

ANGELA ACKERMAN
BECCA PUGLISI

Enciclopedia emoțiilor

Ghid al expresivității
personajelor literare

Traducere din limba engleză
de AMALIA MĂRĂȘESCU

Despre autoare

Angela Ackerman este membră a Societății Scriitorilor și Ilustratorilor de Cărți pentru Copii și scrie pe latura mai întunecată a literaturii pentru școlari și adolescenți. Crede în monstrul de sub pat, mănâncă înghețată cu cartofi prăjiți și ține să dea mai departe de câte ori poate. Angela locuiește în Calgary, Alberta, la umbra Munților Stâncoși canadieni, împreună cu soțul ei, cei doi copii, câinele și peștii ei, care arată ca niște zombi.

Becca Puglisi e scriitoare de literatură istorică și fantastică pentru adolescenți, autoare de articole pentru reviste și membră a Societății Scriitorilor și Ilustratorilor de Cărți pentru Copii. Locuiește în sudul însoritei Floride și îi place să se uite la filme, să bea băuturi cu cafeină și să consume mâncare nesănătoasă. Locuiește cu soțul ei și cu cei doi copii.

Împreună, Angela și Becca găzduiesc *Writers Helping Writers*, o sursă online pentru scriitori, care a câștigat premii și care oferă un număr de diverse enciclopedii ce vin în sprijinul eforturilor descriptive ale autorilor.

Puteți intra pe blogul lor la: <http://writershelpingwriters.net>.

INTRODUCERE

PUTEREA EMOȚIEI

Indiferent de gen, toate romanele de succes au un lucru în comun: emoția. Aceasta se află la baza deciziilor, acțiunilor și cuvintelor tuturor personajelor și determină mersul povestirii. Fără emoție, călătoria personală a personajului e lipsită de scop. Mizele încetează să existe. Intriga devine o albie de râu secată, plină de evenimente lipsite de sens, pe care niciun cititor nu-și va face timp să o citească. De ce? Pentru că, mai presus de orice, cititorii aleg o carte pentru a trăi o experiență emoțională. Citesc pentru a stabili legături cu personaje care le oferă o modalitate plăcută de petrecere a timpului și ale căror încercări pot da un sens suplimentar propriilor lor călătorii prin viață.

Ca ființe emoționale, suntem puși în mișcare de sentimente. Ele ne determină alegerile, ne fac să hotărâm cu cine ne vom petrece timpul și ne dictează valorile. Emoția ne alimentează și comunicarea, permițându-ne să împărtășim cu alții informații semnificative și convingeri. Și chiar dacă pare că majoritatea acestor schimburi se petrec prin intermediul conversațiilor, de fapt, până la 95% din comunicare este nonverbală. Chiar și în împrejurările în care încercăm să ne ascundem sentimentele, tot trimitem mesaje prin limbajul corporal. Așa se face că ajungem să-i putem citi pe ceilalți fără ca ei să spună vreun cuvânt.

Ca scriitori, trebuie să ne luăm abilitățile înnăscute de observare și să le punem pe hârtie. Cititorii au așteptări mari. Nu vor să li se spună ce simte personajul; vor să trăiască ei înșiși emoția. Pentru asta, trebuie să ne asigurăm că personajele noastre își exprimă emoțiile în moduri care sunt atât recognoscibile, cât și captivante.

ADORAȚIE

DEFINIȚIE: actul de a venera; a considera divin

NOTĂ: *Obiectul adorației poate fi o persoană sau un lucru.*

SEMNALE FIZICE:

Gura întredeschisă

Expresia destinsă sau duioasă

Mersul rapid pentru a reduce distanța

Imitarea limbajului corporal (al obiectului adorației)

Atingerea propriei guri sau fețe

Întinderea mâinii pentru a șterge, atinge sau apuca obiectul adorației

Contactul vizual constant, pupilele mărite

Înclinarea înainte

Mângâierea propriului gât sau braț pe post de înlocuitor al obiectului adorației

Îndreptarea trunchiului sau picioarelor proprii către obiectul adorației

Chipul îmbujorat

Datul aprobator din cap în timp ce obiectul adorației vorbește

Zâmbetul

Poziția deschisă a corpului

Scoaterea unui suspin apreciativ

Ducerea mâinii la inimă

Umezirea frecventă a buzelor

Apăsarea ușoară a obrajilor cu palmele

Atingerea ușoară a liniei maxilarului cu vârfurile degetelor

Ochii strălucitori

Acordul (murmuratul aprobator)

Laudele și complimentele

Păstrarea de nimicuri, poze sau articole ale obiectului adorației

Vorbital constant despre el cu alții

Atenția absorbită, poziția încrămențită

Neatenția la mediu sau la ceilalți

Strălucirea care radiază

Tremuratul vizibil

Clipirea redusă

Închiderea ochilor pentru a savura experiența

Vorbital pe un ton tulce

Vocea gătuțită de emoție

SENZAȚII INTERNE:

Bătăile accelerate ale inimii

Tăierea respirației

Simțirea pulsului în gât

Gura uscată

Îngroșarea vocii

Creșterea temperaturii corpului

Furnicăturile

REAȚII MENTALE:

Dorința de apropiere sau atingere

Fixarea gândurilor asupra obiectului adorației
Ascultarea și observarea atentă a acestuia

Ignorarea elementelor care pot distra atenția de la obiectul adorației
Incapacitatea de a vedea defectele sau greșelile acestuia

INDICII DE ADORAȚIE INTENSĂ SAU DE LUNGĂ DURATĂ:

Obsesiile
Fanteziile
Convingerea că sentimentele sunt reciproce
Sentimentul că sunt făcuți unul pentru celălalt
Urmărirea
Scrierea și trimiterea de scrisori, e-mailuri și daruri
Asumarea de riscuri sau încălcarea de legi pentru a fi lângă sau cu obiectul adorației

Pierderea în greutate
Somnul deficitar
Gelozia față de cei care interacționează cu obiectul adorației
Preluarea de trăsături sau particularități ale acestuia
Purtarea a ceva ce reprezintă obiectul adorației (o fotografie, haine)
Posesivitatea

POATE DUCE LA: DRAGOSTE (62), DORINȚĂ (60), FRUSTRARE (78), JIGNIRE (104).

INDICII DE ADORAȚIE REPRIMATĂ:

Înceleștarea sau ascunderea mâinilor pentru a masca transpirația sau tremuratul
Evitarea discuțiilor despre obiectul adorației
Privirea sau observarea de la distanță
Evitarea proximității obiectului adorației

Îmbujorarea
Aruncarea de priviri furișe spre obiectul adorației
Crearea de întâlniri întâmplătoare
Scrierea de scrisori secrete, ținerea unui jurnal
Mînșitul în legătură cu sentimentele avute față de obiectul adorației

PONT PENTRU SCRITOR: *Indiciile corporale trebuie să creeze o imagine mentală puternică. Dacă mișcarea este prea forțată sau prea complicată, sensul emoțional din spatele gestului se poate pierde.*

Cuprins

<i>Despre autoare</i>	5
<i>Mulțumiri</i>	7
INTRODUCERE	9
CUM SĂ DESCRIEM EMOȚIILE NONVERBALE: EVITAREA PROBLEMELOR OBIȘNUITE	13
CUM SĂ FOLOSIM <i>ENCICLOPEDIA EMOȚIILOR</i>	21

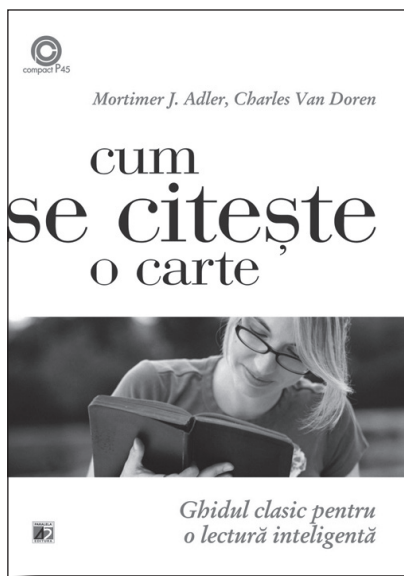
ENCICLOPEDIA EMOȚIILOR

Adorație.....	26
Agitație.....	28
Amuzament.....	30
Anticipare.....	32
Anxietate	34
Ardoare	36
Confuzie.....	38
Confuzie emoțională	40
Copleșire	42
Curiozitate.....	44
Defensivă	46
Deprimare	48
Desconsiderare.....	50
Dezamăgire	52
Dezgust	54
Disperare	56
Dispreț.....	58

Dorință	60
Dragoste	62
Durere	64
Empatie	66
Enervare	68
Entuziasm.....	70
Exaltare	72
Ezitare	74
Fericire	76
Frustrare	78
Furie	80
Gelozie	82
Groază.....	84
Hotărâre.....	86
Indiferență.....	88
Invidie	90
Iritare.....	92
Încredere	94
Îndoială	96
Înfrângere.....	98
Îngrijorare	100
Jenă	102
Jignire.....	104
Liniște sufletească.....	106
Mândrie	108
Negare	110
Neîncredere.....	112
Neliniște	114
Neplăcere	116
Nerăbdare.....	118
Nervozitate.....	120
Nesiguranță	122
Nostalgie	124
Paranoia.....	126
Prudență	128
Recunoștință.....	130
Regret.....	132
Remușcare.....	134

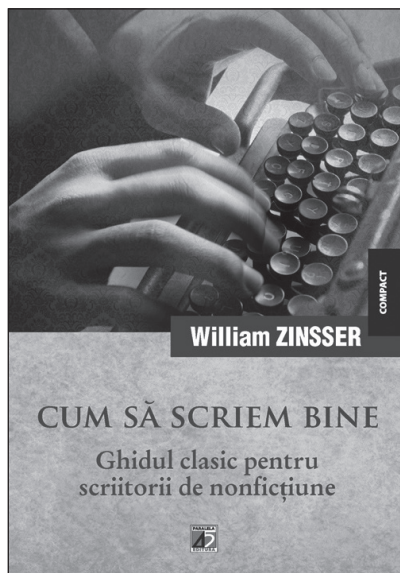
Resemnare.....	136
Resentiment.....	138
Rușine	140
Satisfacție.....	142
Scepticism.....	144
Silă	146
Singurătate	148
Speranță.....	150
Suficiență de sine	152
Surpriză/Șoc.....	154
Suspiciune.....	156
Teamă.....	158
Teroare	160
Tristețe	162
Uluire	164
Umilință	166
Ură.....	168
Ursuzenie	170
Ușurare.....	172
Vină.....	174
<i>Lecturi recomandate</i>	177

În colecția COMPACT au mai apărut:



Format: 147 x 207 mm

Număr de pagini: 368



Format: 147 x 207 mm

Număr de pagini: 224

În curs de apariție, în colecția COMPACT:

