

Exercici per a joves: Posa-hi nom...

El nostre cervell sempre està alerta, analitzant-ho tot amb un objectiu: protegir-nos. Sovint, sense que nosaltres en siguem conscients, cervell detecta perills i ens informa com pot: amb una emoció, concretament amb la por.

És possible que sentis por en algunes situacions o amb algunes persones i això passa perquè el teu cervell, en algun moment, ha associat aquella persona o aquella situació amb un perill o una amenaça. De vegades aquestes amenaces són reals i el nostre cervell fa bé d'informar-nos, però de vegades s'equivoca.

Imaginem el cas del Manel:

En Manel ho va passar molt malament a l'escola. Va arribar a mig curs i no tenia amics. Al pati no tenia amb qui jugar i el fet de sentir-se sol li provocava unes emocions molt negatives, com ara tristesa i soledat.

Després d'una setmana anant a l'escola sense fer amics, en Manel va començar a sentir por d'anar a l'escola. L'escola no ha de fer por, però si per al Manel és una situació aversiva, cada mati, així que sona el despertador, el seu cos comença a sentir por i, clar, quan tenim por no volem veure o estar amb la persona o la situació que ens la provoca.

Ara ha arribat el moment de pensar en tu. Quines són les teves pors? Fes una llista amb totes les pors que se t'acudeixin. Podem tenir por de persones, situacions, llocs, animals, pensaments i mil coses més. Vinga, fes la llista.

Ja la tens? Molt bé! Ara anirem diferenciant en cada cas si és una por apresada o una por objectiva. En el cas del Manel la seva por és apresada, però si tenim por a l'alçada, per exemple, aquesta por és objectiva.

Tots tenim pors reals i objectives, i així ha de ser, ja que ens ajuden a estar vius. Però què passa amb les pors apresades? Doncs que sovint ens limiten molt la vida i les nostres experiències.

Molt bé, ara anem a per la tercera part de l'exercici. Et proposo que per cada por apresada hi detectis un origen, un detonant, una causa. Quan entenem l'origen de la por apresada ens resulta molt més fàcil gestionar-la. En el cas del Manel, l'origen de la seva por apresada és el fet de sentir-se sol a l'escola.

I ara ja per acabar, et proposo que hi posis un acció que t'ajudi a superar-la. Per exemple en el cas del Manel, el millor que pot fer és apropar-se a nois i noies i presentar-se. “Hola soc Manel, soc nou...” Amb això tan senzill haurem superat aquesta por.

I tu? T'atreveixes a mirar de cara les teves pors?

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad