

Papallones a la panxa. Les emocions en el cos

Segur que més d'una vegada has notat les famoses **"papallones a la panxa"**, o **"el nus a la gola"** o **"un pes al pit"**. T'has plantejat mai què són aquestes sensacions? O per què les tens?

Doncs tens aquestes sensacions físiques perquè totes les **emocions** les sentim **a través del cos**. Seria impensable sentir alguna cosa sense notar cap sensació corporal. Podríem dir que el cos és el nostre "instrument de sentir".

Què significa tot això?

Fes **click al següent vídeo** i ho acabaràs d'entendre millor:



Activitat basada en la pràctica de focusing
d' Eugene Gendlin

Ara ja saps que és molt important **no fugir de les sensacions corporals** i, simplement, **acceptar-les**.

Això pot semblar difícil al principi, potser penses:



**"Ah, doncs és que jo no note res", o
"Mira, no sé distingir una sensació d'una altra"**

Però no et preocupes. Amb **la pràctica ho acabaràs notant** i, creu-me, fer-ho **t'ajudarà** moltíssim a **conèixer-te i entendre't** a tu mateix.

ACTIVITAT

El que faràs ara és **recordar una situació molt agradable**. Vull que penses en tots els detalls. Pots tancar els ulls si estàs més còmode, més còmoda, però no és imprescindible. Pensa en la situació i **recrea-la en la teua ment** amb tots els **detalls**. Quan tingues la imatge al cap, fixa't en el teu cos. I contesta a la següent pregunta:

Amb quina sensació corporal està associat aquest record?

IDEA PER AL DIA A DIA

En el dia a dia, en què anem tan atabalats i **no ens parem a notar** el cos, normalment **acumulem moltes tensions** i un **gran malestar** sense adonar-nos.

Una bona idea és **parar-se** cada vegada que tenim una **emoció**, encara que siga de poca importància, i **"registrar-la", "assimilar-la" amb el cos**.

Per a fer-ho, **posa la teua mà** en la **zona on notes la sensació corporal** associada a l'emoció. I **respira**. No has de fer res més. Si t'ajuda pots dir, interiorment, alguna frase com **"T'accepte"**.

Segurament t'adonaràs que les **sensacions desagradables** són més difícils de "registrar i acceptar". Això passa perquè, com ja has vist al vídeo, l'ésser humà **tendeix a evitar el dolor** en totes les seues variants. Però, com ja saps, en realitat **no hi ha emocions bones i dolentes**, sinó que totes tenen una **intenció positiva**. Per això és molt important que les puguem **"assimilar" amb el cos**, encara que ens resulte una sensació desagradable al principi. Si ho fas comprovaràs que, **amb el temps, ja no molesten tant**.

Sentir i acceptar les emocions **t'ajudarà a resoldre** els problemes que les desencadenen. (i si no es poden resoldre, t'ajudarà a **afrontar-los**)

T'anime que **ho proves els pròxims dies** i, si vols, comparteixes amb la resta de la classe la teua experiència.

PASSOS (RESUM)

1

Para i sent

Quan notes una emoció que cride
la teua atenció

2

Posa la teua mà

A la zona on notes la sensació
corporal

3

Respira

Pots ajudar-te diguent
interiorment: "T'accepte"

4

Recorda

No hi ha emocions bones i
dolentes. Totes tenen una intenció
positiva