

PSICOLOGIA

M. MERCÈ CONANGLA
RAFAEL BISQUERRA
JAUME SOLER

LA FORÇA DE LA GRAVITACIÓ
EMOCIONAL

UN VIATGE EXTRAORDINARI PER
L'UNIVERS DE LES EMOCIONS



EDITORIAL UOC

Índex

Introducció. La Missió	15
Una carta inesperada.....	15
Capítol I. Un viatge interestel·lar	17
1. Exploradors emocionals.....	17
2. Nit d'estels. Des de quan no mires al cel?	18
3. Primer mapa per al teu viatge interestel·lar	19
4. Ja disposes d'una nau.....	22
5. El teu equipatge d'explorador.....	23
PART I. La Constel·lació Fosca	29
2a. carta dels autors.....	31
Capítol II. Viatjant per la Galàxia Por.....	33
1. Ecoescàner emocional.....	33
2. Orografia i encontres en el Planeta Por	35
2.1. Territori Drac	36
2.2. Protectorat	39
2.3. Cor de Carxofa.....	42
2.4. Cruïlla	44
3. Més encontres en el Planeta Por	47
3.1. <i>Fly</i> : cor de ratolí.....	48
3.2. <i>Fight</i> : connectant amb la Galàxia Ira	51
3.3. El camí del mig.....	53
4. Portes per a sortir del Planeta Por	54
4.1. Empassat per un forat de cuc.....	54
5. Ampliant el mapa del Planeta Por.....	56

Capítol III. Viatjant per la Galàxia Ira	59
3a. carta dels autors	59
1. Ecoescàner emocional	61
2. L'onada	63
3. Encontres en el Planeta Ira	64
3.1. El «menjador d'ira»	65
3.2. Primitiu: el llançador d'escombraries emocionals ...	66
3.3. La Reina Vermella	69
3.4. El cardó: punxes o floreixes?	71
3.5. Cubells d'escombraries emocionals	73
3.6. Enfadar-se per a reparar injustícies	76
4. El camí del mig per a sortir del Planeta Ira	78
5. Ampliant el mapa del Planeta Ira	80
 Capítol IV. Viatjant per la Galàxia Tristesa	 81
4a. carta dels autors	81
1. Ecoescàner emocional	82
2. Orografia del Planeta Tristesa	84
2.1. L'hospital dels cors trencats	85
2.2. L'embassament de les llàgrimes	88
2.3. El torrent del desconsol	90
2.4. El desert de la desolació	90
2.5. El pou de la depressió	91
3. Encontres en el Planeta Tristesa	93
3.1. Les tres ploraneres	94
3.2. L'autocompadit	96
3.3. Els connectats a l'«esperança tòxica»	98
3.4. Les broadores	99
3.5. La Casa dels Adéus	100
4. L'esperança: un cometa-llamp per sortir d'aquí	103
5. Ampliant el mapa del Planeta Tristesa	104

PART II. La Constel·lació Llumínosa	107
5a. carta dels autors. Un univers en expansió	109
Capítol V. Viatjant al Planeta Confiança	111
6a. carta dels autors	111
1. Ecoescàner emocional.....	113
2. Orografia de l'ecosistema Confiança	114
2.1. Les tres portes: jo, els altres, el món	115
3. Encontres en el Planeta Confiança	122
3.1. Paranoics en la «Zona Zero»	123
3.2. Zona de confiança cega: els <i>strippers</i> emocionals.....	125
3.3. Zona mirall: esquerdes en el mirall, esquerdes en el planeta.....	127
3.4. Pluja de meteorits emocionals.....	129
3.5. Trapezistes voladors	131
3.6. Saltadors de precipicis.....	132
4. Formes adaptatives de gestionar i conrear la confiança.....	133
4.1. El camí de les cinc «A»	134
4.2. Adob per a alimentar la confiança.....	137
5. Ampliant el mapa del Planeta Confiança	138
Capítol VI. Viatjant al Planeta Serenitat	139
7a. carta dels autors	139
1. Ecoescàner emocional.....	141
2. Sorpresa!	142
3. La serenitat perfecta.....	143
4. Encontres en el Planeta Serenitat: antimatèria i matèria...	144
4.1. Presses: un conill blanc familiar	146
4.2. Desitjòmetres	149
4.3. Recorrent el laberint.....	151
4.4. Un refugi interior.....	155
5. Les claus de la Serenitat	156

5.1. Calma.....	157
5.2. Acceptació.....	159
5.3. Silenci interior	160
5.4. Solitud.....	161
5.5. Despreniment.....	162
5.6. Atenció plena.....	164
6. Gestió de significats.....	166
7. La suprema bondat	168
8. Ampliant el mapa del Planeta Serenitat.....	169
Capítol VII. Arribant al Planeta Alegria	171
8a. carta dels autors.....	171
1. Ecoescàner emocional.....	172
2. Estem de festa!	174
3. Planter d'alegria	176
4. La Biblioteca dels Records Essencials	179
5. Sorpresa + Alegria = Aprenentatge.....	181
6. Perill: forats negres!.....	183
7. Beneficis de l'alegria	184
8. Encontres i mestres de l'alegria	185
8.1. Satisfaccions.....	187
8.2. Somriures i rialles.....	188
8.3. Abraçades.....	189
8.4. Cançons.....	190
8.5. Jocs.....	191
9. Ampliant el mapa del Planeta Alegria.....	192
Epíleg. Final de trajecte	195
1. Benestar emocional i Ecologia Emocional	195
2. Piromusical amb l'Himne a l'Alegria	197
Una carta de «fins aviat».....	199

Annexos	203
Annex 1. Sóc explorador emocional?.....	203
Annex 2. Vocabulari bàsic per a navegar per l'univers emocional	205
Annex 3. Estratègies per a reconduir la ira	207
Annex 4. Revisió emocional de les cinc «A».....	210
Annex 5. L'art de plorar i el llenguatge de les llàgrimes	212
Annex 6. El Museu dels Adéus.....	215
Annex 7. Fases del dol.....	216
Annex 8. Un temps per a cada cosa.....	218
Annex 9. Poema «Defender la alegría»	220
Annex 10. Fem «zoom» en l'univers emocional.....	221
Annex 11. Quaderns de Bitàcola	248