedendo qualcosa di diverso? Sta guardando fuori dalla stessa finestra di notte, ma ora le cose gli sembrano differenti. Che cosa ti fa pensare? Cosa supponi stia succedendo?

Tutto fuori dalla finestra è lo stesso, tranne che nella prima figura lui è di cattivo umore o di umore basso, per cui ha pensieri negativi. Il mondo fuori dalla sua finestra manca di colore e interesse. Nella seconda figura lui è in uno stato d'animo migliore e perciò sta avendo pensieri positivi e rilassati. È per questo motivo che le cose gli appaiono diverse e più belle.

- Se ti trovi in un basso stato d'animo e tutto ciò che vedi è buio e schifoso e ti rende "matto", spaventato o triste, cosa potresti fare per vedere qualcosa che ti faccia sentire meglio, invece? (Una risposta: non dobbiamo credere a pensieri collegati con umore basso. Passeranno e le cose appariranno diverse).

Discussione
Quando siamo di cattivo umore abbiamo pensieri negativi. È molto difficile provare a fare pensieri felici o positivi in quei momenti. Ma se aspettiamo potranno eventualmente cambiare da soli, e allora vedremo automaticamente cose che ci fanno sentire meglio. Alcuni giorni siamo di cattivo umore e non ci piace la scuola. Altri giorni siamo di buon umore e la scuola ci piace. La scuola non è cambiata, soltanto il nostro umore e il pensiero è cambiato. Così quando siamo di umore negativo, è meglio non credere ai nostri pensieri, meglio non dire nulla di cattivo e non agire nel modo in cui ci verrebbe da agire.