

# **L'art de viure: l'autoconeixement com a eina de millora personal i professional dels mestres i professors**

## **MEMÒRIA DEL PROJECTE**

**Autor: Manel Troya Figueroa**

**Supervisió: Francesca Villafaña Tudela**

Professora del Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, UAB

**Seguiment: Josep Muñoz Cossials**

Ex-tècnic del Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola (PESE)

Membre del grup de recerca en educació per la salut de l' Universitat Blanquerna URL

Membre Grup de recerca d'Educació en valors de l'ICE de l'UAB

## **Curs 2005/2006**

# INDEX

	<b>pàgina</b>
<b>PRÒLEG</b> .....	6
<b>INTRODUCCIÓ</b> .....	8
1.1.- El per què d'aquest projecte?.....	8
1.2.- Bases científiques.....	11
1.3.- Com s'ha dut a terme.....	14
<b>BLOC I: FISIOLOGIA DE LES EMOCIONS</b> .....	16
<b>1. EL Sistema Nervios Central</b> .....	17
1.1.- El Cervell.....	17
1.2.- El Cervell Rèptil.....	18
1.3.- El Sistema Límbic o Cervell Emocional.....	21
1.4.- El Neocòrtex .....	23
1.5.- Les Ones Cerebrals .....	25
<b>2.- El Sistema Endocrí</b> .....	29
2.1.- Les Hormones .....	30
2.2.- La Glàndula Pineal o Epífisi.....	32
2.3.- La Hipòfisi o Glàndula Pituïtària.....	33
2.4.- La Tiroide.....	34
2.5.- El Tim.....	35
2.6.- El Pàncrees.....	35
2.7.- Les Glàndules Suprarenals o Adrenals.....	36
2.8.- Els Testicles i Ovaris .....	39
<b>3.- El Sistema Nervios Autònom</b> .....	41

3.1.- El Sistema Nerviós Autònom.....	41
3.2.- El Sistema Nerviós Simpàtic.....	41
3.3.- El Sistema Nerviós Parasimpàtic.....	46
<b>4.- El Sistema Respiratori .....</b>	<b>50</b>
4.1.- La respiració .....	50
4.2.- Diafragma i respiració .....	50
4.3.- Per què respirar bé? .....	51
4.4.- Respiració abdominal.....	52
4.5.- Respiració toràcica o costal .....	53
4.6.- Respiració clavicular .....	53
4.7.- Respiració completa .....	53
<b>5.- Fisiologia de l'Estrès i l'Ansietat .....</b>	<b>54</b>
5.1.- Fisiologia de l'estrès .....	54
5.2.- Fisiologia de l'ansietat i el pànic.....	56
<b>BLOC II. PSICOLOGIA DE LES EMOCIONS.....</b>	<b>59</b>
<b>CAPITOL I</b>	
<b>1.- Les emocions.....</b>	<b>59</b>
<i>Introducció al tema .....</i>	<i>59</i>
<i>Exercici Pràctic.....</i>	<i>60</i>
Qüestionari de <b>Bloqueig Emocional</b> (Manel Troya) (Annex1)...	178
Resultats per centres.....	61
Resultats globals .....	63
Interpretació dels resultats .....	64
<b>Teoria.....</b>	<b>65</b>
1.1.- Què és una emoció ?.....	65
1.2.- Components de les emocions.....	69
1.3.- Expressió de les emocions.....	72

1.4.- Les emocions autèntiques, naturals o bàsiques.....	77
1.5.- Les emocions falses o rebusques.....	82
1.6.- Què fer amb les emocions ?.....	88

## CAPITOL II

<b>2.- La consciència emocional.....</b>	<b>94</b>
<b><i>Introducció al tema .....</i></b>	<b>94</b>
<b><i>Exercici Pràctic .....</i></b>	<b>95</b>
Qüestionari de <b>Consciència Emocional</b> (Cl. Steiner) (Annex2)...	178
Resultats per centres.....	96
Resultats globals.....	98
Interpretació dels resultats .....	99
<b><i>Teoria .....</i></b>	<b>100</b>
2.- L' Escala de la Consciència Emocional.....	100
2.1.- Embotiment.....	100
2.2.- Sensacions físiques.....	100
2.3.- Caos emocional.....	101
2.4.- Diferenciació .....	103
2.5.- Empatia .....	105
2.6.- Interactivitat .....	108
2.7.- Tipus de perfil emocional .....	110

## CAPITOL III

<b>3.- Els estats del Jo i les emocions .....</b>	<b>113</b>
<b><i>Introducció al tema .....</i></b>	<b>113</b>
<b><i>Exercici Pràctic.....</i></b>	<b>114</b>
Qüestionari dels <b>Estats del Jo P.A.N</b> (J.M. Opi).....(Annex3).....	178
Resultats per centres .....	115
Resultats globals .....	117
Interpretació dels resultats .....	118
<b><i>Teoria.....</i></b>	<b>119</b>
3.1.- Els estats del Jo.....	119
3.2.- Els diàlegs interns .....	128
3.3.- El triangle dramàtic (Salvador, Perseguidor, Víctima)	

i els jocs psicològics.....	135
-----------------------------	-----

## **CAPITOL IV**

<b>4.- Els nostres Impulsors i les emocions.....</b>	<b>148</b>
<i>Introducció al tema .....</i>	<i>148</i>
<i>Exercici Pràctic.....</i>	<i>149</i>
Qüestionari d'Impulsors o drivers (J.M. Opi) ..... (Annex 4).....	178
Resultats per centres .....	150
Resultats globals .....	152
Interpretació dels resultats .....	153
<b>Teoria.....</b>	<b>154</b>
4.1.- Què són els impulsors .....	154
4.2.- Quin són els impulsors més importants ?.....	156
4.3.- Que cal fer amb els impulsors ?.....	162
4.4.- Quin són els meus impulsors?.....	163
<b>5.- VALORACIÓ DELS RESULTATS .....</b>	<b>164</b>
5.1.- Els aspectes fisiològics de les emocions.....	164
5.2.- Les quatre pràctiques d'autoconeixement que he proposat.....	165
5.3.- Valoració personal dels temes pels participants .....	167
5.4.- Valoració de les implicacions pedagògiques .....	168
5.5.- Valoració del procés del projecte .....	169
<b>6.- CONCLUSIONS .....</b>	<b>170</b>
Agraïments .....	174
<b>7.- BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>175</b>
<b>8.- ANNEXES .....</b>	<b>178</b>

## PRÒLEG

Socrates ens diu en una de les seves dites : “*coneix-te a tu mateix*”

Aquesta màxima equival a “*adonar-se’n un mateix dels seus propis sentiments, en el mateix moment que ens presenten*” i constitueix la pedra angular de l’educació emocional.

En la meua opinió les emocions tenen quatre característiques que hem d’aprendre a observar i percebre:

Moment: El moment en que ens presenta l’emoció

Qualitat: El tipus de emoció que és (natural o falsa)

Intensitat: La força amb que l’emoció es presenta

Duració: El temps que roman l’ emoció

Dominar aquestes característiques de les emocions naturals i poder donar-li la resposta adequada quan es manifesten en un mateix i en els altres requereix treball, paciència i estimació (Tabla 1).

Tabla 1. Quadre de les emocions autèntiques

QUADRE DE LES EMOCIONS AUTÈNTIQUES (Mamífers)					
	Emoció	Moviment sensoriomotriu corporal	Actitud	Acció	RESPOSTA APROPIADA EN ELS ALTRES
A G R A D A B L E S	<b>ALEGRIA/ PLAER</b>	Agafar	Apropar-se	Assolir	APROVACIÓ I COMPARTIR
	<b>AFECTE</b>	Apropar-se	Anar a...	Acceptar	ACEPTACIÓ I RETRIBUCIÓ
	<b>ESPERANÇA/ TRANQUIL·LITAT</b>	Aquietar-se	Serenar-se	Contemplar	ACOMPANYAMENT
D E S A G R A D A B L E S	<b>TRISTESA</b>	Deixar	Allunyar-se de	Abandonar	PROTECCIÓ I ACOMPANYAMENT
	<b>RÀBIA</b>	Allunyar	Anar Contra	Rebutjar Lluitar	PERMETRE LA EXPRESSIÓ I ANALITZAR EL PROBLEMA QUE LAVA PROVOCAR
	<b>POR</b>	Evitar	Apartar-se	Dubtar Fugir	PROTECCIÓ I AJUDA

Si aquest treball ajuda a que els professors/es aprofundeixin en adonar-se'n de les seves emocions (*autoconeixement*) i els pugui orientar en la forma d'actuar quan aquestes emocions es manifesten en ells mateixos (*millora persona*) i en els seus alumnes (*millora professional*), el treball haurà complert el seu objectiu.

## INTRODUCCIÓ

### 1.- El per què d'aquest projecte?

Per entendre aquest projecte cal situar-lo dintre de la meva pròpia trajectòria professional i personal o, més ben dit, personal i professional, ja que com veurem al llarg del treball la part professional només és una conseqüència del projecte o guió vital de cada persona.

Ja des de petit he tingut inclinació per la ciència encabida dintre de les tres branques que més m'han atret, l'ensenyament, la psicologia i la medicina.

L'ensenyament perquè se'm va gravar allò d'ensenyar al que no sap, la psicologia perquè trobo que l'home i el seu comportament és d'allò més apassionant i la medicina perquè sempre he intuït que lo corporal tenia la raó o causa última d' allò que aflorava a fora.

Per donar resposta al meu guió de vida vaig estudiar magisteri a la Antiga Normal del carrer Melchor i Palau. En aquella època el seu director el Sr. Manuel López Lanzas ja ens va donar una matèria que es deia psicologia (tot i que no recordo haver treballat gaire les emocions). Després, mentre treballava de mestre, vaig cursar tres cursos de Psicologia a l'Universitat Central i els dos darrers de la llicenciatura a la Universitat Autònoma de Barcelona.

*Tenia ja amb això prou coneixements psicològics?*

El cas és que a nivell professional mentre estava exercint de mestre tutor d'aula, mestre d'educació especial, director d'escola i, més tard, de psicopedagog d'EAP (Equips d'Assessorament Psicopedagògic), m'anava adonant que havia quelcom que encara no dominava prou.

*Què era això que no havia après a dominar suficientment en els diferents estudis i en la pràctica docent?*

*Què és això que la majoria dels mestres i professors/es no dominen prou bé?*



Recordo que quan vaig començar a treballar en l'EAP de Rubí, l'anterior equip psicopedagògic municipal, en els seus informes justificava molts problemes d'aprenentatge dels alumnes per problemes emocionals.

En aquella època jo pensava:

*Qui no té problemes emocionals?*

*És que els mestres no tenim problemes emocionals?*

*Tots en tenim problemes emocionals!*

Així que em vaig fer un gran expert en detectar i intentar solucionar problemes d'aprenentatge, dislèxies, trastorns d'hiperactivitat amb dèficit o sense dèficit d'atenció.... sense contemplar massa allò dels problemes emocionals. Fins que un dia em vaig trobar amb les meves emocions.

*Renoj, això què era?. A vegades em trobava ansiós. Seria què em feia gran?*

Així, que vaig decidir formar-me com a especialista en el diagnòstic i tractament de l'ansietat amb el Dr. Domènec Luengo. Parel.lament, m'anava adonant que els professors/es, tant de primària com de secundària, de la pública com de la privada, als quals assessorava també "patien".

*Patíem de què?*

La resposta era clara: Tots patíem de problemes emocionals.

Però problemes emocionals volia dir emocions... En aquest punt va sorgir la meva curiositat científica:

*Quines emocions? Quantes emocions hi ha? Per què serveixen? i..... i.....?*

En aquell moment, "va caure" a les meves mans un llibre meravellós: La inutilitat del sofriment" de la Maria Jesús Álvarez. Començo a freqüentar la llibreria Excellence de Barcelona. Vaig quedar parat en constatar les

muntanyes de llibres d'autoajuda que hi ha publicats sobre el tema de les emocions.

*Autoajuda per a què?*

Autoajuda per les emocions!

Em vaig imaginar a un professor/a dintre d'aquelles muntanyes de llibres buscant resposta als problemes dels seus alumnes i d'ell mateix. La feina seria molt llarga.

*I si jo fes una mica de resum? Potser serviria per quelcom? Com a mínim em serviria per a mi (que no és poc)*

Vaig començar per recopilar totes les emocions possibles. En vaig trobar unes 400... Això era massa fins i tot per a mi que soc bastant "maxaca". Però en classificar-les comprovo que d'emocions... n'hi han poques. Com diria Claude Steiner "més de cinc i menys de deu". El que sí que hi han són molts matisos emocionals.

Ho veig clar! Les emocions són tant importants per a les persones que hem creat (o al menys jo he trobat) uns 326 mots per referir-nos a elles, d'aquests, *206 són per les emocions naturals* i 110 per a les no tant naturals o *falses* emocions (Tabla, 1).

D'emocions naturals i falses en parlaré més endavant, però ja avanço que hi ha qui creu que d'emocions naturals tant sols tenim quatre; d'altres creuen que en tenim cinc, i personalment, crec que en tenim sis (quatre de fortes i dues de més febles)

El que sí estem tots d'acord és que *no existeixen en les emocions naturals emocions positives i/o negatives sinó que totes es consideren positives*. El que passa és que algunes quan les sentim són agradables i d'altres les sentim com desagradables.

Quan ja portava un temps amb l'estudi de les emocions, un company de l'EAP em va suggerir que demanés una llicència d'estudis per poder aprofundir en el tema (li estic molt agraït). D'aquesta manera, podria desenvolupar un projecte on podria reorganitzar tot el material que estava elaborant i el podria posar a la pràctica i compartir-ho amb els companys de les escoles. Ells en serien el referent. Calia comparar la teoria emocional amb la pràctica i veure quines implicacions pedagògiques i millores es podrien aconseguir de l'augment de l'autoconeixement dels docents, tant a nivell personal com a professional.

Cal esmentar, que la part pràctica del projecte amb els professors/es sobre aspectes personals s'ha dut a terme amb la confidencialitat adient.

## **2.- Bases científiques**

El treball que he desenvolupat parteix de la meua pròpia experiència personal i també de diferents models teòrics sobre les emocions i teràpies psicològiques. Per aquesta raó, he utilitzat referències bibliogràfiques de diferents escoles psicològiques i he realitzat diferents cursos de formació en psicologia emocional.

La fase preliminar del projecte es va iniciar a partir del treball sobre les causes, avaluació i tractament de l'ansietat desenvolupat per l'Albert Ellis en la seva Teoria Racional Emotiva. Posteriorment, en van resultar molt interessants les aportacions que en feia la Teoria de la Teràpia Estratègica de Giorgio Nardone de l'Escola de Palo Alto de Watzlawitz i vaig realitzar un curs de formació en tècniques de teràpia breu impartit pel propi Giorgio Nardone. Després, vaig incorporar l'Anàlisi Transaccional d'Eric Berne i vaig realitzar quatre cursos de formació, un amb Claude Steiner (deixeble directe de l'Eric Berne), dos cursos amb Georges Escribano, Terapeuta Transaccional, i un curs d'Anàlisi Transaccional amb en Lluís Camino i la Montse Vilardell. Per últim, vaig incorporar aspectes de la Teràpia Gestalt de Fritz Perls i alguns principis de la Psicologia Bionergètica de Lowen.

Tanmateix, vaig incorporar aspectes de pràctiques orientals com el ioga i el taixí, basant-me en la meva pròpia experiència personal.

*Què vol dir això?*

Que considero que cada teoria psicològica aporta aspectes interessants. Si l'objecte de totes les teories és l'home, cadascuna de les teories aporta diferents perspectives que es complementen i, per tant, es poden integrar.

*Vol dir això que el treball és una barreja de teories?*

No. He intentat especificar molt acuradament d'on surt cada idea amb la finalitat d'evitar confusions. Per exemple, he exposat que "la psicologia moderna" continua els principis o idees dels grecs, especialment dels sofistes, i dintre d'aquests, a Epítet. És molt interessant observar com Albert Ellis aporta idees sobre les creences irracionals que recull d'Epítet. També, s'incorporen les teories del zen (sobre tot la idea de la energia com absorció dels contraris) com en cas de la Teràpia Estratègica que agafa idees del zen per vèncer la por (el dubte). L'Anàlisi Transaccional actualitza idees dels existencialistes, la Bionergètica coincideix amb les pràctiques d'enlairament dels peus del Taixi, etc. La confluència d'orient i occident fructifica!

*Una de les primeres ensenyances que he tret d'aquest treball és que la "Veritat amb majúscules no existeix". Per a mi existeixen aproximacions i cada persona, cada teoria en cada moment històric fa la seva aportació, per tant queda clar des d'un començament que allò que aquí faré és una aproximació a la veritat.*

Aquell treball intenta donar respostes perquè tant a l'escola com a la vida, s'ha de donar resposta. Podem estar equivocats, però s'ha de donar resposta perquè el no donar-ne ja és una resposta. Pel que fa a l'educació emocional, sempre se n'ha fet ja sigui de forma implícita o explícita, tant ara com fa cent o mil anys. La família, l'escola i la societat han fet, fan i faran educació emocional perquè són els agents que intervenen en les emocions dels infants.

Estic segur que quedaran molts interrogants oberts.

*Quina educació emocional en fem?*

*És bona o dolenta?*

*Com es van tractar les nostres emocions a casa, a la nostra família?*

*Com les tracta la societat?*

*I com les tractem nosaltres a l'escola?*

*Si analitzem els resultats del grau de benestar emocional de la gent d'avui dia, podem intuir que l'educació emocional actual és manifestament millorable.*

Val a dir que aquest treball ha intentat integrar l'estudi de la vessant fisiològica i somàtica de les emocions amb la vessant psicològica i cognitiva com dues parts d'un tot que interactuen entre elles:

*Sentim amb tot el cos*

*Ens emocionem amb tot el cos*

*Pensem amb tot el cos*

*Creiem amb tot el cos*

Els processos fisiològics i els processos psicològics *no són dues coses* distintes, sinó que són dos aspectes de la mateixa entitat: l'un i l'altre alhora. De vegades ens caldrà arribar des d'un extrem i, d'altres des d'un altre, però ens equivoquem si no els contemplem tots dos conjuntament.

### **3.- Com s'ha dut a terme**

El projecte s'emmarca en una línia de *treball teòric-pràctic*.

Per poder treballar les emocions es va triar dos centres de primària de la població de Rubí, en els quals jo havia treballat com a assessor.

#### SELECCIÓ PARTICIPANTS:

Els professionals es van apuntar al projecte mitjançant un contracte de compromís. Es van adscriure per rigorós ordre d'inscripció. La proposta era treballar amb grups de 10-12 persones. Al final els participants han estat en un centre de 11 i en l'altre de 13.

Per tractar-se de les emocions, és a dir, un tema íntim, vivencial i, per tant, delicat, s'ha actuat protegint la identitat dels participants (protecció de les dades). A més a més, s'ha emmarcat el treball dintre de l'àmbit escolar i professional, diferenciant-lo perfectament de l'àmbit terapèutic. Una vegada seleccionats els dos grups de professors el treball s'ha desenvolupat en cinc fases:

#### **Primera : Elaboració del material teòric**

1.- Elaboració del dossier :Fisiologia de les emocions.

La finalitat d'aquest material és descriure i explicar les emocions a nivell fisiològic. S'ha elaborat consultant diferents fonts d'informació: via internet i bibliografia escripta.

2.- Elaboració dels quatre qüestionaris

- . Desenvolupament del qüestionari de Bloqueig Emocional
- . Adaptació al català i reestructuració dels qüestionaris:
  - . El Nivell de Consciència Emocional de Claude Steiner
  - . Els Estats del Jo de J.M. Opi
  - . Els Impulsors de J. M. Opi

3.- Reelaboració del material teòric de:

- . Les emocions
- . La consciència emocional
- . Els estats del Jo i les emocions

. Els impulsors i les emocions

### **Segona: Part teòric / pràctica amb els professors**

Es va explicar als professors els objectius del projecte, la durada (10 sessions, d'una hora de duració, la freqüència (periodicitat quinzenal compresa entre els mesos de novembre, desembre, gener, febrer, març, abril i maig) i el contingut i l'ordre dels temes a treballar en el projecte.

Quant al contingut i ordre, el treball s'inicia amb una primera part teòrica on s'explica la fisiologia de les emocions. A continuació, es realitza la part pràctica dels qüestionaris sobre els quatre temes (emocions, consciència emocional, estats del jo i impulsors). Després, s'explica la part teòrica dels quatre temes treballats i, per últim, s'elabora el guió de vida. També, es proporcionen els resultats individuals dels qüestionaris perquè puguin fer les preguntes pertinents.

### **Tercera: Seguiment**

Paral·lelament es fa un seguiment mensual amb la supervisora Sra. Francesca Villafañà i s'ha comentat amb el Sr. Josep Muñoz.

### **Quarta: Valoració**

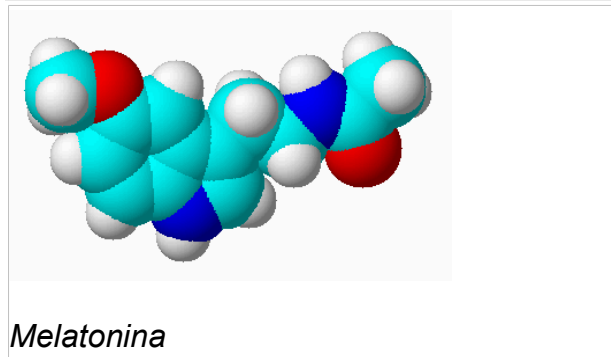
Una vegada acabada la part pràctica es fa una valoració amb els professors/es dels diferents materials emprats i del procés, així com dels resultats globals obtinguts i de les implicacions personals i professionals que cadascun dels professors/es n'ha tret

### **Cinquena: Elaboració de la memòria**

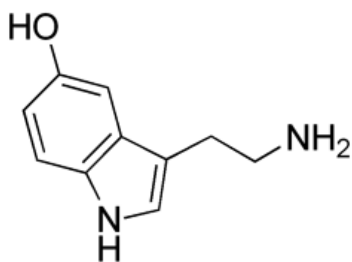
Finalment s'ha elaborat aquesta memòria.

# BLOC I: FISIOLOGIA DE LES EMOCIONS

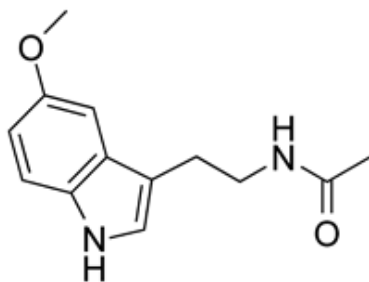
“El cos humà és una màquina meravellosa de difícil portar “



<b>H. Serotonina ( DIA)</b>	
<a href="#">Fòrmula química</a>	C <sub>10</sub> H <sub>12</sub> N <sub>2</sub> O
<b>H. Melatonina ( NIT)</b>	
<a href="#">Fòrmula empírica</a>	C <sub>13</sub> H <sub>16</sub> N <sub>2</sub> O <sub>2</sub>



Serotonina



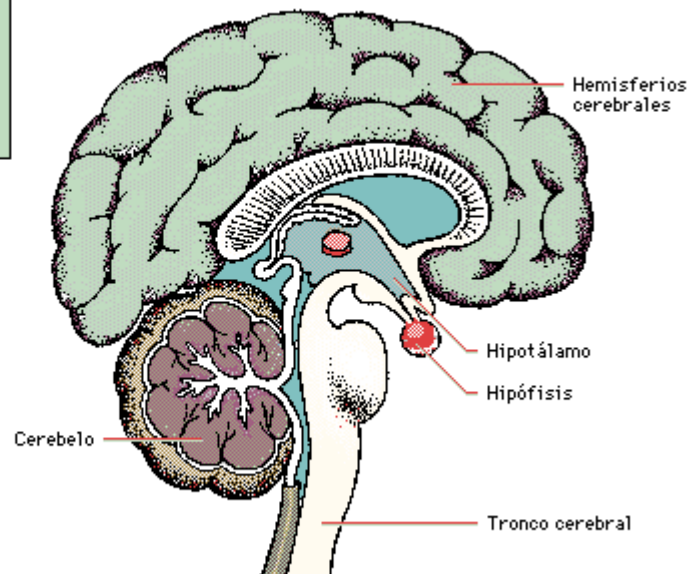
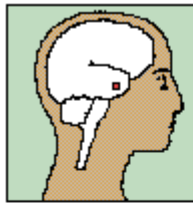
Melatonina

**Metilfenidat (Rubifen) C<sub>14</sub>H<sub>19</sub>NO<sub>2</sub>**

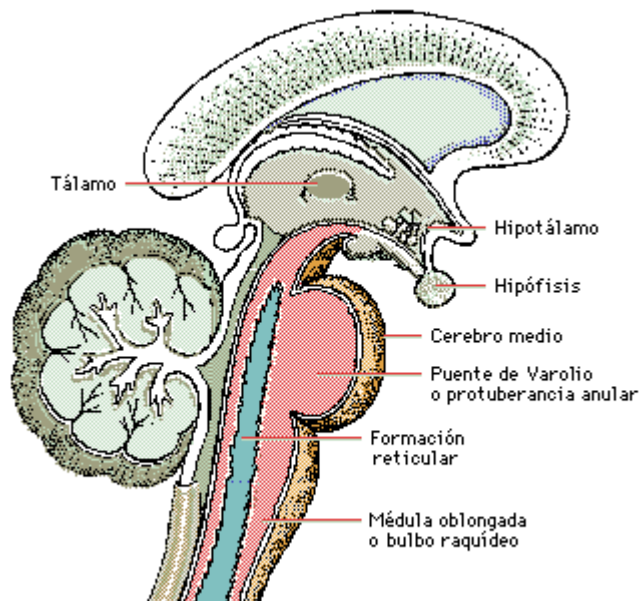


# 1.- EL SISTEMA NERVIÓS CENTRAL

## 1.1.- EL CERVELL



© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.



© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

El cervell humà està format per diferents zones que van evolucionar en distintes èpoques. Quan al cervell dels nostres avantpassats creixia una nova zona, no es rebutjaven les antigues, ben al contrari, es retenia, formant-se la nova secció per sobre de l'antiga.

## 1.2.- EL CERVELL RÈPTIL

Les parts més antigues del cervell humà segueixen operant en concordança amb un conjunt de programes que procedeixen del primers rèptils que van donar origen més tard als mamífers.

La part més antiga del nostre cervell rèptil, s'encarrega dels *instints bàsics de supervivència*.

- 1.- El desig sexual.
- 2.- La recerca del menjar.
- 3.- Les respostes agressives tipus "*lluita o fugida*".

Les respostes davant l'objecte sexual, al menjar o al depredador perillós són automàtiques i programades. No existeix l'escorça cerebral, amb els seus circuits per valorar i seleccionar una línia d'acció.

Els investigadors han demostrat que gran part del comportament humà s'origina en les zones més profundes del cervell, les mateixes que en un temps van dirigir els actes vitals dels nostres avantpassats.

El nostre cervell primitiu rèptil *s'origina fa més de 200 milions d'anys* d'evolució. Encara dirigeix part de la nostra activitat quotidiana.

### Parts més importants:

- 1.- Hipotàlem
- 2.- Tronc cerebral (Formació reticular )

### Sistemes i funcions que regula:

- a.- El sistema endocrí
- b.- El sistema cardiovascular
- c.- El sistema respiratori inconscient
- d.- El sistema immunològic

- e.- La gana i la set
- f.- La temperatura corporal
- g.- L'impuls sexual
- h.- L'atenció de supervivència
- i.- La vigília i la son

### **1.- L' Hipotàlem**

És una petita part del cervell localitzada just a sota del tàlem a ambdós costats del tercer ventricle. *Està molt a prop del nervi òptic* i íntimament connectat a la *glàndula pituitària*.

És una de les parts amb més activitat del cervell. Constitueix el centre integrador del sistema nerviós vegetatiu dintre del sistema nerviós central. També s'encarrega de realitzar funcions somato-vegetatives.

#### Funcions:

1.- Controla l'homeòstasi: S'encarrega de que tot l'organisme estigui en equilibri. Per això envia senyals d'encendre o apagar funcions com són:

- . Gana
- . Set
- . Resposta al dolor
- . Nivells de plaer
- . Satisfacció sexual
- . Ira i comportament agressiu

2.- Regula el sistema nerviós autònom: Tant el simpàtic com el parasimpàtic entre d'altres:

- . Pols
- . Temperatura de la pell
- . Pressió sanguínia
- . Respiració
- . Resposta fisiològica en resposta a circumstàncies emocionals

. Suor

3.- Rep informació de:

- . La llum i la foscor
- . De les toxines que porten al vòmit
- . De l'olfacte
- . Del sexe
- . Del balanç iònic
- . De la temperatura de la sang

4.- Envia informació: Envia instruccions a la resta del cos mitjançant:

- . El sistema nerviós autònom: I així té el control últim de les coses com la taxa cardíaca, la respiració, la digestió, la suor, i totes les funcions simpàtiques i parasimpàtiques.
- . La glàndula pituïtària: L'hipotàlem està neurològica i químicament connectat amb la pituïtària, la qual és "la glàndula mestra" que bombeja de forma alternada hormones al torrent sanguini.

**2.- El tronc cerebral:**

Conté una xarxa de cèl·lules conegudes com a la Formació Reticular.

Funcions:

Governar *els estats d'alerta*

### **1.3.- EL SISTEMA LÍMBIC O CERVELL EMOCIONAL**

També es coneix com a cervell mitjà. És la porció de cervell situada immediatament a sota de l'escorça cerebral. La formació d'aquest cervell *fa uns 100 milions d'anys* va propiciar l'aparició dels primer mamífers superiors.

#### Parts més importants:

- 1.- Tàlem
- 2.- Hipocamp
- 3.- Amígdala

#### Funcions:

En l'ésser humà constitueix el centre de la emotivitat:

- a.- Es processen les distintes emocions
- b.- S'experimenten temors, angoixes, pors, gelosia, alegries intenses...
- c.- S'arxiva la memòria emocional
- d.- És la zona del plaer i el dolor
- e.- Es provoquen les atencions matern-filials
- f.- És on es rep l'olfacte i el tacte

El sistema límbic està en constant interacció amb l'escorça cerebral. Una transmissió de senyals d'alta velocitat permet que el sistema límbic i el neocòrtex treballin junts, i això és el que explica que puguem tenir el control sobre les nostres emocions.

#### **1.- Tàlem**

Està compost per 80 nuclis agrupats en àrees. En el tàlem tenen representació totes les vies sensorials a excepció de les vies olfactivas que són d'evolució anterior.

#### Funcions:

- . Filtrar la informació sensorial que va al còrtex.
- . Relacionar la informació d'altres àrees cerebrals.
- . Rebre la informació *de l'estat d'alerta de la formació reticular*.

## **2.- Hipocamp:**

L'Hipocamp consisteix en dues banyes que descriuen una corba des de l'àrea de l'Hipotàlem fins l'amígdala.

### Funcions:

Transforma la memòria a curt termini en coses que es recordaran per un llarg temps o memòria a llarg termini

## **3.- Amígdala:**

És una massa en forma de dues ametlles que es situen a ambdós costats de l'extrem inferior de l'hipocamp.

Quan s'estimula elèctricament, els animals responen amb agressió .

Quan s'extirpen, els animals es tornen dòcils però també indiferents davant la por o les respostes sexuals.

### Funcions:

L'amígdala està relacionada amb *les sensacions de ira, plaer, dolor i por* i, per tant, *influeix fortament en la conducta*.

## 1.4.- EL NEOCÒRTEX

A més del cervell reptilià i el cervell límbic, els humans tenim el neocòrtex que es va desenvolupar *fa 1 milió d'anys*.

Als instints, impulsos i emocions es van afegir la capacitat de pensar de forma abstracta i més enllà del moment present, de comprendre les relacions globals existents i de desenvolupar un jo conscient i una complexa vida emocional.

L'escorça cerebral, la nova zona del cervell humà, recobreix i engloba les zones més velles i primitives. Aquestes regions, no han estat eliminades, sinó que resten a sota, sense ostentar el control del cos, però encara actives.

Funcions que regula:

- a.- La major part del nostre pensar o planificar.
- b.- El llenguatge.
- c.- La imaginació.
- d.- La creativitat.
- e.- La capacitat d'abstracció.
- e.- La resolució de problemes.

Parts més importants:

- 1.- Els lòbuls prefrontals.
- 2.- Els lòbuls frontals.

### **1.- Els lòbuls prefrontals:**

Juguen un especial paper en l'assimilació neocortical de les emocions.

Funcions:

- . Modera les nostres *reaccions emocionals*.
- . Frena les senyals del sistema límbic.

Mentre que l'amígdala del sistema límbic proporciona els primers auxilis en situacions extremes, el lòbul prefrontal s'ocupa de la delicada coordinació de les nostres emocions.

## **2.- Els lòbuls frontals:**

També participen en l'assimilació neocortical de les emocions.

### Funció:

Planifica plans d'actuació concrets *per a situacions emocionals*.



## 1.5.- LES ONES CEREBRALS

Hans Berger, psiquiatra alemany, a la segona dècada del segle XX introdueix l'electroencefalograma com a mètode d'estudi de l'activitat elèctrica cerebral i en 1929 descobreix i registra les primeres ones de freqüència propera als 8 cicles per segon. Les primeres en registrar, les va anomenar ones Alfa. Posteriorment registrarà les ones Beta, Theta i Delta. La diferència fonamental era la freqüència de cadascuna mesurada en cicles per segon.

Aquestes ones indiquen dues coses:

1.- Reflexen l'activitat cerebral

2.- Són un indicatiu de l'estat físic-mental en que es troba una persona

- . Si és de vigília o son més o menys profund
- . Si de tranquil·litat o excitació més o menys intensa
- . Si gaudeix d'un perfecte estat de salut o pateix alguna malaltia
- . Si els sentiments i emocions que remouen són nobles, plàcids, positius o, per contra, són negatius, creadors de tensió i agressivitat.

CICLES PER SEGON	ONES	ESTATS DE LA MENT	TIPUS DE PENSAMENT	ESTATS ANIMICS
> de 30	BETA	Excitació emocional (Molt alerta)	MENT CONSCIENT	Estrès, Ansietat
14-30	BETA	Atenció Alta (Concentrat)		<b>Activitat ordinària</b>
8-14 8-12 (10)	<b>BETA</b>	<b>Atenció Baixa</b>		
	<b>ALPHA</b>	<b>Relaxació (Relaxat però alerta)</b>	ZONA DE CONFLUÈNCIA CONSCIENT SUBCONSCIENT	Zona del somiejar creatiu
4-7	THETA	Primera etapa de la son, adormissar, son profunda, relaxant i reparadora	MENT SUBCONSCIENT	Inconsciència
1,5-3	DELTA	Son més profunda, coma i anestèsia en general		

### **1.- Ones Beta:**

Quan la persona pensa en quelcom en concret, esforçant-se en la seva comprensió, o es fixa en el que passa al seu voltant, *intentant captar tots els detalls*, fins el més insignificant, el seu cervell produeix ones Beta, de freqüència 14 fins a 40 cicles per segon.

És l'estat normal d'activitat, de vigília, d'atenció a l'exterior.

Quan *les emocions afecten intensament* a la persona, la freqüència de les ones Beta augmenta, poden sobrepassar amb escreix els 40 cicles per segon.

Quan l'escorça cerebral emet ones *Beta és responsable del pensament conscient*, a la vegada que el sistema nerviós cervell-espinal controla el sistema muscular voluntari.

### **2.- Ones Alfha:**

En tancar els ulls, per aïllar-se de l'exterior deixant vagar la ment i la imaginació, el cervell funciona produint ones Alfha i Beta, però en major proporció Alfha, de freqüència de 8 a 12 cicles.

En aquestes circumstàncies *el nivell d'alerta disminueix*, s'entra en un estat de somnolència i endormiscament.

La producció d'aquestes ones Alfha és característica de l'estat de relaxació, calma, meditació, recolliment...

La fantasia i creativitat no tenen cap gènere de lligam i condicionament, és quan es fan presents la inspiració i la intuïció dels artistes i creadors.

Correspon a la zona de confluència entre el conscient i l'inconscient.

### **3.- Ones Theta:**

Si aquest procés es perllonga i l'estat de vigília arriba a desaparèixer per complet, es produeixen ones Theta de freqüència 4 a 7 cicles. La persona es va submergint en una son profunda, relaxant i reparadora. Quan el cervell emet ones Theta és responsable del pensament inconscient i el SNA controla el sistema vegetatiu.

#### **4.- Ones Delta:**

Quan la son arriba a ser més profunda, es produeixen ones Delta, de freqüència 1,5 a 3 cicles per segon. Com a conseqüència d'aquestes ones lentes, l'activitat cardíaca i la respiració es relentitzen notablement i la relaxació física és total.

Àdhuc en el cas de somiar, la possibilitat de recordar quelcom és pràcticament nul·la. És l'estat de la son més profunda, del coma i de l'anestèsia general. En la zona baixa s'arriba a la *inconsciència*.

#### **5.- Ones Theta i Delta i la ment subconscient:**

En l'actualitat es coneix que la ment i el cos es troben relacionats de tal forma que les alteracions fisiològiques que afecten al cos tenen la seva repercussió en l'estat mental i viceversa.

Quan els cervells subcorticals (cervell reptilià i cervell límbic) que l'home comparteix amb d'altres animals superiors i són la seu dels instints, emeten ones Theta i Delta comença a actuar la *ment subconscient (cervell límbic) i també el sistema nerviós autònom, no voluntari (cervell reptilià)*. Quan la separació dels processos conscient i subconscient es fa menor, mitjançant un estat de relaxació profunda, la ment i el cos poden arribar a programar-se a voluntat, encara que en tot moment la persona és conscient de si mateixa. Aquesta programació induirà a canvis positius en la forma de pensar, veure, actuar i en les reaccions fisiològiques.

#### **6.- Ones cerebrals i l'estat de benestar:**

El cervell sempre té una freqüència d'ona dominant. Tot i que és impossible dir "el meu cervell està en una freqüència exacta". El benestar consisteix en saber combinar les diferents ones.

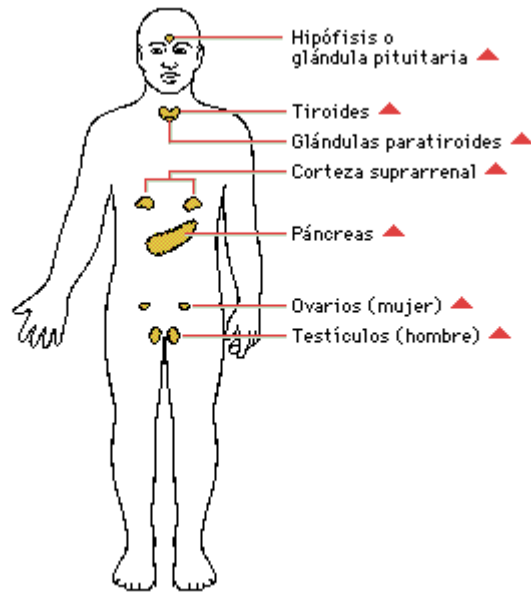
Quant més alta és la freqüència de treball del cervell, més alt és el consum d'energia. *Consumir molta més energia de la necessària pot provocar problemes mentals.*

*Estem massa en estat d'alerta innecessàriament, amb les "Ones Beta" en funcionament, degut al condicionament que vàrem rebre a la infantesa.*

Quan el cos assoleix la pau i l'harmonia pròpia d'una ment sana, de forma automàtica s'aconseguirà més vitalitat, força, energia i entusiasme per viure el dia a dia.

\*\*\* PROPOSTA: Si aprenc a treballar en ones cerebrals més baixes disminuiré el nivell d'ansietat i estrès.

## 2.- EI SISTEMA ENDOCRÍ



Il·lustración de Microsoft

Glàndula	Hormona	Funció
Pineal o Epífisi	H. Serotonina /H. Melatonina	Benestar de dia Benestar de nit
Hipòfisi	H. Creixement H. Estimulant de la tiroide H. Estimulant de suprarenals H. Oxitoxina H. Antidiurètica	Proteïna i grasses Regula la tiroides Regula les suprarenals Regula l'afecte Regula la diabetis
Tiroide	H. Tiroxina	Metabolisme i alerta
Tim	H. Timosines	Limfòcits
Pàncrees	H. Insulina	Regula la glucosa
Suprarenals	H. Dopamina H. Adrenalina H. Noradrenalina H. Cortisol	Augmenta el plaer i centra l'atenció Augmenta l'energia Augmenta l'energia Descomposa proteïnes i grasses
Testicles	H. Tetosterona	Desenvolupa els múscles
Ovaris	H. Estrògens	Controla l'embaràs i la menstruació
Cervell	Neurotransmissor Acetilcolina	Relaxa el cos

## **El Sistema Endocrí**

És un conjunt d'òrgans i teixits de l'organisme que alliberen unes substàncies, anomenades hormones, i està constituït a més d'aquestes, per cèl·lules especialitzades i glàndules endocrines. Actua com una xarxa de comunicació cel·lular que respon a estímuls alliberant hormones. S'encarrega de diverses funcions metabòliques de l'organisme, entre d'altres, de regular l'equilibri o homeostasi de l'organisme.

### **Anatomia:**

El sistema endocrí està format per diferents glàndules que segreguen el seus productes a la sang. Entre les més importants es troben:

- 1.- La Glàndula Pineal o Epífisi.
- 2.- La Hipòfisi o Pituïtària.
- 3.- La Tiroide.
- 4.- El Tim.
- 5.- El Pàncrees.
- 6.- Les Glàndules Suprarenals.
- 7.- Els Ovaris i Testicles.

### **Interconexió**

El sistema endocrí està íntimament lligat al sistema nerviós, de tal forma que la hipòfisi rep estímuls de l'hipotàlem i la mèdulla suprarenal del sistema nerviós simpàtic. A aquestes connexions se les anomena sistema neuroendocrí.

Tanmateix, el sistema immunitari està relacionat amb aquest sistema neuroendocrí a través de molts missatgers químics.

### **2.1.- Les hormones:**

La paraula hormona deriva del grec i significa "excitar" o posar en moviment.

Les hormones són els productes químics de l'acció del sistema endocrí. Constitueixen importants missatgers químics que són produïts per una cèl·lula per afectar el metabolisme d'una altra.

### Característiques:

- . Es produeixen en petites quantitats.
- . S'alliberen a l'espai extracel·lular.
- . Viatgen a través de la sang.
- . Afecten a teixits que es poden trobar molt lluny del punt d'origen de la hormona.
- . El seu efecte és directament proporcional a la seva concentració.

### Efectes:

- . Estimulant: Promou l'activitat en un teixit.
- . Inhibitori: Disminueix activitat en un teixit.
- . Antagonista: Quan un parell d'hormones tenen efectes oposats entre si.
- . Sinergista: Quan dues hormones en conjunt tenen un efecte més potent que quan es troben separades.
- . Tròpica: Altera el metabolisme d'un altre teixit endocrí.
- . Missatger: Serveixen de missatgers químics.

### Classes:

- . Esteroides: Entren dintre de la cèl·lula diana.
- . No Esteroides: No entren dintre sinó que s'adhereixen a un receptor de la membrana de la cèl·lula en la seva part externa i a partir d'aquest receptor comencen els canvis interns de la cèl·lula.
- . Amines: Aminoàcids modificats com l'adrenalina o noradrenalina
- . Pèptids: Cadenes curtes d'aminoàcids
- . Protèiques: Proteïnes complexes

## **2.2.- La Glàndula Pineal o Epífisi**

El nom de pineal es deu a la seva forma semblant a un pinya. Està situada en el sostre del mesencèfal, entre els tubèrculs bigèmics cranials, en la anomenada fosa pineal. Té la grandària aproximada d'un pèsol i pesa 130 mg. Aquesta glàndula està relacionada amb la regulació dels cicles de vigília i son, s'activa i produeix melatonina quan no hi ha llum

### ***Melatonina***

Es produïda a partir de la serotonina. La melatonina és un poderós antioxidant i s'ha comprovat que participa en la eliminació de cèl·lules canceroses en el Tim. Tammateix, pot influir en els ritmes circadians, funcionant com a un oscil·lador biològic que computa intervals de temps. "És com un rellotge i un calendari".

\*\*\* PROBLEMA: Les nostres menors quantitats de segregació de melatonina, fan que els nostres processos regeneratius siguin parcialment insuficients i la manca de descans de la nostra ment fa que aquesta es torni obsessiva i possessiva.

Cal destacar que mai com en l'actualitat han existit tantes depressions, obsessions i insomnis.

\*\*\* PROPOSTA: El silenci i la foscor estimulen l'alliberament de melatonina i, en conseqüència, el sistema vegetatiu regenera els teixits. Per tant, és important treballar la relaxació del sistema nerviós simpàtic i el control mental .

### ***Serotonina***

Dintre de la glàndula pineal està el magatzem de la serotonina que a la vegada serveix d'activador d'aquesta glàndula.

- 1.- La serotonina controla el flux d'informació al cervell.
- 2.- Té una influència important en l'aparició de sentiments de simpatia.
- 3.- L'activitat corporal augmenta la seva producció.



*Tots els dies la serotonina es transformada en melatonina i a la seva vegada la melatonina es torna a convertir en serotonina.*

Aquest cicle de serotonina a melatonina i a serotonina de nou, triga exactament 25 hores , i no 24 , dintre d'una cova fosca i constitueix el nostre rellotge intern però exposada a la llum solar, la glàndula pineal estarà en constant harmonia amb el cicle terrestre.

La transformació de serotonina a melatonina és el rellotge intern que coordina la nostra fisiologia de la son i la vigília. Totes les nits el nostre rellotge intern ajusta la nostra fisiologia per la son, coordinant tres factors:

- 1.- La temperatura corporal: a l'hora de dormir disminueix i augmenta quan és l'hora de despertar.
- 2.- El nivell de cortisol u hormona combatent de l'estrès.
- 3.- Els cicles del somnis: del més profund al més lleuger cada 90 minuts.

\*\*\* CONTRAINDICACIONS: La serotonina és el primer neurotransmissor que *falla en situacions d'estrès*. També és deficitari en persones depressives.

\*\*\* PROPOSTA: Un dels primers símptomes de sobre-estrès serà la incapacitat per a dormir adequadament, per tant haurem de prendre les mesures necessàries per afavorir la son. També, és important l'activitat corporal per incrementar la producció de serotonina.

### **2.3.- La Hipòfisi o glàndula Pituïtària: "La mare de les glàndules"**

*Està regulada directament per l'hipotàlem que és a la vegada glàndula endocrina i diencèfal.*

És una glàndula complexa que s'allotja en la "cadira turca" de l'os esfenoides. Situada en la base del crani, que connecta amb l'hipotàlem a través del tall pituitari-hipofisari, té un pes aproximat de 50 cg i consta de dues parts o lòbuls, essent cadascun d'ells responsables de la secreció d'hormones.

Lòbul anterior: Procedeix embriològicament d'un esbós faríngeo. Secreta entre d'altres, les hormones de:

**Creixement**: Important per a proteïnes i grasses.

**Estimulant de la tiroide (THS):** Regula la tiroide i les hormones que produeix.

**Estimulant de l'escorça suprarenal (ACTH):** Regula les suprarenals i les seves secrecions.

Lòbul posterior: Procedeix del diencèfal al qui resta unit mitjançant el tall hipofisari. Segrega:

**Oxitoxina:** És produïda per l'hipotàlem però s'almagatzema en la pituïtària. Entre d'altres funcions estimula la contracció uterina i l'expulsió de la llet. Se la coneix con la hormona de l'amor.

- 1.- Regula els comportaments maternals i de companyia que creen vincles permanents.
- 2.- S'associa a la memòria social i al control de la vida sexual.
- 3.- És una substància pacificadora, fomenta l'afecte mutu i contrarresta l'agressivitat.
- 4.- Es segrega amb el simple contacte amb una persona afectivament important i en grans quantitats en la unió sexual.
- 5.- Genera un sentiment molt agradable d'afecte.

**Antidiurètica:** També és produïda per l'hipotàlem i emmagatzemada en la pituïtària. La seva hiposecrecció produeix diabetis insípida.

NOTA: La combinació de l'ús de la facultat de la glàndula pituïtària i de la glàndula pineal és el que es coneix en misticisme com "*el tercer ull*".

## **2.4.- La Tiroide**

Està situada en la part frontal del coll a l'alçada de les vertebres c5 i t1, just a sota de la poma d'Adam i al costat del cartílag tiroide, sobre la tràquea i cobert de varies capes de pell i muscle. La tiroide és una glàndula endocrina bastant gran (entre 15 i 30 g en un adult) formada per dos lòbuls en forma de papallona a ambdós costats de la tràquea.

Produeix:

**Tiroxina:** Aquesta hormona conté iode i té com a funcions:

- . Augmentar el consum d'oxigen.
- . Estimular la tasa d'activitat metabòlica.
- . Regular el creixement i la maduració dels teixits de l'organisme.
- . Actuar sobre *l'estat d'alerta físic i mental*.

**Tryodotironina:** Té la mateixa acció que la tiroxina.

**Calcitonina:** Aquesta hormona disminueix els nivells de calci en la sang i inhibeix la seva reabsorció òssia.

## 2.5.- El Tim

És una glàndula localitzada en quasi tots els vertebrats sota la part superior de l'estèrnum. En l'ésser humà el Tim augmenta de pes en els dos primers anys de vida i, des de aleshores fins a la pubertat, creix amb lentitud fins a assolir 43 gr. de pes. Després de la pubertat, involuciona de forma gradual i el teixit limfàtic és reemplaçat per grassa.

És el lloc de formació de limfòcits i de producció d'anticossos imprescindibles per a la immunitat cel·lular i la constitució del sistema immunològic.

**Timosines:** Família d'hormones que estimulen la producció i maduració de limfòcits T.

## 2.6.- El Pàncrees

El pàncrees està situat darrera de la part inferior de l'estómac, és de la grandària d'una mà. Segrega insulina, glucagon i somatostatina per regular la quantitat de glucosa en la sang.

**Insulina:** Regula el nivell de glucosa en la sang.

**Glucagon:** Augmenta el nivell de glucosa en la sang.

**Somatostatina:** Regula la producció i alliberació d'insulina i glucagon.

## 2.7.- Les Glàndules Suprarrenals o Adrenals

Són unes glàndules en forma de triangle que estan situades a sobre dels ronyons. Tenen com a funció regular la resposta a l'estrès "sistema de lluita-fugida" mitjançant els corticosteroides (cortisol) i les catecolamines (adrenalina i noradrenalina).

Costen de dues parts.

La mèdula suprarrenal:

Es considera com a un gangli nerviós del sistema nerviós simpàtic.

Transforma la tiroxina de la tiroide en catecolamines (dopamina, adrenalina i noradrenalina). Les catecolamines són molècules petites químicament similars que procedeixen de l'aminoàcid tiroxina.

En resposta a una situació estressant, com l'exercici físic o un perill imminent, les cèl·lules de la mèdula suprarrenal produeixen catecolamines a la sang en una relació de 70 adrenalina/ 30 noradrenalina.

**Dopamina:** És un neurotransmissor (producte químic utilitzat per transmetre impulsos entre cèl·lules) que es troba principalment en el cervell.

*La dopamina dirigeix el centre del plaer. Aquesta és l'àrea que permet a la persona "gaudir de la vida".*

- 1.- És el neurotransmissor responsable dels nostres desigs.
- 2.- Contribueix més que ningú altre a la sensació d'eufòria.
- 3.- Desencadena l'activitat de la memòria operativa o de treball que resideix en la regió frontal del cervell.
- 4.- Ajuda a centrar l'atenció.
- 5.- Accentua la curiositat, la capacitat per aprendre, la fantasia i el desig sexual.
- 6.- El cervell segrega aquesta substància cada vegada que volem quelcom. És la molècula del voler.
- 7.- Els seus efectes motiven, produeixen optimisme i autoconfiança.
- 8.- Prepara el cervell de forma que la decisió vagi seguida de l'acció.

9.- Disposa les cèl·lules grises per retenir experiències (és una de les principals substàncies missatgeres pel diàleg entre cèl·lules grises).

10.- Activa els controls de la musculatura perquè l'organisme obeeixi la voluntat

11.- S'encarrega de dirigir l'atenció vers estímuls nous posant en marxa el circuit de les expectatives i provocant una tensió agradable: el plaer de la descoberta.

**\*\*\* CONTRAINDICACIONS:**

- Les amfetamines, l'alcohol i el tabac eleven els nivells de dopamina.
- Un excés de dopamina fa que el desig es converteixi en obsessió.
- Un dèficit de dopamina produeix abúlia i desmotivació.
- Quan massa estrès causa una disminució de la dopamina la persona gasta el seu analgèsic natural.
- Quan l'estrès interfereix amb la funció dopaminèrgica el centre del plaer es fa inoperant. Les activitats agradables normals ja no donen plaer.
- Amb un elevat índex d'estrès malgasten la dopamina i les seves endorfines relacionades, la vida es converteix en dolorosa i absent de tot plaer.

**\*\*\* PROPOSTA:** Cal canviar l'estil de vida occidental accelerat i insaludable.

**Noradrenalina (norepinefrina):** És el principal neurotransmissor del sistema nerviós simpàtic (controla les reaccions de lluita-fugida), també es troba en el cervell.

La seva funció més important és l'establiment dels nivells d'energia.

Si no n'hi ha suficient noradrenalina, la persona se sent cansada, exhausta i sense energia. En concret, la persona no té ganes de fer res. Si es té una falla als nivells de noradrenalina, l'individu s'anirà fent progressivament més letàrgic. La noradrenalina intensifica la percepció sensorial.

**\*\*\*CONTRAINDICACIONS:** Tractar de manejar el cervell amb baixos nivells de noradrenalina és similar a manejar un cotxe amb la bateria descarregada.

Els valors normals són: 60ng (nanograms) / 100ml.

**Adrenalina (epinefrina):** No solament és un neurotransmissor del cervell, sinó una de les hormones més importants de l'organisme. La medul·la de la glàndula suprarenal segrega adrenalina en resposta a la disminució de la glucosa a la sang, l'exercici i l'estrès agut. L'adrenalina produeix efectes importants com:

- Augment del metabolisme: descomposició del glucògen o glucosa en el fetge i alliberació d'àcids grassos del teixit adipós (greix).
- Augment de la freqüència cardíaca amb augment del ritme i la força dels batecs del cor.
- Vasoconstricció i vasodilatació de les artèries petites dintre dels teixits dels múscles.
- . Broncodilatació.

Valors normals de catecolamines: 20ng (nanograms) /100ml. Els nivells elevats en l'orina poden indicar:

- . Ansietat aguda
- . Estrès sever

Aliments: Alguns aliments com el cafè, el té, el bananer, la xocolata, les fruites cítriques i la vainilla poden augmentar els nivells de les catecolamines.

L'escorça suprarenal: Envolta la circumferència de la glàndula suprarenal. Produeix mineralcorticoides com la aldosterona i glucocorticoides com el cortisol.

**Cortisol:** *Segueix les instruccions de l'eix hipotàlem- hipòfisi-suprarenal.*

Compleix diferents funcions (permet al cos adaptar-se a l'estrès, regula el metabolisme i l'homeostasi).

- 1.- És l'hormona per adaptar-se a l'estrès.
- 2.- Apareix quan es viu sota tensió.
- 3.- A llarg termini deprimeix l'activitat dels sistemes immunitaris.
- 4.- A llarg termini afebleix les defenses de l'organisme.

5.- La seva presència en el corrent sanguini triga molt de temps en reabsorbir-se.

Per preparar el cos per la *lluita-fugida*:

- . Trencar les proteïnes per produir aminoàcids.
- . Trencar els greixos per produir lípids.
- . Estimular la producció de glucosa a partir d'aminoàcids o lípids.
- . Manté el nivell de glucosa inhibint la seva alliberació.

Es a dir, manté el “combustible” de l'organisme disposat per a l'acció traient energia d'allà on convingui.

\*\*\* CONTRAINDICACIONS: El seu excés en el torrent sanguini es veu afavorit per situacions de gran contingut emotiu i afecta negativament l'activitat fisiològica del sistema immunitari.

El cos produeix cortisol per a combatre l'estrès, Aleshores com que la secreció de cortisol és alta, el nostre cos es troba en estat de “guerra”: està preparat per lluitar o fugir.

Normalment l'hormona disminueix durant la nit a mesura que la persona es relaxa i es prepara per a dormir. De igual manera, que la temperatura corporal els alts i baixos d'aquesta hormona es deuen sincronitzar amb el dia de 24 hores per assolir una son profunda i reparadora.

Qualsevol interrupció del cicle del cortisol farà molt difícil la conciliació de la son.

\*\*\*PROPOSTA: Control emocional per disminuir el cortisol, que no és el mateix que reprimir les emocions (Tot el contrari).

## **2.8.- Els Testicles i Ovaris**

**1.- Els testicles:** són cadascuna de les gònades masculines productores dels espermatozoids i de les hormones sexuals (tetosterona).

**Tetosterona:** És una hormona sexual masculina sintetitzada principalment en els testicles i en menor quantitat en l'escorça suprarrenal i l'ovari. És una

hormona pròpia del gènere masculí que permet desenvolupar els múscles de l'home amb molt poc esforç. Les dones en produeixen poca.

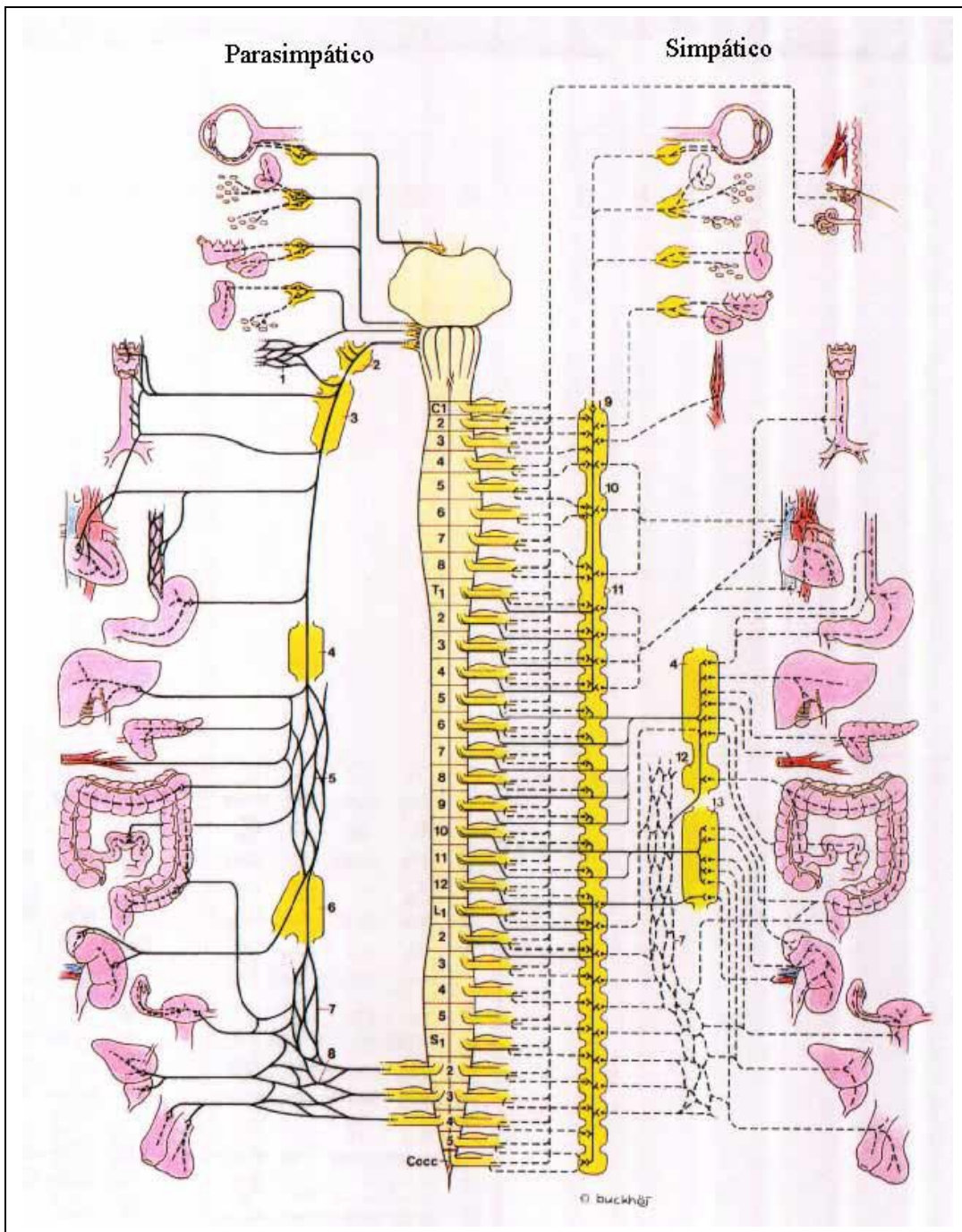
**2.- Els ovaris:** Són les gònades femenines productores d'hormones sexuals i d'òvuls. Són estructures parells en forma d'ametlla de color blanc rosat situades a ambdós costats de l'úter. Els ovaris femenins son homòlegs a nivell funcional als testicles masculins.

**Estrògen** : Desenvolupa i manté les característiques sexuals femenines i l'ovulació. Manté el greix subcutània, la força dels ossos i alguns aspectes de les funcions cerebrals.

**Progesterona:** Manté la irrigació sanguínia de l'endometri per un embaràs exitós. Tanmateix, manté el cicle menstrual.



### 3.- EL SISTEMA NERVIÓS AUTÒNOM



#### 3.1.- EL Sistema Nervios Autònom

També conegut com neurovegetatiu, involuntari o visceral, és aquella part del sistema nerviós que regula les funcions vitals fonamentals que són *en gran part independents de la consciència i relativament autònomes*.

Es relaciona estretament amb:

- . **El lòbul frontal i prefrontal** (*neocòrtex*) que relaciona l'activitat vegetativa i psíquica.
- . **L'amígdala** (*cervell límbic*), on s'integra l'estat emocional i determinades funcions vegetatives.
- . **L'hipotàlem** (*cervell reptilià*) del que depèn orgànicament.

El sistema nerviós autònom està compost de dues parts, les quals funcionen principalment en oposició l'una amb l'altra. Quan un sistema estimula un òrgan l'altre l'inhibeix.

Són funcions inconscients de vital importància per l'organisme. Aquesta regulació està subjecta contínuament al control d'estructures superiors (com l'hipotàlem).

El sistema nerviós simpàtic s'origina fonamentalment en la zona toràcica i lumbar. El sistema simpàtic distribuït per tot el cos, es ramifica àmpliament mentre que el sistema nerviós parasimpàtic ho fa en forma més limitada i la seva influència és més circumscrita.

El sistema nerviós parasimpàtic té les seves arrels en el tronc cerebral i en la medulla espinal de l'esquena baixa o regió sacra.

Les substàncies neurotransmisores funcionen tant en el SNC com al SNA.

## **3.2.- El Sistema Nerviós Simpàtic**

### **3.2.1.-Anatomia:**

Està compost per una cadena de ganglis a ambdós costats del cos, units entre sí per cordons longitudinals intermedis de fibres nervioses. Es prolonga des de la base del crani fins al còccix, lateralment respecte de la columna vertebral.

La seva dimensió és aproximadament d'un centímetre de diàmetre, tenen aspecte fusiforme o ovoide; són consistents i apareixen d'un color gris rosaci. Estan en connexió amb els nervis espinals.

### **3.2.2.- Receptors de fibres del simpàtic:**

Reben fibres del sistema nerviós simpàtic (SN Simpàtic) els ulls, les glàndules endocrines, el cor, els pulmons, l'aparell digestiu, les glàndules annexes, l'aparell urogenital.

### **3.2.3.- Neurotransmissor:**

El neurotransmissor que utilitza normalment el SN Simpàtic és la *noradrenalina* (l'antagonista a l'*acetilcolina*) i el seus efectes depenen de si el receptor és ALFA o BETA. Per exemple, la noradrenalina fixada als receptors BETA del múscle cardíac té un efecte estimulant que es tradueix en un batec més fort. Unida a un receptor ALFA seria tranquil·lizant.

*L'efecte d'un neurotransmissor sobre una cèl·lula postsinàptica està determinat per les característiques del receptor i no les del neurotransmissor.*

*La descomposició de l'adrenalina i la noradrenalina és molt més lenta que la de l'acetilcolina. Aquest fet explica perquè els efectes adrenalèrgics solen persistir algun temps després que acabi l'estimulació.*

### **3.2.4.- Funcionament:**

Quan el nostre hipotàlem se n'adona de que *homeòstasi del cos està en perill* (per exemple, quan estem sota estrès físic o psicològic) augmenten significativament les senyals que surten del SN Simpàtic.

En realitat un dels primers passos del complex mecanisme de defensa del cos contra l'estrès és un sobtat i marcat augment de l'activitat simpàtica. Això produeix un grup de respostes que parteixen totes al mateix temps i que conjuntament col·loquen al cos en disposició de gastar un màxim d'energia per *afrontar el màxim exercici muscular necessari per resoldre l'amenaça percebuda, per exemple corrent o lluitant*. Es produeix el que Walter B. Cannon descriu amb la famosa definició "reacció de lluita o fugida" per denominar aquest grup de respostes simpàtiques.

### ***Funció de les reaccions fisiològiques de lluita o fugida***

*El seu objectiu és la producció d'energia pels múscles esquelètics provocant:*

#### **A) Batecs cardíacs més ràpids i forts:**

- 1.- Augment de la freqüència cardíaca.
- 2.- Augment de la velocitat del corrent sanguini que incrementa l'oferta d'oxigen i glucosa als múscles.
- 3.- Augment de la força de la constricció muscular del múscle cardíac.
- 4.- Dilatació dels vasos coronaris del cor.

#### **B) Dilatació dels vasos sanguinis en els múscles esquelètics**

- 1.- Augment d'oferta d'oxigen i nutrients als múscles cardíacs per mantenir l'augment de freqüència i de força de les constriccions cardíques.
- 2.- Augment de l'oferta d'oxigen i nutrients als múscles esquelètics.
- 3.- Constricció dels vasos sanguinis dels òrgans digestius i d'altres òrgans.
- 4.- Derivació de sang als múscles esquelètics per augmentar l'oferta d'oxigen i glucògen.
- 5.- Constricció de la melsa i altres dipòsits de sang.

*C) Dilatació dels bronquis*

- 1.- Dilatació de les vies respiratòries.
- 2.- Augment de la càrrega d'oxigen de la sang.
- 3.- Augment de freqüència i profunditat de la respiració.
- 4.- Augment de la suor.

*D) Augment de la glucèmia (conversió del glucògen en glucosa)*

- 1.- Augment de la dissipació de la calor generada per l'activitat del múscle esquelètic.
- 2.- Augment de la conversió del glucògen en glucosa.
- 3.- Augment de la quantitat de glucosa disponible en el múscle esquelètic.

*E) A les glàndules suprarrenals:*

- 1.- Secreció d'adrenalina.
- 2.- Secreció de noradrenalina. Augmenten i prolonguen els efectes de la noradrenalina ja existents al cos.

*“La reacció de lluita o fugida”* és una resposta normal en temps d'estrès. Sense aquestes respostes no podríem defensar-nos o fugir de quelcom que amenaci el nostre benestar. No obstant l'exposició crònica a l'estrès pot ocasionar la disfunció dels efectors simpàtics i tal vegada la disfunció del mateix sistema nerviós autònom.

### 3.3.- El Sistema Nervios Parasimpàtic

#### 3.3.1.-Anatomia:

Està compost per una cadena de ganglis a ambdós costats del cos, units entre sí, per cordons longitudinals intermedis de fibres nervioses. Es prolonga des de la base del crani (*hipotàlem*) fins els nervis pelvis del plexe solar, per cada cantó lateral de la columna vertebral. Estan en connexió amb els nervis espinals.

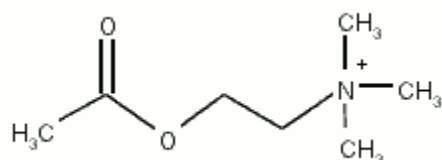
#### 3.3.2.- Receptors de fibres del parasimpàtic:

Reben fibres del parasimpàtic els ulls, els vasos i glàndules endocrines, el cor, els pulmons, l'aparell digestiu, les glàndules annexes i l'aparell urogenital.

#### 3.3.3.- Neurotransmissor:

L'*acetilcolina* és el neurotransmissor del SN Parasimpàtic, el primer neurotransmissor identificat. Està àmpliament distribuït al sistema nerviós central i al sistema nerviós perifèric. La seva funció al igual que els altres neurotransmissors, és mediar en l'activitat sinàptica del sistema nerviós. Un increment de l'acetilcolina causa la reducció de la freqüència cardíaca i un increment de la producció de saliva.

L'acetilcolina és alliberada bàsicament per les cèl·lules parasimpàtiques postganglionars. L'acetilcolina cessa ràpidament al ser hidrolitzada per l'enzim acetilcolinesterasa.



### 3.3.4.- Funcionament:

La funció principal del SN Parasimpàtic és la de provocar o mantenir un estat corporal de *relaxació* després d'un esforç o realitzar funcions importants com és la digestió, la micció o l'acte sexual.

*Realitza funcions antagòniques u oposades respecte al SN Simpàtic.*

#### A) Aparell respiratori:

Està enervat per fibres parasimpàtiques provinents del nervi vague.

- 1.- L'acetilcolina augmenta les secrecions traqueo-bronquials.
- 2.- L'acetilcolina estimula la bronco-constricció.

#### B) Aparell cardiovascular

Els efectes del sistema Parasimpàtic sobre el cor estan mediatos pel nervi vague.

- 1.- L'acetilcolina disminueix la freqüència cardíaca.
- 2.- L'acetilcolina disminueix la força de contracció del miocardi.

#### C) Aparell gastrointestinal

La innervació parasimpàtica de l'intestí discorre pel nervi vague i els nervis sacres de la pelvis.

El SN Parasimpàtic produeix:

- 1.- Augment del to de la musculatura llisa gastrointestinal.
- 2.- Estimulació de l'activitat peristàltica.
- 3.- Relaxació dels esfínters gastrointestinals.
- 4.- Estimulació de la secreció endocrina d l'epiteli glandular.
- 5.- Augment de la secreció de gastrina i insulina.

#### D) Aparell genital-urinari

El SN Parasimpàtic sacre enerva la bufeta urinària i els genitals.

1.- L'acetilcolina augmenta el peristaltisme uretral.

2.- L'acetilcolina contrau el múscle destrusor i relaxa el trígon i l'esfínter vesical (el seu paper és essencial per coordinar la micció).

\*\*\**La nicotina* al igual que la *muscarina* actua incrementant l'activitat de certs receptors de l'acetilcolina.

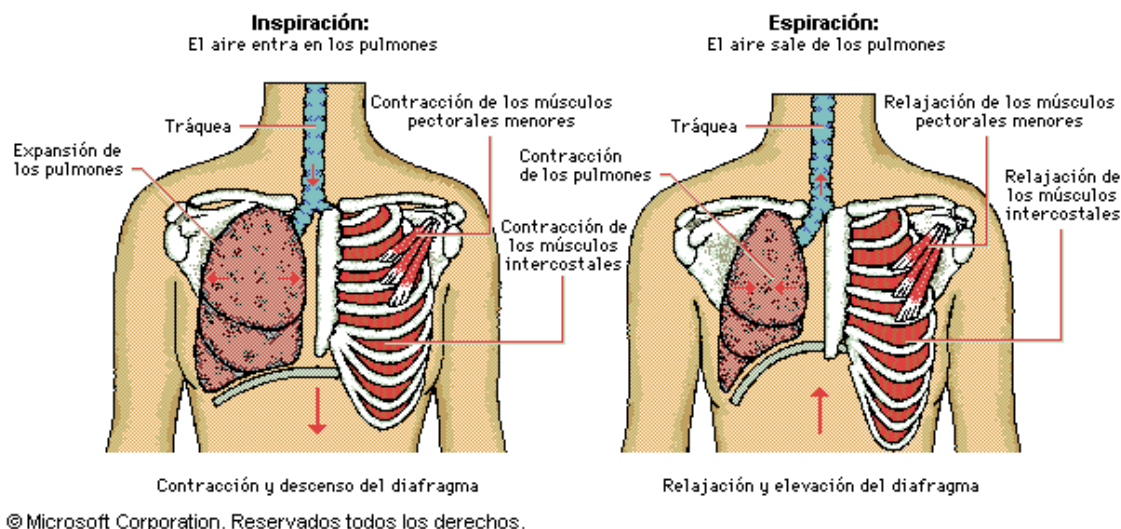
\*\*\*S'associa una reducció de l'acetilcolina amb la malaltia *d'Alzheimer*.



## Quadre resum comparatiu entre SNA Simpàtic i SNA Parasimpàtic

<b>Sistema Nerviós Simpàtic:</b>	<b>Sistema Nerviós Parasimpàtic</b>
<p><u>La seva funció</u> és preparar al cos per activitats vigoroses associades a la lluita o fugida. Es a dir, a la fugida del perill o a la preparació per a la violència.</p>	<p><u>La seva funció</u> és portar la relaxació de tornada al cos des de la situació d'emergència a la que el va dur el sistema nerviós simpàtic.</p>
<p>La seva activació té els <u>següents efectes</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Dilata les pupil·les.</li> <li>2.- Obre les parpelles.</li> <li>3.- Estimula les glàndules sudoríperes.</li> <li>4.- Dilata els vasos sanguinis dels múscles grans.</li> <li>5.- Constreny els vasos sanguinis de la resta del cos.</li> <li>6.- Incrementa la taxa cardíaca.</li> <li>7.- Obre els tubs bronquials dels pulmons.</li> <li>8.- Inhibeix les secrecions del sistema digestiu.</li> </ol>	<p>La seva activació té els <u>següents efectes</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Constricció pupil·lar.</li> <li>2.- Activació de les glàndules salivals.</li> <li>3.- Estimulació de les secrecions de l'estómac.</li> <li>4.- Estimulació de l'activitat dels intestins.</li> <li>5.- Estimulació de les secrecions dels pulmons.</li> <li>6.- Constricció dels tubs bronquials.</li> <li>7.- Descens de la taxa cardíaca.</li> <li>8.- Dilatació dels vasos sanguinis en la resta del cos.</li> </ol>

## 4.- EL SISTEMA RESPIRATORI



### 4.1.- La respiració

La respiració és el relaxant natural del cos i la ment.

En ésser l'única activitat que podem fer conscient i inconscientment, la respiració és "la clau" que tenim per modificar conscientment processos fisiològics i interns i els seus canvis bioquímics naturals.

**Diafragma:** Muscle extens que separa la cavitat toràctica de l'abdominal. És característic de tots els mamífers i apareix en algunes aus de forma rudimentària. En els éssers humans el diafragma està unit a les vertebres lumbars, a les costelles inferiors i a l'estèrnum.

Les tres principals obertures del diafragma permeten el pas de l'esòfag, l'aorta, els nervis i els vasos linfàtics i toràctics.

Quan està relaxat té aspecte de volta.

La respiració es produeix per la contracció i distensió d'aquest muscle.

### 4.2.- Diafragma i respiració

**Inspiració:** Durant la inspiració el *diafragma es contrau i s'estira* augmentant la capacitat del tòrax, Aleshores l'aire tendeix a entrar dins els pulmons per a compensar el buit creat.

- 1.- Quan el diafragma es contrau i es mou cap avall, els múscles pectorals menors i els intercostals pressionen les costelles cap a fora.
- 2.- La cavitat toràctica s'expandeix i l'aire entra molt depressa als pulmons a través de la tràquea per omplir el buit resultant.

A més a més en constrenyir-se, exerceix pressió sobre l'abdomen i d'aquesta manera ajuda a l'estómac a realitzar la digestió.

D'altra banda, les contraccions espasmòdiques involuntàries del diafragma originen el singlot.

**Espiració:** Quan es relaxa el diafragma l'aire s'expulsa.

- 3.- Quan el diafragma es relaxa, adopta la seva posició normal, corbat cap a dalt, aleshores els pulmons es contreuen i l'aire s'expulsa.

#### **4.3.- Per què respirar bé?**

Hi ha uns beneficis associats a una respiració correcta:

- 1.- Fisiològics: Les cèl·lules reben una major oxigenació, es cremen millor les restes tòxiques de l'organisme, tots els òrgans reben aportacions d'oxigen correctament. Beneficia la circulació i especialment alguns òrgans vitals (cor i estómac).
- 2.- Permet cremar millor els greixos i propiciar la desaparició de l'excés de greix en l'organisme.
- 3.- Millora la salut dels pulmons i el rendiment dels esportistes.
- 4.- Afavoreix la relaxació i la concentració, eliminant la tensió muscular.
- 5.- Mitiga els desordres, alteracions o canvis de la nostra energia vital.
- 6.- Augmenta el nombre de pèptids que és un compost orgànic que es troba en la majoria dels teixits vius i especialment en els pulmons, amb múltiples funcions biològiques. Són polímers d'aminoàcids, de menor massa que les proteïnes i serviran per formar hormones i neurotransmisors.
- 7.- Propicia en general un cos fort i sa. La respiració és la metàfora de la vida. Respirar és viure : "Com respireis vius".

### ***Defectes més comuns:***

- 1.- En la nostra respiració abdominal quasi no baixa el diafragma i per tant l'aire que entra en els pulmons es relativament poc.
- 2.- La respiració costal és curta.
- 3.- La respiració clavillar (excepte en dones) és inexistent.
- 4.- La inspiració i l'expiració no es fan a un ritme adequat.
- 5.- La tensió i la falta d'exercici ens provoca una respiració continguda, no relaxada ni natural.
- 6.- La respiració no és completa, contínua ni silenciosa.

### ***La importància de l'expiració:***

Per realitzar una respiració adequada s'hauria de:

- 1.- Espirar lentament, relaxadament, tranquil·lament. Deixar-se portar conscientment pels pulmons... expulsant fins els últims restes d'aire.
- 2.- L'expiració ha de ser lenta i silenciosa... Intentar ajudar-se una mica dels múscles abdominals amb una lleu contracció per expulsar el major volum d'aire viciat dels pulmons.
- 3.- Pensar que quan més profundament espirem major quantitat d'aire pur podrà introduir-se en els pulmons (abans d'omplir cal buidar).
- 4.- Les característiques de la respiració correcta són: lenta, profunda, relaxada i silenciosa.

### ***Formes de respirar***

Hi ha tres formes de respirar: abdominal, costal i clavillar. La respiració completa integra les tres en una única.

#### **4.4.- La respiració abdominal o diafragmàtica:**

És la més comuna. Es hem de centrar en l'abdomen.

Inspiració: El diafragma baixa quan entra l'aire en els pulmons. Ho notem perquè l'abdomen s'infla.

Expiració: En l'expiració abdominal el diafragma puja i es nota que l'estómac descendeix.

#### **4.5.- Respiració costal:**

Es centra en la regió mitjana dels pulmons, específicament en les nostres costelles.

Inspiració: S'omple la regió mitja inspirant i dilatant el nostre tòrax.

Espiració: Les costelles descendeixen en sentit invers.

#### **4.6.- Respiració clavicular:**

Cal centrar la nostra atenció en la part més alta dels pulmons i molt especialment en les nostres clavícules.

Inspiració: Per inspirar amb la part alta dels pulmons tenim que aixecar les nostres clavícules.

Espiració: És el primer aire que surt.

\*\*\*PROBLEMA: El predomini o existència de només la respiració clavillar és símptoma de persones amb ansietat, tensions nervioses, etc. Presenta inspiracions i espiracions curtes que no permet accedir als pulmons la quantitat d'aire que observem en la respiració abdominal i costal.

#### **4.7.- Respiració completa:**

És la unificació de les tres respiracions: abdominal o diafragmàtica, costal i clavillar. Integra les tres a la vegada.

Inspiració: Cal començar per una inspiració lenta intentant cobrir les seves tres fases:

- 1.- Buidar bé els pulmons amb una profunda espiració.
- 2.- Omplir els pulmons amb el descens del diafragma (abdominal).
- 3.- Dilatar les costelles i que entri tot l'aire que es pugui (costal).
- 4.- Per últim aixecar les clavícules (clavillar).

Ha de ser una respiració relaxada.

Espiració: L'aire surt en tres fases (clavicular, costal i abdominal).

Respirar bé només s'aprèn practicant constantment.

## 5.- FISIOLOGIA DE L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

### 5.1.- Fisiologia de l'estrès

#### **Reaccions hormonals:**

*Quan els nivells d'estrès són suficientment alts, l'organisme produeix molta cortisol per contrarrestar aquest estrès. En conseqüència, aquest excés de cortisol fa fallar el funcionament d' altres hormones i neurotransmisors. Entre d'altres hormones altera a:*

#### La serotonina (de dia) / melatonina (de nit)

- 1.- El rellotge intern de la persona deixarà de funcionar.
- 2.- La persona tindrà problemes per a dormir.
- 3.- Despertarà amb freqüència i recordarà els seus somnis.
- 4.- Pel matí no es sentirà descansat.

#### La noradrenalina / adrenalina

La persona notarà:

- 1.- Manca d'energia.
- 2.- Desgana.
- 3.- Falta d'interès per tot en general.

#### La dopamina

- 1.- Es començarà a sentir dolors corporals.
- 2.- Els més freqüents són els de l'esquena, cap, coll i espatlles.
- 3.- També és freqüent un constant malestar o lleu dolor general.
- 4.- Junt amb la sensibilitat augmentada als dolors, hi haurà un decaïment del plaer per la vida.
- 5.- El que abans solia ser divertit i plaent ja no ho és

### **Reacciones d'equilibració :**

Quan tots aquests símptomes coincideixen: manca de son, fatiga, dolors i desgana, la persona se sent aclaparada per a la vida: acostuma a plorar amb facilitat i se sent deprimida.

A més a més se sol sentir angoixada amb tots aquests canvis fisiològics:

- Per què no puc dormir?
- Què em passa?
- M'agafarà un infart?

No és estrany que la persona experimenti atacs de pànic quan els nivells de certes hormones es trobin disminuïts. La persona sent que no pot respirar, que el seu cor batega massa ràpid i pot experimentar fins i tot malestar estomacal i diarrea. L'estrès ha causat que el seu cos es comporti de formes estranyes i de difícil maneig.

Davant d'aquesta circumstància, l'angoixa o el pànic no son inesperats. Vivim en una societat estressant i hi ha una part de la població *que ha heretat i ha estat educada* en una baixa tolerància a l'estrès. Aquestes persones estan lluitant cada dia amb la falla de certs neurotransmisors cerebrals.

Es tracta d'una reacció psicològica- bioquímica- fisiològica:

- 1.- Primer hi ha un problema psicològic.
- 2.- Després hi ha una resposta bioquímica.
- 3.- Hi ha una alteració fisiològica.
- 4.- Tot interactua entre sí (principi d'osmosi)

## 5.2.- Fisiologia de l'ansietat i el pànic

### Circuits ansiògens i del pànic (por)

*Quan un estímul extern o intern (pensament o sensació de por espontània i involuntària) és interpretat pel cervell reptilià o cervell emocional (inconscient) com un perill, l'hipotàlem dóna l'ordre a la hipòfisi perquè actuï.*

Aleshores, la hipòfisi segrega hormones que estimulen a les glàndules suprarrenals, segregant adrenalina, noradrenalina i sobretot cortisol a la sang.

Tot això sense passar pel Neocòrtex. Quan arriba aquesta informació al neocòrtex "s'espanta", es prepara per a l'acció ja que no té el control de la situació. Davant de la reacció del neocòrtex, l'hipotàlem ordena abocar més cortisol a la sang. Així, es pot formar una espiral, fins arribar a l'atac d'ansietat o pànic (atac d'alarma).

El circuit de l'ansietat (o alarma) seria:

- 1.- Uns estímuls externs o interns, inconscients, que provoquen l'*ansietat o alarma de perill*. (Seguint la base teòrica que sustenta aquest estudi, s'interpreta aquest perill a nivell intrapsíquic normalment com saltar-se un mandat o prohibició del Pare Intern).
- 2.- L'alarma de perill fa que *reaccioni l'hipotàlem* (cervell reptilià), activant la hipòfisi, que activa les glàndules suprarrenals que aboquen *noradrenalina, adrenalina i cortisol* a la sang sense que sigui conscient el neocòrtex.
- 3.- Aquest excés innecessari de cortisol *destrueix* a la dopamina (del plaer) i a la serotonina / melatonina (benestar de dia i la son).
- 4.- El neocòrtex no entén perquè passa això i s'espanta. Comunica amb l'hipotàlem que per equilibrar l'organisme ordena abocar més cortisol (és com un circuit en espiral tipus peix que es mossega la cua).



### **Possibles respostes immediates**

A mig i llarg termini és possible que es faci necessària una teràpia per canviar les prohibicions o mandats parentals.

A) Des de la cognició: (La por només es pot vèncer acceptant-la i enfrontant-la amb ella).

Acceptar-la vol dir:

- 1.- Percebre-la.
- 2.- Reconèixer-la.
- 3.- Investigar-la.

Enfrontar-se vol dir:

- 4.- Expressar-la.
- 5.- Actuar.

B) Des de l'acció endògena (Respiració i relaxació):

La respiració profunda i la relaxació (acetilcolina) són incompatibles fisiològicament amb la producció del cortisol.

Com?

- 1.- El neocòrtex envia una ordre a l'hipotàlem perquè activi la respiració profunda.
- 2.-La respiració profunda activa les neurones productores d'acetilcolina que a la vegada activen el SN Parasimpàtic.
- 3.- L'acetilcolina i el SN Parasimpàtic bloquegen la producció de cortisol pel SN Simpàtic

C) Des de l'acció exògena (actuació motora):

Les actuacions motores com córrer, ballar, saltar, cantar... també són incompatibles amb l'ansietat o pànic.

Com?

- 1.-El neocòrtex ordena realitzar una activitat motòrica forta.
- 2.-L'hipotàlem es veu obligat a gastar cortisol en moure els múscles esquelètics (la finalitat natural del cortisol és moure els múscles esquelètics en la "lluita o fugida").

3.-Al no restar cortisol en l'organisme, no es degrada dopamina ni serotonina / melatonina.

D) Canviar l'atenció de l'organisme (centrar i mantenir l'atenció en algun altre estímul exterior).

L'atenció ha d'enfocar-se a un altre estímul diferent del que provoca la por, *incompatible* amb l'ansietat. L'organisme abandona l'estímul molest generador de l'alarma per un altre neutre.

Com?

1.- El neocòrtex ordena a l'hipotàlem a buscar i a concentrar l'atenció en un nou estímul visual, auditiu, sensorial, olfactiu o cinestèsic.

2.- L'hipotàlem ordena a la formació reticular (sistema d'alarma) a abandonar l'estímul causant de l'ansietat, ja que només pot posar la seva atenció en un estímul altre, i concentrar-se en el nou estímul.

3.- Al disminuir l'atenció en l'estímul causant de la por, automàticament minva la por, ja que *és l'atenció qui alimenta la por*.

# **BLOC II. PSICOLOGIA DE LES EMOCIONS**

## **CAPITOL I**

### **1.- LES EMOCIONS**

#### *Introducció al tema*

Una vegada hem estudiat la fisiologia de les emocions i abans de treballar amb la part de la psicologia s'ha administrat el qüestionari de bloqueig emocional per saber quines emocions poden tenir bloquejades cadascun dels participants de l'estudi.

(Qüestionari de bloqueig emocional: Veure annex 1)

Una vegada passat el qüestionari es fa l'exposició teòrica sobre les emocions.

Temes:

Què és una emoció?.

Components de les emocions.

Expressió de les emocions.

Les emocions autèntiques, naturals o bàsiques.

Les emocions falses o rebusques.

Què fer amb les emocions?.

En l'elaboració d'aquest material teòric he seguit fonamentalment la línia de l'Anàlisi Transaccional, però també he incorporat aspectes de la Gestalt, de la Teràpia Estratègica i del Zen oriental.

## ***Exercici Pràctic***

*Els professors responen de forma individual el meu qüestionari de bloqueig emocional .*

### El qüestionari:

El qüestionari valora les respostes que la persona creu que li eren donades en la seva família quan ell/ella era nen/a. Aquestes respostes les considero sis emocions naturals o bàsiques:

Agradables: Afecte, Alegria i Esperança.

Desagradables: Ràbia, Tristesa i Por.

Les puntuacions de cada pregunta van de 0 a 3. Només hi ha una resposta correcta, la resta són respostes que indiquen bloqueig. Es considera que hi ha bloqueig quan la puntuació de les respostes de bloqueig és superior a la puntuació de les respostes correctes.

## Resultats per centres

### 1er Centre

Nº	MESTRE/A	Bloqueig emocional					
		Afecte	Alegria	Esperança	Ràbia	Tristesa	Por
1	<b>503</b>	-3	-2	-3	5	3	3
2	<b>812</b>	-2	-2	-3	-1	-3	1
3	<b>1165</b>	-2	-1	-1	-1	-1	0
4	<b>1203</b>	8	2	6	8	8	6
5	<b>1660</b>	-1	-2	-2	1	0	-1
6	<b>1976</b>	-1	-3	-3	4	-1	0
7	<b>2205</b>	-3	-3	-3	-1	0	0
8	<b>2251</b>	11	12	9	10	9	7
9	<b>2311</b>	-2	-3	-3	-3	-3	5
10	<b>3563</b>	-3	-3	-3	1	-2	2
11	<b>4498</b>	-1	-3	-3	0	0	2
12	<b>6753</b>	2	2	0	4	0	3
13	<b>8084</b>	-1	0	-2	3	4	2
	<b>Mitja</b>	<b>0,2</b>	<b>-0,5</b>	<b>-0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>1,1</b>	<b>2,3</b>
	<b>Ordre Bloqueig</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>3r</b>	<b>1r</b>

2on Centre

Nº	MESTRE/A	Bloqueig emocional					
		Afecte	Alegria	Esperança	Ràbia	Tristesa	Por
1	<b>5</b>	-1	-3	-3	-1	-3	0
2	<b>55</b>	-2	-2	-2	2	0	0
3	<b>1717</b>	-1	-2	-2	1	0	4
4	<b>1965</b>	2	1	5	6	1	3
5	<b>2111</b>	-2	-3	-3	0	-2	1
6	<b>2431</b>	-1	2	-2	3	-1	2
7	<b>2468</b>	-3	-3	-2	-2	-1	6
8	<b>2612</b>	2	5	4	5	5	0
9	<b>4202</b>	0	1	2	1	0	2
10	<b>4321</b>	-2	-3	-3	0	-1	0
11	<b>41261</b>	-1	-3	-3	5	-2	-1
	<b>Mitja</b>	<b>-0,8</b>	<b>-0,9</b>	<b>-0,8</b>	<b>1,8</b>	<b>-0,4</b>	<b>1,5</b>
	<b>Ordre Bloqueig</b>	<b>5è</b>	<b>6è</b>	<b>5è</b>	<b>1r</b>	<b>3r</b>	<b>2on</b>

## Resultats Globals

Nº	MESTRE/A	Bloqueig emocional					
		Afecte	Alegria	Esperança	Ràbia	Tristesa	Por
1	<b>503</b>	-3	-2	-3	5	3	3
2	<b>812</b>	-2	-2	-3	-1	-3	1
3	<b>1165</b>	-2	-1	-1	-1	-1	0
4	<b>1203</b>	8	2	6	8	8	6
5	<b>1660</b>	-1	-2	-2	1	0	-1
6	<b>1976</b>	-1	-3	-3	4	-1	0
7	<b>2205</b>	-3	-3	-3	-1	0	0
8	<b>2251</b>	11	12	9	10	9	7
9	<b>2311</b>	-2	-3	-3	-3	-3	5
10	<b>3563</b>	-3	-3	-3	1	-2	2
11	<b>4498</b>	-1	-3	-3	0	0	2
12	<b>6753</b>	2	2	0	4	0	3
13	<b>8084</b>	-1	0	-2	3	4	2
1	<b>5</b>	-1	-3	-3	-1	-3	0
2	<b>55</b>	-2	-2	-2	2	0	0
3	<b>1717</b>	-1	-2	-2	1	0	4
4	<b>1965</b>	2	1	5	6	1	3
5	<b>2111</b>	-2	-3	-3	0	-2	1
6	<b>2431</b>	-1	2	-2	3	-1	2
7	<b>2468</b>	-3	-3	-2	-2	-1	6
8	<b>2612</b>	2	5	4	5	5	0
9	<b>4202</b>	0	1	2	1	0	2
10	<b>4321</b>	-2	-3	-3	0	-1	0
11	<b>41261</b>	-1	-3	-3	5	-2	-1
	<b>Mitja</b>	<b>-0,3</b>	<b>-0,6</b>	<b>-0,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ordre Bloqueig</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>3r</b>	<b>2on</b>

### Interpretació dels resultats

Les emocions més bloquejades tant en els dos grups de recerca com en el còmput global són les emocions desagradables amb el següent ordre: la més bloquejada és la ràbia, seguida de la por i la tristesa. En quant les emocions agradables, la menys bloquejada és l'afecte seguida de l'alegria i l'esperança.

### *Interpretació dels resultats*

Alguns/es professors/es en tenir possiblement bloquejada la *ràbia* i la *por* principalment, quan es trobin en situacions que es manifestin aquestes emocions naturals, tindran dificultats per resoldre adequadament els conflictes, (es poden enganxar) i per donar una resposta adequada a les emocions dels alumnes.

Tammateix, penso que aquest/es professors/es poden arribar al llarg de la seva vida personal i professional a tenir problemes psicossomàtics relacionats amb aquestes dues emocions sinó fan un treball específic de creixement personal. Per tant, els animo a fer-ho.

Malgrat això, podem ser optimistes ja que aquest/es professors/es tenen l'esperança i l'alegria com les emocions menys bloquejades i això ens indicaria que tots dos grups esperen arribar a ser més feliços.



## 1.- LES EMOCIONS

### 1.1.- Què és una emoció?

#### **1.1.1.- Definició:**

Una emoció és, en essència, un *impuls d'energia interna* que indueix a l'acció.

Etimològicament vindria:

Del llatí: movere (moviment)

Del francès: émotion; émouvoir (commoure )

A nivell funcional seria:

Emoció = E + moció = Energia en Moviment.

*a) L'emoció és un impuls d'energia:*

Per tant a *l'acceptar que l'emoció és energia*, cal comprendre la llei bàsica de l'energia que ens diu :

*L'energia es mou en una polaritat dual, només es pot moure dintre de dos pols i només es pot moure d'aquesta manera.*

*Per què és important aquesta llei?*

Perquè el principi dialèctic de l'energia, en l'emoció com en qualsevol altra energia es necessita el pol oposat perquè es torni dinàmica.

És com l'electricitat movent-se entre les polaritats negativa i positiva. Si no hi hagués polaritat negativa l'electricitat no tindria lloc, o si només hi hagués de positiva tampoc. Es necessiten ambdós pols, i quan s'ajunten produeixen electricitat. Sorgeix l'espurna

També les nostres emocions es mouen entre dos pols contraris. Quan un organisme *absorbeix i accepta la contradicció*, també flueix l'espurna de la vida i de la salut.

*Com es produeix l'energia emocional?*

A nivell orgànic aquesta energia és produïda per una combinació de processos neuroquímics, (cervell reptilià), intrapsíquics (cervell límbic) i cognitius (neocòrtex) provocats per la interacció de l'organisme i l'ambient, que indiquen el caràcter favorable o desfavorable de l'entorn en la lluita per la supervivència i la reproducció de l'individu.

Les emocions constitueixen la matriu biològica, subjectiva i social de l'ésser humà.

*b) L'emoció induïx a l'acció:*

*Les emocions quasi sempre impliquen una reacció corporal que porta a l'acció.*

En aquest sentit és important permetre aquest procés (acció), encara que és molt important trobar el *lloc i el moment* adequats per fer-ho, sobre tot si hi ha implicats altres persones.

Cal per la pròpia autoestima poder manifestar el que un sent però també cal poder manifestar-ho de forma assertiva (es a dir, amb claredat i procurant no danyar l'autoestima dels altres). Quan aquesta acció és freqüentment frenada es produirà el bloqueig emocional.

*Per què tenim emocions?*

Segons Sloman "la necessitat d'enfrontar-nos a *un món canviant* i parcialment impredecible fa necessari que qualsevol sistema intel·ligent (natural o artificial) amb múltiples motius i *capacitats limitades* requereixi desenvolupar emocions per *sobreviure*".

**"SENSE EMOCIONS NO SOBREVIVIRIEM"**

### **1.1.2.- Característiques de les emocions**

Les emocions són estats de l'organisme innats i comuns a totes les persones. Ningú té que ensenyar a un nadó a estar trist o furiós, ja que les emocions parteixen de sensacions corporals que s'organitzen en un comportament.

Una emoció té quatre característiques:

- *Moment*: És el moment en que se'ns presenta l'emoció. Normalment les emocions es presenten de forma imprevista.

- *Qualitat*: L'emoció ha de ser adequada a l'estímul. És bo tenir la capacitat de poder sentir tot el ventall emocional amb certa fluïdesa. Això es possible si hi ha circulació energètica en el cos.

- *Intensitat*: La intensitat està lligada a la força de les sensacions corporals.

- *Duració*: Les emocions són de duració limitada i depenen de:

- De l'estat d'acceptació o rebuig de l'individu.

- De les condicions de l'entorn.

- De la durada de les condicions que la van provocar.

Així quan percebem que perdura una emoció en el temps i no dóna espai perquè sorgeixen d'altres, cal fer-nos algunes preguntes del tipus:

*Com estic col·laborant a que resti ancorada aquesta emoció?*

*Què puc fer o deixar de fer perquè desaparegui o canviï?*

*Quin profit estic traient de la situació?*

*Què estic obtenint dels altres a canvi d'estar així?*

### **1.1.3.- Dificultat d'entendre les emocions des de la ment**

Als éssers humans ens costa entendre les emocions des de la ment perquè les emocions i la ment tenen dos formes d'operar totalment diferents:

*Com opera la ment ?*

La ment opera amb la lògica lineal, és a dir, es mou en una simple línia, en concret, en una simple línia recta.

*Mai es mou cap a l'oposat... nega l'oposat.*

*La ment creu en el blanc o negre, però no blanc i negre a la vegada.*

*A l'acció que realitza la ment se l'anomena pensar.*

*Com opera la vida emocional ?*

La vida emocional opera amb la dialèctica: Significa que es mou amb l'oposat, no en una línia.

*Zigzagueja de negatiu a positiu, de positiu a negatiu, de negatiu a positiu...*

*Zigzagueja emprant els oposats, no els nega.*

*La vida emocional creu en dos pols a la vegada (blanc i negre,) integra el blanc i el negre*

*L'acció de la vida emocional es adonar-se'n d'aquest fenòmen.*

*Perquè les emocions puguin fluir en llibertat, cal poder percebre-les, ens cal poder-nos adonar i, per aconseguir-lo, es necessita una bona connexió amb el propi cos.*

## **1.2.- Components de les emocions**

### **1.2.-1.- Components fisiològics (responsabilitat del cervell reptilià).**

Aquests components han estat exposats en el BLOC I.

Hem vist que les reaccions emocionals estan relacionades amb canvis fisiològics necessaris per a:

1.- Què l'individu faci front a la situació.

2.- Què l'individu pugui transmetre el senyal o missatge a d'altres individus.

Així en una reacció emocional està comprovat que:

-Les parets estomacals reaccionen als estats emocionals canviant el seu flux sanguini, amb contraccions peristàltiques i secrecions d'àcid clorhídric.

-La relació entre les emocions i la freqüència cardíaca, conductivitat elèctrica de la pell (relacionada amb la transpiració), tensió muscular, temperatura de la cara i mans i freqüència respiratòria.

Molts d'aquests canvis són imperceptibles. Però no resta el dubte de que les reaccions emocionals estan relacionades amb la bioquímica de l'organisme.

### **1.2.2.- Component subjectiu (responsabilitat del cervell límbic i neocòrtex)**

El component subjectiu de les emocions és el conjunt de processos *intrapsíquics (cervell límbic) i cognitius (neocòrtex)* relacionats a determinats estats de l'entorn i canvis fisiològics.

Tenim diferents nivells d'abstracció:

- Des d'emocions superficials, resultat de percepcions elementals i reaccions immediates.

- Fins emocions complexes, producte de l'anàlisi d'escenaris i entorns complexes que impliquen elements de la memòria i consideracions d'estats passats, actuals i futurs de l'individu.

Així els mateixos tipus genèrics d'emoció, com per exemple *la ràbia o l'enuig*, poden generar-se de varies formes segons el nivell d'abstracció:

- Per una reacció immediata a un estímul nerviós directe, com una ferida.
- O com el resultat d'una apreciació abstracta de l'entorn, com escoltar un discurs ofensiu.

### **2.3.- Component conductual (responsabilitat del neocòrtex)**

Les conductes característiques dels diversos estats emocionals són en general conductes emergents.

- Poden ser reaccions de defensa involuntàries, davant un enemic o agressor real o imaginari (com picar de peus a l'automòbil si no s'engega pel matí).
- Tenir la funció de transmetre o comunicar l'estat emocional a un altre individu, ja sigui per prevenir-lo o per intimidar-lo.
- Poden ser un procés de recerca de conductes adequades per manejar determinades situacions desconegudes.

L'estat emocional sembla ser determinant davant la disjuntiva d'atacar o fugir l'individu amenaçat, normalment aquest estat emocional es genera en base a senyals emocionals representades o transmises per l'agressor o víctima.

Moltes emocions tenen un comportament de relaxació posterior oposat a l'estat emocional. Així, després d'un estat d'enuig pot sobrevenir un estat de calma o inclòs de plaer, després d'un estat de tristor pot sobrevenir un cert estat de calma o consol.

#### 2.4.- Existeixen emocions negatives?

No existeixen emocions naturals negatives i només dos factors les converteixen en potencialment negatives:

- 1.- El temps de permanència i
- 2.- Les cognicions que les acompanyen.

*La ràbia:* Pot servir per protegir un territori que es creu amenaçat.

*La tristesa:* Pot ajudar a una introspecció curativa.

*La culpa:* Ens permet reconstruir la nostra moralitat.

*La por:* Serveix per protegir-nos de riscos perjudicials.

Certes emocions poden danyar-nos quan deixen de ser una expressió, una reacció i es fixen com un estat o condició, amb poca o cap variabilitat.

### **1.3.- Expressió de les emocions**

#### **1.3.1.- Objectiu de les emocions**

*Les emocions són respostes de l'organisme al nostre estat d'ànim i ens diuen que fer amb ell.*

*En el cas de la Tristesa, per exemple, si perdem el contacte amb un ésser estimat, el cos experimenta una sèrie de canvis. Aleshores diem que estem tristos i, segons la intensitat de l'estat emocional i si no ens reprimint, acabem plorant. Plorar proporciona alleujament i permet obtenir consol dels altres.*

*Pel que fa a la Ràbia: la còlera és una reacció de treure quelcom irritant de sobre.*

*La Por: és una declaració de que existeix un perill i a més una acció per a buscar ajuda.*

Com podem apreciar les emocions tenen un objectiu doble:

- . Un canvi de les situacions externes*
- . Un canvi de la sensació corporal.*

Moltes persones busquen ajuda per poder expressar les seves emocions. En realitat no és un problema de poder expressar el que provoca el malestar, *sinó com poder tornar a experimentar les emocions naturals lliurement, sense estar bloquejats emocionalment.*



### **1. 3.2.- Què és un bloqueig emocional ?**

*És la decisió que pren un organisme, de no expressar una determinada emoció natural, per por de perdre l'estima, ser castigat o desvaloritzat (normalment pels pares o educadors). És a dir, per por de supervivència.*

*Així per exemple, si una persona en algun moment de la seva vida creu:*

- 1.- Que deixarà de ser estimada o serà rebutjada per mostrar la seva tristesa i plorar.*
- 2.- Que aquesta pèrdua d'amor serà pitjor que quedar-se sense consol.*
- 3.- Aleshores el seu organisme començarà a desenvolupar els mecanismes respiratoris i posturals adequats per esmorteir les sensacions corporals que la puguin portar a la vivència i la descàrrega de la tristesa a través del plor.*
- 4.- La persona pren la decisió de no plorar*

*Els bloqueigs emocionals són bloqueigs corporals?*

Si, ja que la immensa majoria de les formes de deixar de sentir es tradueixen en bloqueigs corporals.

Com les emocions naturals s'expressen a través del cos, quan les reprimim creem bloqueigs corporals.

Normalment tot *bloqueig emocional serà també un bloqueig corporal*

Els bloqueigs es noten a nivell corporal en:

- . Estructures fixes*
- . En formes de moure fossilitzades.*

*Per exemple, podem posar el cos rígid per:*

- 1.- Espantar als altres.*
- 2.- Si ens fa por fer mal.*
- 3.- Si no aconseguim quelcom, també inflem el tòrax i actuem com si nosaltres fóssim molt importants, amb la finalitat inconscient de ser acceptats.*

### **1.3.3.- Com es forma un bloqueig emocional ?**

1.- Un bloqueig es forma quan una emoció no es descarrega com es tindria que descarregar, perquè el *neocòrtex* dóna l'ordre a l'hipotàlem de que no es descarregui. Aleshores entren en *confluència patològica* els òrgans i múscles encarregats de descarregar l'emoció i els músculs que impedeixen aquesta descàrrega.

2.- Aquesta confluència fa que les funcions dels òrgans i músculs implicats en la confluència perdin la seva especialitat tant:

- Els òrgans i músculs encarregats de la descàrrega emocional
- Com els òrgans i músculs que l'han reprimat o substituït.

3.- Aquests òrgans i músculs al no poder desenvolupar la seva funció de manera lliure i nítidament, l'emoció resta bloquejada i mai es deixa anar.

Aleshores aquesta emoció mai conclou, *resta atrapada i fixada al cos i a la psique*.

#### Exemple de formació d'un bloqueig emocional:

1.- Una persona en diferents ocasions té desitjos de plorar però s'ho impedeix ell mateix constrenyent els múscles del diafragma.

Aquesta forma de comportament que va sorgir originàriament com un esforç conscient per suprimir la necessitat de plorar, poc a poc es va transformant en quelcom *habitual i automàtic*.

2.- La respiració i la necessitat de plorar es *confondran* i es faran concloents entre si. Llavos, haurem perdut ambdues activitats:

- La capacitat de respirar lliurement.
- La capacitat de plorar.

3.- Incapaç de plorar, *mai es deixarà anar* ni conclourà la seva pena.

4.- Inclús és possible que després de transcorregut un temps, la persona oblidí el motiu de la seva pena. Tant la necessitat de plorar com la contracció del diafragma com a defensa contra aquesta necessitat, formen una *línia de lluita* estabilitzada i fixa d'activitat i contra-activitat.

5.- Aquesta *lluita perpètua* transcorre tot el temps i en forma aïllada de la resta de la personalitat.

6.- El bloqueig emocional produeix una confusió tal, que l'individu no pren consciència de què vol fer ni com s'ho està impedit.

7.- El bloqueig emocional està darrere de moltes de les malalties ara reconegudes com *malalties psicosomàtiques*.

L'exemple anterior és aplicable a qualsevol altre tipus d'emoció, o sigui, si cada vegada en sento:

. *Menys trist*

. *Menys colèric*

. *Menys alegre*

Paral·lelament em sentiré pitjor, ja que a l'inhibir les emocions, el cos d'alguna forma emmalalteix.

#### **1.3.4.- Què cal fer amb els bloqueigs emocionals?**

*Nostre cos s'emociona al percebre el contacte amb els altres. És el contacte amb els demás, el contacte emocional i corporal el que ens ajuda a estar bé. Per això és bo:*

1.- *Conectar amb les nostres sensacions corporals i emocions* confiant en la regulació i saviesa de l'organisme que tendeix a la salut i a l'equilibri de l'entorn i amb si mateix.

2.- *Prendre consciència de les nostres zones de rigidesa emocional*, i per tant de bloqueig físic, ens donarà la possibilitat de fer quelcom diferent i desenvolupar-nos com a millors persones.

3- *Notar l'emoció dels altres es nodrir-nos emocionalment* al donar la possibilitat de canvi i enriquiment al nostre organisme.

4.- A través del contacte amb els altres podem *viure la comunicació*, la vulnerabilitat i la intimitat.

5.- *L'amor i la intimitat modifiquen la nostra expressió emocional* en permetre experiències profundes en les quals *les creences i les defenses estan menys presents*. Aleshores podem recuperar l'espontaneïtat i la confiança en la bondat de les nostres emocions, de tot el que sentim i el que notem.

## **1.4.- Les emocions autèntiques ,naturals o bàsiques**

### **1.4.1.- Quines són les emocions naturals ?**

*Són les que compartim amb la resta dels mamífers.*

Per alguns les emocions naturals són quatre (Alegria- Plaer; Tristesa, Ràbia i Por). L'Anàlisi Transaccional afegeix l'Affectede i, per a mi en aquests moments, són les cinc anteriors més l'Esperança.

*Per què afegeixo l'Esperança?*

Per què si es col·loca un ratolí dintre d'una galleda bastant plena d'aigua, aquest nedarà durant un cert temps, per exemple 20 minuts i després caurà cap al fons esgotat. Si agafen un segon ratolí de la mateixes característiques i també el posen a la galleda, al cap de 10 minuts el treien amb un colador i el tornem a posar a la galleda al dia següent, el temps de caure esgotat serà superior als 20 minuts del primer ratolí.

Quina és la causa de que aquest segon ratolí aguanti més?

Què aquest segon ratolí, té expectatives de ser salvat i això li farà que augmenti la seva resistència. Segons el meu punt de vista, aquestes expectatives són l'emoció de l'esperança.

*De totes formes potser si que l'Affectede i l'Esperança no siguin emocions tant nítides com l'Alegria, la Ràbia, la Tristesa i la Por.*

*L'Alegria és l'emoció de base de l'organisme. És la més important.*

Quan sentim les altres emocions, inclòs les desagradables (Tristesa, Ràbia, i Por) però les sentim en el *moment* que les necessitem i adequadament en *qualitat, intensitat i durada*, s'observa que també sentim una alegria de base en l'organisme, ja que aquest reconeix que aquella emoció, encara que sigui desagradable, és la apropiada en aquell moment.

*L'organisme s'alegra de rebre allò que necessita.*

#### **1.4.2.- Característiques de les emocions naturals:**

En les sis emocions he contemplat quatre aspectes:

##### *1.- La funció biològica de l'emoció:*

El per què la naturalesa ens ha dotat d'aquesta emoció. Això vol dir que si la tenim és que compleix una funció important, ja que la naturalesa no sol malgastar els recursos

##### *2.- La funció psicològica que compleix l'emoció:*

És a dir, què ens aporta a nivell intrapsíquic.

##### *3.- La resposta fisiològica:*

Quins òrgans, múscles, hormones i neurotransmisors s'activen en cadascuna de les emocions

##### *4.- La conducta motòrica de l'organisme:*

A la que va dirigida originàriament l'emoció.

#### **1.4.3.- Relació de les emocions naturals:**

##### **1.- Alegria, Plaer:**

*Funció biològica:* Gaudir, viure.

*A nivell psicològic:* Serveix per apropar-nos a alguna persona, cosa o fet que un viu com enriquidor, o bé deixem que s'apropi a nosaltres.

*A nivell fisiològic:* Activa l'energia (noradrenalina) i augmenta la motivació (dopamina) per a omplir tasques i fites.

*Conductes motòriques associades:* apropar-se, riure, somriure.

##### **2.- Ràbia:**

*Funció biològica:* Lluitar.

*A nivell psicològic:* Informa que no estem d'acord com algun fet i aquesta emoció es converteix en energia que utilitzarem per canviar aquest fet. Si tinc

ràbia i no me la deixo sentir, és probable que s'acabi somatitzant. Si la sento puc decidir que fer amb ella.

*A nivell fisiològic:* S'allibera (noradrenalina i adrenalina), en conseqüència la sang es concentra a les mans i braços per poder *combatre*. L'energia es mobilitza per una acció *física ofensiva*. Com això rara vegada es concreta en la nostra vida relativament civilitzada, tal mobilització tendeix a abocar-se contra el nostre propi cos. Així l'estrès perllongat, con reacció de lluita fugida en l'acció, pot provocar hipertensió arterial entre d'altres afeccions.

*Conductes motòriques associades:* cridar, colpejar, picar de peus, esgarrapar.

### **3.- Tristesa:**

*Funció biològica:* Guarir.

*A nivell psicològic:* Té que veure amb l'experiència de la pèrdua d'alguna cosa. Serveix per desenganxar-me d'aquesta persona, cosa o fet que jo he perdut i/o reestructurar la meva percepció de la situació en noves direccions i maneres de percebre.

*A nivell fisiològic:* L'objectiu és aquietar l'organisme, reduir la seva atenció a l'exterior per acceptar les pèrdues inevitables, que molt freqüentment són més il·lusions que realitats. La disminució d'energia (noradrenalina) i l'activitat generada per la tristesa permet centrar-se sobre la pèrdua, elaborar-la i, finalment, dir adéu superant les lligadures del passat.

*Conductes motòriques associades:* plorar.

### **4.- Por:**

*Funció biològica:* Fugir.

*A nivell psicològic:* Té que veure amb el sentiment davant d'alguna cosa que jo visc com amenaçant o perillosa per a mi. És protectora perquè dóna una senyal d'alerta. Les reaccions són paralització i fugida.

*A nivell fisiològic :* El cortisol condueix la sang als músculs més grans del membres, per poder escapar-se. El rostre, mancat de sang, empal·lideix per aquest motiu. Freqüentment es dóna un moment *d'immobilitat* per avaluar la

millor resposta possible. L'atenció es concentra en allò que ens amenaça amb la finalitat de sobreviure. Essent l'home un *animal simbòlic*, un estímul menor pot representar o evocar internament algun *perill mortal per al nostre inconscient*, provocant una reacció desmesurada.

*Conducta associada*: córrer.

## **5.- Afecte:**

*Funció biològica*: Cuidar

*A nivell psicològic*: Es agraiment de que quelcom o algú existeixi.

*A nivell fisiològic*: Activa la resposta de relaxació (*oposada a la d'estrès*) a l'activar (*acetilcolina*) el SN Parasimpàtic, vinculat amb la recuperació d'energia i reparació de l'organisme. Així l'afecte es fonamental per la salut mental (*oxitoxina*) com per la salut física.

*Conductes motòriques associades*: agafar, acariciar

## **6.- Esperança:**

*Funció biològica*: Ganes de viure

*A nivell psicològic*: Amb ella sentim confiança en les coses, persones i en el futur.

*A nivell fisiològic*: És l'emoció que dóna sentit (*dopamina*) i significat a la vida. En ésser el component espiritual (*alè, o buf*) de la vida, afecta a la salut de tot l'organisme, està molt relacionada amb l'alegria.

*Conducta motòriques associades*: Respirar.





### **1.5.1.- Què són les emocions falses o rebusques?**

Emocions falses, rebusques o rackets, són les emocions substituïdes de les emocions naturals, que no són adequades a la situació emocional en la *qualitat* de l'emoció (tipus d'emoció), en la *intensitat* o en la *durada*.

El sentiment fals es dóna en funció de la forma en què hem estat educats de petits (el nen petit aprèn a canviar un sentiment per un altre) i estan reforçats per la cultura familiar i social. Són repetitius i és la manera que el nen té d'obtenir carícies i reconeixement.

Hi ha un vincle directe entre els sentiments falsos i els símptomes psicossomàtics.

*En la mesura que tornem a aprendre a experimentar els sentiments naturals desapareixen els símptomes i / o malalties psicossomàtiques.*

Així amb els sentiments naturals un nen quan és petit pot:

- a) Aprendre a expressar-los.
- b) Aprendre a reprimir-los.
- c) Aprendre a canviar-los per altres no naturals.

Això ho farà en funció de com sigui acceptat per les persones importants del seu entorn, i en la mesura que pugui obtenir el que necessita.

Quan un sentiment és substituït per un altre, normalment acaba per expressar-se en forma de conductes inadequades.

Exemple he après a substituir la ràbia pel riure si:

- Algú em frustra i ric
- Dic a un nen que es fa mal: "això no és res" i ric

A sota d'aquets comportaments hi ha un "NO SENTIR".

Quan un nen cau per obtenir afecte és un rebusque.

Per exemple, si en caure li dic: “pobret!”.

La millor opció és estar en la posició “d’Adult” i donar “Pare Nutrici” quan demani afecte:

“T’has fet mal?. A veure?. Vine que et curaré”

Si demana el nostre Pare Nutrici, se li dóna i després es passa a l’Adult .

Hem d’observar si és un rebusque de manipulació per no fomentar-ho

### ***1.5.2.-Relació d’emocions falses o rebusques:***

**1.- Falsa tristesa o depressió:** És quan en la tristesa s’activen diàlegs interns de culpa, crítics o de llàstima.

Es produeix per quatre mecanismes:

- . Excessiva autocrítica interna.
- . Perfeccionisme (a vegades salvació, commiseració interna).
- . Prohibició per sentir/expressar ràbia que es torna contra un mateix.
- . Falta de suficients carícies positives.

Sol haver una carència de plans positius a llarg termini. Els altres en lloc de donar carícies positives solen proporcionar carícies agressives o de llàstima que cronifiquen el quadre.

**2.- Falsa alegria:** Es somriu o es riu per complaure a algú que està content quan un està malament. Encobreix tristesa, por o ràbia autèntiques. Per exemple: somriure quan un ha tingut una desgràcia.

**3.- Fals afecte:** Forçar-se a estimar a algú sense sentir-ho.

**4.- Falsa por (Fòbies):** Temor irracional adquirit per experiències traumàtiques o veien fòbies de familiars que s’aprenen.

**5.- Ansietat o angoixa:** És una versió desagradable i patològica de l'excitació o preparació de l'organisme per a l'acció.

Un temor opressiu e indefinit davant un estímul present o quelcom a enfrontar en el futur, que no es justifica. És produïda per un *diàleg intern* del tipus: "Et sortirà malament ....No ho aconseguiràs... Faràs el ridícul..."

**6.- Culpa:** Desagraïment. S'ensenya des de la més tendre infantesa.

No és necessari sentir culpa per actuar correctament (és preferible la tristesa i la por a la culpa). En el fons la culpa no és més que por al càstig.

Se sent en masses ocasions indegudament:

- . Culpa per gaudir.
- . Culpa per guanyar diners.
- . Culpa per actuar sensualment.

L'ètica és fer el que agrada, sempre que raonablement sigui convenient i no faci mal a ningú.

**7.- Vergonya:** És una emoció apresada d'estar fora de lloc, travat, en la qual tots ens miren i ens jutgen, pensem que farem un mal paper. Habitualment és acompanyada de rubor, que exacerba encara més el sentir vergonya per posar-se vermell.

**8.- Falsa ràbia:** Se sent ràbia sense motius justificats, encara que el subjecte la justifica amb raonaments erronis. Se sent durant massa temps, a vegades tota la vida o amb excessiva intensitat, arribant a l'agressió verbal o física.

**9.- Ressentiment:** Mentre que la falsa ràbia habitualment es canalitza cap a fora, el ressentiment es canalitza internament. Sol ser el causant de hipertensions, úlceres i d'altres afeccions.

**10.- Gels:** Encobreixen inseguretats, idees d'inferioritat davant de la competència pel ser estimat o en gelosia.

**11.- Desesperació:** És una barreja intolerable d'ansietat i depressió. Aquí es perd tota esperança. De vegades, es busca l'anestèsia amb alcohol o drogues per escapar d'aquesta emoció profundament desplaent.

**12.- Enveja:** És la tristesa pel bé aliè. En lloc de tendir a millorar un mateix, ens fixem en enyorar o retreure el que té de bo un altre.

**Quadre que explica com es transformen les emocions naturals en emocions falses o rebusques**

<b>Emoció natural</b>	<b>Substitució més freqüent per rebusque</b>	<b>Possible situació que la va generar</b>
<b>1. Alegria/ plaer</b>	<b>Culpa</b>  <b>Ansietat</b> ____  <b>Falsa por</b>  <b>Falsa tristesa</b>	No podia estar alegre a menys que tots ho estiguessin. O bé, li retreien si gaudia._ Quan gaudia, l'apuraven perquè fes una altra cosa. O li deien que passaria quelcom dolent. Algun familiar actuava d'aquesta manera, mostrant l'exemple per no gaudir. Si gaudia, l'amenaçaven o castigaven "Plorar d'alegria". Quan havia alegria, la família temia que passés quelcom dolent , lo qual conjuraven plorant.
<b>2. Afecte</b>	<b>Inadequació</b> <b>Ansietat</b> <b>Falsa Ràbia</b> <b>Gels</b>	Al manifestar afecte, ridiculitzaven o rebaixaven. Es barallaven per evitar la intimitat. No donaven suficients carícies per tothom. Havia preferències per algú.
<b>3. Por</b>	<b>Falsa alegria</b>	Se li induïa a riure del perill
<b>4. Ràbia</b>	<b>Falsa alegria</b> <b>Ansietat</b> <b>Falsa tristesa</b> <b>Culpa</b>	Reien quan estaven enutjats o quan el/ella s'enutjava. Si algú s'enutjava, temien que fos capaç de matar. No distingien entre "sentir", "expressar" i "actuar". No deixaven expressar la "ràbia" ( o algú se la guardava) vessant-la contra si mateix. Quan mostrava ràbia, encara que fos amb raó, li retreien, es mostraven molt dolguts.
<b>5. Tristesa</b>	<b>Falsa alegria</b>  <b>Falsa ràbia,</b> <b>Ressentiment</b> <b>t</b>  <b>Ansietat</b>	Reien d'ell /ella (o de si mateixos) quan es trobaven malament (transacció de la força). Si estava trist/a es burlaven fins que s'enutjava. A més, altre familiar competia per mostrar més tristesa escalant la seva pena, monopolitzant l'atenció. Quan estava trist/a, algú competia per mostrar més tristesa, i temia entristir a altres i que aquests es deprimissin o suïcidessin. Li deien que els homes no ploren. Que fos "fort".

**Quadre de les emocions falses i matisos per intensitats**

<b>POLARITAT DE LES EMOCIONS FALSES</b>	<b>Emocions rebuscades negatives -110-</b>	Int.	<b>Dependència – 8-</b> . addicció . idealització . seducció . subordinació . subjecció . submissió . supeditació	<b>Culpa- 7-</b> . relliscada . falta . incompliment . infracció . pecat . desagraïment	Matisos d' emocions falses:  Negatius.... 110
		3			
		2	<b>Gels- 4-</b> . recel . dubta . sospita	<b>Enveja- 3-</b> . pelussa . cobdícia	
		1	<b>Inferioritat- 11-</b> . autodestrucció . autopersecució . autorepudi . desvalorització . inadequació . inapropiat . incapaç . ineptitud . inoportú . inutilitat	<b>Falsa Alegria- 7-</b> . fals content . falsa joia . falsa alegria . fals entusiasme . fals goig . falsa diversió	
		1	<b>Superioritat- 7-</b> . ostentació . extraordinari . jactància . millor . presumpció . orgull		<b>Vergonya – 6-</b> . tímidesa . enrojolament . rubor . retraïment . apocament
		2	<b>Humiliació ( falsa ràbia)- 25-</b> . amenaçar . atacar . befar . calrada . coaccionar . contradir . cridar a un altre . crispar . criticar . degradar . desqualificar . deshonrar . fer mal . ferir . ignorar . insultar . interrompre . maltractar . mentir . menysprear . molestar . ofendre . sotmetre . vexació	<b>Desesperació- 3-</b> . desesperança . ombrívol	<b>Ansietat/ Pànic- 7-</b> . angoixa . ànsia . desassossec . neguit . preocupació innecessària . sofriment innecessari
		3	<b>Ressentiment / Hostilitat – 12-</b> . animadversió . antipatia . aversió . crueltat . despit . discòrdia . enemistat . enfrontament . rancúnia . rivalitat . venjança	<b>Depressió ( falsa tristesa)- 7-</b> . abatiment . abisme . decaïment . declivi . desànim . desconsol	<b>Fòbies/obsessions ( falsa por) -3-</b> . autotortures . manies

## **1.6.- Què fer amb les emocions?**

### **1.6.1.- El que primer cal fer és adonar-se'n**

La persona pot tenir un problema quan:

- 1.- Es té poc sentit d'un mateix (un se sent poc).
- 2.- Poques vegades un arriba a dins d'un mateix.
- 3.- Sempre s'està un mateix interrompent i bloquejant.
- 4.- Conseqüentment no es pot expressar a si mateix amb facilitat.

Hi ha unes preguntes que hom es pot fer:

*Què estic fent?*

*Què és el que sento?*

*Què és el que vull?*

*Què és el que estic evitant?*

*Què és el que espero?*

Aquestes preguntes:

Són sanament recolzades, estimulen l'autorecolzament i només es poden contestar en la mesura que ens ho permet la nostra presa de consciència.

Per tan adonar-nos i poder adintrar-nos en el nostre interior, hi ha uns verbs que cal tenir present:

*Advertir, apreciar, captar, comprendre, contemplar, distingir, entendre, escoltar, examinar, experimentar, notar, observar, adonar-se, percebre, reparar, tenir la impressió, tenir la sensació.*





**1.6.2.- Relació entre el que un sent i expressa amb els graus de control parental intern:**

Hi ha una relació entre la percepció i l'expressió de les emocions i els graus de control parental intern que una persona es *va formar en la infantesa*.

Els mandats parentals interns regulen la *percepció* (sentir) així com la *possibilitat d'expressar* les distintes emocions.

És preferible que sigui l'Adult, ajustat al context de l' aquí i l'ara, qui reguli tot això.

 <p><b>Control parental creixent</b></p>	<b>Si la conducta és :</b>	<b>El mandat parental és :</b>	<b>Alliberació emocional creixent</b> 
	<b>Reprimir</b> No sentir l'emoció autèntica	<b>No sentis.</b> No sentis el que sents (canvia'l per un rebusque o emoció falsa).	
	<b>Sentir-la</b> però no poder expressar-la.	<b>No expressis</b> el que sents.	
	Poder <b>sentir-la</b> i <b>verbalitzar-la</b> però no actuar d'acord amb ella ( P. ex. No tocar a qui s'estima)	<b>No facis</b> el que sents.	
	<b>Actuar</b> l'emoció autèntica <b>sense control Adult</b> (amb manca d'habilitat social) Ex: colpejar a algú en sentir ràbia.	<b>No et controlis.</b>	
<b>Sentir, verbalitzar, i actuar</b> l'emoció autèntica quan convé, sota control Adult i respectant als altres.	<b>No hi mandat, hi ha permís</b>		

Per reprimir les emocions normalment:

O bé s'ignoren, amb la qual cosa s'extingeixen, o bé és castiguen.

En el seu lloc, es fomenten – els rebusques, acceptats en aquest grup concret.

**1.6.3.- Resposta saludable i no saludable a les emocions**

*Els passos per un readiestrament emocional serien:*

***Pas 1: Discriminar l'emoció entre Natural o Falsa***

*Quan sento una emoció, la puc discriminar com a natural (agradables i desagradables) o falsa (negatives):*

*Emocions Naturals*

***Agradables:***

- 1.- Alegria / plaer.
- 2.- Afecte.
- 3.- Esperança.

***Desagradables:***

- 2.- Ràbia.
- 3.- Tristesa.
- 4.- Por.

*Emocions Falses o rebusques*

***Negatives***

- 1.- Falsa tristesa o depressió.
- 2.- Falsa alegria.
- 3.- Fals afecte.
- 4.- Falsa por (Fòbies).
- 5.- Ansietat / angoixa.
- 6.- Culpa.
- 7.- Vergonya.
- 8.- Falsa ràbia (Humiliació).
- 9.- Ressentiment.
- 10.- Gels.
- 11.- Desesperació.
- 12.- Enveja.

***Pas 2: Ubicar l'emoció en el mapa emocional:***

Puc ubicar-la dins del mapa general de les emocions:

intensitat

POLARITAT DE LES EMOCIONS NATURALS	Agradables	4	AFECTE	Amor	ALEGRIA/ PLAER	Felicitat	ESPERANÇA	Optimisme	ESTAT E. TRANQUIL·LITAT	Pau
		3		Afecte		Alegria		Fe		Tranquil·litat
		2		Estím		Plaer		Il·lusió		Calma
		1		Simpatia		Satisfacció		Ànim		Assossec
	Desagradables	1	RÀBIA	Desgrat	TRISTESA	Pena	POR	Aprensió		
		2		Rebuig		Tristesa		Por		
		3		Ràbia		Pesar		Pànic		
		4		Odi		Dolor		Terror		

POLARITAT DE LES EMOCIONS FALSESES	Emocions negatives	3	Dependència	Culpa	
		2	Gels	Enveja	
		1	Inferioritat	Falsa Alegria	
		1	Superioritat		Vergonya
		2	Humiliació ( falsa ràbia)	Desesperació	Ansietat/ Pànic
		3	Ressentiment / Hostilitat	Depressió ( falsa tristesa)	Fòbies/obsessións ( falsa por)

**Pas 3: Respondre a les preguntes:**

Per saber si l'emoció és adequada puc respondre a les quatre preguntes.

La meva emoció donada la situació plantejada, és adequada?:

- 1.- Al moment ?
- 2.- En la qualitat o tipus?
- 3.- En la intensitat?
- 4.- En la durada?



### 1.6.5.- Exemple de resposta saludable i no saludable a una emoció

EXEMPLE: Tinc una discussió amb un membre de la meua família.

Resposta SALUDABLE

Resposta NO SALUDABLE

	Resposta SALUDABLE	Resposta NO SALUDABLE
PERCEBRE	<p>1.- <u>Pressa de consciència de l'emoció</u> Oblido la discussió i dono atenció a la realitat emocional. <i>Què estic sentint?</i> <i>Torbació:</i> perquè els seus arguments semblen millors. <i>Por:</i> perquè l'altre és més gran i s'està enfadant. <i>Superioritat:</i> Perquè vaig guanyant per punts i ell ho sap.</p>	<p>2.- <u>Ignora la teua reacció emocional</u> A la fi no té res a veure amb l'emoció. O pitjor: Em convenço a mi mateix de que no estic alterat en absolut (Si suo és per la calor que fa) O pitjor: Reté la ira en la sortida de l'estómac on no la pugui advertir el teu cap " El sentir emocions és indigne"</p>
IDENTIFICAR	<p>2.- <u>Reconec la meua emoció</u> Concentrat plenament en l'emoció Examina-la detingudament a fi que puguis identificar-la. Intenta calcular també la intensitat. Potser que sigui <i>Ira</i> i de molt alt voltatge.</p>	<p>2.- <u>Segueix negant les teves emocions</u> Digues a tu mateix i als demés. <i>Però sinó estic furiós en absolut!</i>. Et serà més fàcil ignorar les emocions si mantens la ment fixa en la discussió. No deixis que les teves emocions es distreguin. Més tard quan el teu estómac et digui <i>mentider</i> et prens un "ALka Seltzer".</p>
INVESTIGAR	<p>3.- <u>Investiga la teua emoció</u> Si realment vols saber un munt de coses sobre tu mateix pregunta a la teua <i>Ira</i>: <i>Com has arribat aquí?</i> <i>D'on vens?</i> Rastreja l'origen de la teua emoció. Tal vegada no siguis capaç de descobrir tot l'arbre genealògic de la teua actual emoció però pots arribar a entreveure un <i>complex d'inferioritat</i> que mai havies reconegut.</p>	<p>3.- <u>Segueix buscant en la teua ment arguments contundents</u> A veure qui és el més espavilat. Es tracta de guanyar o perdre. Manté la teua ment en la discussió i no deixis de buscar la jugular.</p>
EXPRESSAR	<p>4.- <u>Explicita la teua emoció</u> Ara limita't als fets. Ni interpretacions ni judicis. <i>"Anem a calmar-nos un moment "</i>. <i>"Estic començant a dir coses que en realitat no vull dir"</i> <i>És molt important no acusar ni jutjar en aquests moments.</i></p> <p>No li diguis que estàs així d'enfadat per la seva culpa. D'haver-hi algun culpable és tu. No culpis ni tan sol en el teu interior.</p>	<p>4.- <u>Si perds la calma per complert i comences a posar-te incoherent</u> Dóna-li la culpa a l'altre i assegura't d'incloure algun defecte gros en la teua acusació. Per exemple li dius: <i>" No es pot discutir de res amb tu"</i>. <i>"Ets un maleït arrogant"</i>. <i>"Mai</i> (generalitzacions d'aquest tipus també serveixen) <i> escoltes"</i>. <i>"Et creus Déu, oi?"</i>. (assegura't que l'altre sigui conscient que la pregunta és merament retòrica).</p>

<b>ACTUAR</b>	<p><b>5.- Integra la teva emoció</b> Després d'haver qüestionat i explicitat la teva emoció. Deixa ara que la teva <i>ment</i> jutgi el que convé fer. I deixa també que la teva <i>voluntat</i> ho executi <i>EX: " Anem a començar de nou".</i> <i>"Crec que t'he escoltat amb una actitud massa defensiva".</i> <i>"M'agradaria intentar-lo de nou".</i> <i>O bé:</i> <i>"T'importa molt que canviem de tema?</i> <i>Em temo que estic massa susceptible per discutir sobre el que sigui".</i></p>	<p><b>5.- Com que ni tan sol has reconegut tenir una emoció</b> No hauràs de prendre't la molèstia d'intentar aprendre res de les teves reaccions emocionals, ni d'integrar-les.  <b><i>Malgrat tot, les emocions reprimides solen jugar males passades!</i></b>  Et retires amb aire d'estar ofès. Et prens un parell d'aspirines. I continues donant-li voltes i convencent-te que l'altre ha sigut poc raonable.</p>
---------------	---	---

### 1.6.6.- Emocions i psicossomàtica:

Avui dia s'està estudiant la relació que hi ha entre els bloqueigs emocionals i alguns símptomes psicossomàtics. Es pensa que quan *una emoció queda bloquejada, la musculatura que fa servir pel bloqueig, absorbeix una energia que no li correspon i impeding la seva funció natural.*

SALUDABLE		NO SALUDABLE	
Emoció Natural	Accions Associades	Mandat o prohibició	Símptomes psicossomàtics associats als bloqueigs emocionals
Afecte	Estimar Tocar Acariciar	No parlis No intimis	
Alegria Plaer	Respirar Riure Cantar Ballar Saltar Caminar Fer coses Gaudir	No gaudeixis	
Esperança	Somriure Arriscar	No esperis	
Ràbia / Ira	Colpejar Esgarrapar Cops de peu Cridar Mossegar	No sentis ràbia No cridis	Dolors cervicals Dolors d'espatlles Dolors d'esquena Fibromialgia Problemes alimentaris Problemes de fumar Problemes a les mans Problemes de coll Laringitis Depressió
Tristesa	Plorar	No ploris No sentis tristesa	Mals de cap Problemes oculars Problemes respiratoris
Por	Immobilitzar Córrer	Siguis fort	Ansietat Fòbies Atacs de pànic

## **CAPITOL II**

### **2.- LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

#### ***Introducció al tema***

En els apartats anteriors hem estudiat la fisiologia de les emocions i què és una emoció. En aquest capítol estudiarem quin és el grau de consciència de les emocions que una persona té. Aquest grau de consciència pot ser molt divers degut fonamentalment a l'educació rebuda.

Hem estudiat que quan el nen/a percep que els seus interessos entren en conflicte amb els que la família proposa, es produeix un bloqueig que fa que poc a poc el nen/a es vagi distanciant de les sensacions del seu cos (no les escolta gaire) per no entrar en situació de patiment.

Aquestes situacions faran que a la llarga pugui haver persones amb diferents capacitats a l'hora de percebre el seu cos i les seves sensacions i posteriorment ser conscient o no de les seves emocions.

L'escala de consciència emocional és un instrument creat per Claude Steiner, un dels fundadors de l'Anàlisi Transaccional, que ens proporciona el nostre nivell de consciència emocional mitjançant un perfil baix, mitjà o alt de consciència.

Primerament s'ha treballat a nivell pràctic amb el qüestionari de Steiner (Qüestionari de Consciència emocional, veure annex 2) i posteriorment basant-me en les seves idees he elaborat un material teòric sobre el tema pels professors/es.

## ***Exercici Pràctic***

Els professors han respost de forma individual el qüestionari de consciència emocional.

### El qüestionari:

Aquest instrument valora el conjunt de respostes que es donen davant unes preguntes que reflecteixen diferents situacions emocionals. El conjunt d'aquestes respostes mostren els indicadors dels nivells o etapes de la consciència emocional:

- . Embotiment
- . Sensacions físiques
- . Caos emocional
- . Diferenciació emocional
- . Empatia
- . Interactiu emocional

Les respostes de cada pregunta són: Sí; No o No ho sé

Posteriorment se sumen les respostes positives (de 0 a 6 punts) i s'obté el perfil emocional de la persona.



## Resultats per centres

### 1er Centre

Nº	MESTRE/A	Nivell C. Emocional					
		Embotiment	Físiques Sensacions	Caos Emocional	Diferenciat	Empàtic	Interactiu
1	<b>503</b>	1	0	0	1	3	4
2	<b>812</b>	3	3	1	5	2	5
3	<b>1165</b>	4	3	0	4	3	6
4	<b>1203</b>	1	4	5	3	5	1
5	<b>1660</b>	2	0	0	3	1	1
6	<b>1976</b>	2	4	0	4	2	1
7	<b>2205</b>	0	2	2	5	1	0
8	<b>2251</b>	2	4	5	5	5	5
9	<b>2311</b>	1	0	0	4	1	5
10	<b>3563</b>	1	2	1	5	2	2
11	<b>4498</b>	3	0	0	4	3	5
12	<b>6753</b>	2	3	2	3	4	3
13	<b>8084</b>	0	1	3	5	2	3
	<b>Mitja</b>	<b>1,7</b>	<b>2,0</b>	<b>1,5</b>	<b>3,9</b>	<b>2,6</b>	<b>3,2</b>
	<b>Ordre</b>	<b>5è</b>	<b>4rt</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>3r</b>	<b>2on</b>

2on Centre

Nº	MESTRE/A	Nivell C. Emocional					
		Embotiment	Sensacions Físiques	Caos Emocional	Diferenciat	Empàtic	Interactiu
1	<b>5</b>	0	0	0	4	3	5
2	<b>55</b>	1	0	0	2	2	2
3	<b>1717</b>	1	1	0	4	4	2
4	<b>1965</b>	2	2	3	5	4	3
5	<b>2111</b>	1	0	0	5	3	3
6	<b>2431</b>	0	0	1	6	4	3
7	<b>2468</b>	3	4	4	5	3	6
8	<b>2612</b>	2	1	0	3	3	2
9	<b>4202</b>	3	1	1	1	2	4
10	<b>4321</b>	2	3	1	3	3	2
11	<b>41261</b>	3	1	1	5	3	6
	<b>Total</b>						
	<b>Mitja</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>
	<b>Ordre</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>3r</b>	<b>2on</b>

Resultats Globals

Nº	MESTRE/A	Nivell C. Emocional					
		Embotiment	Fisiques Sensacions	Caos Emocional	Diferenciat	Empàtic	Interactiu
1	<b>503</b>	1	0	0	1	3	4
2	<b>812</b>	3	3	1	5	2	5
3	<b>1165</b>	4	3	0	4	3	6
4	<b>1203</b>	1	4	5	3	5	1
5	<b>1660</b>	2	0	0	3	1	1
6	<b>1976</b>	2	4	0	4	2	1
7	<b>2205</b>	0	2	2	5	1	0
8	<b>2251</b>	2	4	5	5	5	5
9	<b>2311</b>	1	0	0	4	1	5
10	<b>3563</b>	1	2	1	5	2	2
11	<b>4498</b>	3	0	0	4	3	5
12	<b>6753</b>	2	3	2	3	4	3
13	<b>8084</b>	0	1	3	5	2	3
1	<b>5</b>	0	0	0	4	3	5
2	<b>55</b>	1	0	0	2	2	2
3	<b>1717</b>	1	1	0	4	4	2
4	<b>1965</b>	2	2	3	5	4	3
5	<b>2111</b>	1	0	0	5	3	3
6	<b>2431</b>	0	0	1	6	4	3
7	<b>2468</b>	3	4	4	5	3	6
8	<b>2612</b>	2	1	0	3	3	2
9	<b>4202</b>	3	1	1	1	2	4
10	<b>4321</b>	2	3	1	3	3	2
11	<b>41261</b>	3	1	1	5	3	6
	<b>Mitja</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>
	<b>Ordre</b>	<b>5è</b>	<b>4rt</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>3r</b>	<b>2on</b>

## Interpretació dels resultats

El nivell de consciència emocional en els dos grups és molt semblant. En primer lloc la diferenciació emocional és la característica que es manifesta seguit dels nivells interactiu i empàtic. Després, apareix les sensacions físiques, l'embotiment i, per últim, el caos emocional. Per tant, tindrien uns nivells de consciència emocional mig-alt.

### *Què ens diuen aquests resultats?*

En general, els professors/es tenen una elevada consciència dels seus sentiments malgrat que de vegades no saben que fer amb ells.

Acostumen a comprendre les seves emocions però hi ha algunes que els/les confonen.

En general interactuen emocionalment amb els altres i la manifestació d'empatia és un sentiment bastant alt.

Segons Steiner molt dels professors/es serien de les persones que tenen més probabilitats de beneficiar-se d'una educació emocional.

## **2.- L' ESCALA DE LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

La consciència és una part essencial de la capacitat emocional. Conèixer les seves emocions, tenir consciència de les pròpies i des les alienes, és el primer pas de l'educació emocional. L'escala serveix per fer un anàlisi i veure en quin lloc se situa la persona.

A continuació, s'exposen els diferents nivells o etapes de consciència emocional mesurades a l'escala de menor a major grau.

### **2.1.- Embotiment**

*Un no té consciència dels seus sentiments.*

Les persones que es troben en aquest estat no tenen consciència de res del que anomenen sentiments o emocions.

Això succeeix encara que estiguin sota la pressió d'emocions molt fortes. Curiosament, altres persones tenen més consciència de les emocions d'una persona embotida que ella mateixa. Mentre una persona està en aquest estat i no sent les seves emocions, les persones que l'envolten poden percebre-les a través de certs indicis com per exemple: l'expressió facial, el rubor o el to de veu.

*Quan se li pregunta pels seus sentiments a una persona que es troba en aquest estat, el més probable és que respongui que no sent res.*

Es comporta d'aquesta manera perquè les seves emocions estan profundament congelades, no són accessibles a la seva consciència.

\*\*\* En termes psiquiàtrics aquest estat d'embotiment emocional es denomina alexitimia.

### **2.2. Sensacions físiques**

*Un registra físicament les seves emocions (per exemple mals de cap o mareigs) però no té consciència d'emocions distintes.*

En aquest nivell de consciència emocional, s'experimenta les sensacions físiques que acompanyen a les emocions, però no les emocions mateixes.

Una persona pot sentir que el seu cor batega acceleradament, però no té consciència que està espantada. Pot notar una opressió en el pit, però no la identifica com a un símptoma de depressió. Pot experimentar una calor sobtada, esgarrifances, malestar a l'estómac, sensacions de picor o fins i tot dolors aguts. Pot tenir totes aquestes sensacions de l'emoció, però no té consciència de l'emoció mateixa.

Aquestes sensacions mai estan molt lluny de la consciència, encara per una persona molt tancada emocionalment.

Quan la gent viu en un estat d'ignorància emocional, sovint consumeix drogues legals o il·legals per combatre els símptomes físics d'origen emocional. Malgrat que aquestes drogues poden tenir efectes col·laterals nocius, funcionen temporalment en la persona que intenta "sobreposar-se" als seus conflictes emocionals. Es a dir, eliminen les migranyes, els dolors d'estómac i d'altres sensacions físiques que els hi "recorden" que tenen alguns problemes emocionals que necessiten atenció. Per tant, els conflictes no desapareixen i els problemes emocionals continuen sense resoldre's. Les drogues poden eliminar o atenuar temporalment les sensacions desagradables però desequilibren la química corporal i tenen efectes nocius a curt i llarg termini.

*\*\*\* En termes psiquiàtrics, això es denomina somatització.*

### **2.3.- Caos emocional**

*Un té consciència de les emocions, però no sap en què consisteixen, no pot parlar sobre elles ni comprendre-les.*

En aquest estat la persona és conscient de les seves emocions, però les experimenta com a un elevat nivell d'energia molesta que no aconsegueix comprendre ni expressar en paraules.

*Aquest és un estat de consciència que és replicat de la consciència emocional d'un bebè, o un mamífer com seria un gat, un gos o un cavall.*

En conseqüència la persona respon vivament a les emocions, però no pot comprendre-les ni controlar-les. És probable que en aquest estat tingui rampells emocionals incontrolables, es comporti impulsivament o es deprimeixi més que les persones que estan embotides o sense consciència emocional.

En aquesta etapa o nivell està la gent que s'estimba quan hi ha una situació de tensió en un grup.

### **2.3.1.- El neocortex reordena el caos emocional**

Com hem vist anteriorment el cervell té tres parts o cervells diferenciats: reptilià, límbic i neocortex.

El neocortex ens permet:

- 1.- Tenir funcions més elevades com la imitació, la parla, l'escriptura, la planificació, la conceptualització i el llenguatge.
- 2.- Tenir consciència de les nostres emocions. Fins que l'evolució no va crear el neocortex, no existia aquesta possibilitat (lòbul prefrontal i frontal).
- 3.- Poder modular i fins i tot modificar les funcions dels cervells inferiors (reptilià i límbic).
- 4.- Tenir el control racional dels impulsos agressius, protectius i d'afiliació.

Però dit això, cal tenir present que la relació entre els tres cervells és asimètrica:

*\*\*\*Asimetria: Els cervells reptilià i límbic afecten més al neocortex que a la inversa, això fa possible que moltes vegades l'excitació emocional domini i controli el pensament.*

### **2.3.2.- La frontera verbal de les emocions**

*Creuar la frontera lingüística inclou la comprensió de les nostres emocions.*

Això és important perquè:

- 1.- Aquesta comprensió ens donarà l'habilitat de controlar les emocions ja sigui per connectar-les o desconnectar-les segon creiem necessari.
- 2.- Quan s'ha creuat aquesta barrera, una persona podrà parlar sobre les seves emocions i desenvolupar una consciència cada vegada major dels seus sentiments.
- 3.- Creuar la barrera lingüística requereix un entorn que capti les informacions emocionals.
- 4.- Aprendre a parlar de les emocions s'està tornant cada vegada més difícil en aquesta època, ja que moltes persones es passen el dia amb màquines en lloc de persones (videojocs, televisors, equips de música, ordinadors...)
- 5.- Si no s'analitzen els sentiments, no s'aconsegueix escapar d'un estat d'embotiment, malestar físic o caos emocional. D'aquesta manera, no podem esperar tenir relacions satisfactòries amb els altres.
- 6.- Es necessita tenir un entorn que aculli i animi el discurs emocional i on es pugui compartir honestament les nostres emocions amb persones que comparteixin les seves honestament.

*Les preguntes són:*

*Què sento?*

*Què sento ?*

### **2.4.- Diferenciació**

Aquest nivell de consciència reflexa un pas cap al reconeixement de les diferents emocions i *les seves característiques*, capacitat que s'aprèn parlant amb els altres sobre elles.



### **2.4.1.- Característiques d'una emoció:**

#### *1.- Moment:*

*En la mesura que es creua la barrera verbal (un veritable mur per algunes persones) i es parla de les pròpies emocions, la persona comença a adonar-se'n que moltes vegades s'experimenta un o varis sentiments a la vegada en un determinat moment.*

#### *2.- Qualitat :*

*En aquesta etapa l'individu és conscient d'emocions bàsiques com l'ira, l'amor, la vergonya o l'alegria.*

#### *3.- Intensitat:*

*També es percep que un sentiment determinat pot presentar-se amb diferents intensitats.*

La por pot anar de l'aprensió al terror, l'enuig de la irritació a l'odi, l'amor pot sentir-se en diferents graus des de l'afecte fins a la passió...

Alguns d'aquest sentiments són forts i evidents mentre que d'altres són febles i estan ocults.

Per exemple, quan algú se sent aclaparat pels gels, es pot adonar que el principal sentiment és l'ira combinada amb sentiments més febles d'amor no correspost amb tints de vergonya. D'altra banda, una altra persona pot experimentar els gels com un fort sentiment de temor combinat amb un intens odi.

#### *4.- Duració:*

*Alguns sentiments són efímers i d'altres duradors.*

## 5.- Causalitat:

*Un pot diferenciar les emocions i a més pot saber quines són les causes de les mateixes.*

En comprendre la composició exacta dels propis sentiments, també es comença a entendre les causes que els originen, els esdeveniments que els desencadenen, les nostres respostes emocionals i la causa de la fúria, l'odi o la por. A més a més, es comença a descobrir l'alquímia de les emocions i com les pròpies tendències emocionals (hipersensible, assertiu, gelós) es combinen amb les tendències emocionals i els comportaments dels altres. En molts casos es podrà investigar i comprendre perquè sentim el què sentim.

## 2. 5.- Empatia

*Consisteix en posar-se en contacte amb les emocions de les altres persones.*

Una vegada que s'ha après a reconèixer les diferents emocions que se senten, les diverses intensitats amb que s'experimenten i les causes que les originen i a mesura que la consciència de les emocions adquireix matisos i subtilitats, es comença a percebre i a intuir peculiaritats semblants en les emocions de les persones de l'entorn.

### A) Distinció entre l'empatia i la simpatia

*La simpatia: (cervell cortical)*

*És un procés intel·lectual que ens permet captar els estats emocionals del demás i ens ajuda a comprendre i fins i tot a predir com podran sentir-se o actuar.*

No obstant la simpatia no és un procés emocional, sinó més aviat un procés mental.

Amb l'empatia l'individu s'implica emocionalment, amb la simpatia no ho ha de fer.

*\*\*\*La simpatia és un procés neocortical.*

*L'empatia (cervell límbic)*

És quelcom diferent a involucrar les emocions, ja que es comprèn el que altres senten perquè se sent en el propi cor, al mateix temps, que es visualitza amb les pròpies capacitats intel·lectuals.

És freqüent trobar persones que són incapaços d'empatitzar amb algunes emocions d'altre gent. En aquest casos més val la simpatia que res.

Però per arribar a l'últim estadi de la consciència emocional, es requereix veritable empatia.

*\*\*\* L'empatia té orígens límbics.*

*B ) L'empatia és una forma d'intuïció sobre les emocions dels altres.*

El funcionament de l'empatia resulta bastant esbalaïdor pels recentment iniciats perquè sembla dependre d'una habilitat que de vegades arriba assemblar una mena de clarividència.

Amb l'empatia literalment es reben senyals emocionals dels altres a través d'un canal emocional independent.

Quan s'exercita l'empatia, no es dedueix, ni es veu, ni es pensa en el que els altres senten. És com a un sisè sentit amb el qual es perceben les energies emocionals de la mateixa forma que l'ull percep la llum. Sembla ser com si l'empatia es portés a terme per mitjà d'un canal intuïtiu, separat dels altres cinc sentits i que va directament a la esfera conscient.

*La ignorància emocional ocorre quan en els nostres anys de formació no hem desenvolupat aquest sentit.*

C) Per què no tenen l'empatia totes les persones?

1.- Habitualment se suprimeix per les continues mentides i el menyspreu dels sentiments, apresos en les experiències infantils.

2.- Algunes persones neixen amb el do de l'empatia, amb gran sensibilitat vers les emocions dels altres, mentre que uns altres són més insensibles emocionalment. La major part de la gent està entre aquests dos extrems i pot aprendre la consciència empàtica.

3.- L'empatia, com a qualsevol intuïció, és imprecisa i de poc valor fins que es desenvolupen maneres de confirmar objectivament l'exactitud de les pròpies percepcions.

4.- S'afina la nostra capacitat d'empatia formulant preguntes. Si l'altra persona no vol donar respostes veraces, no es pot progressar. Les respostes honestes són l'únic mitjà per augmentar les intuïcions empàtiques.

Aquest procés de discussió honesta, en rebre respostes veraces, va millorant l'exactitud de les subsegüents percepcions empàtiques.

5.- S'aprèn a ser conscients dels sentiments dels altres, de la seva intensitat i del seu origen, de vegades tan clarament com si fossin propis. A mesura que la nostra educació emocional augmenta, les percepcions empàtiques és fan més exactes i fiables. S'aprèn a confiar en els propis sentiments i percepcions i a ser més oberts emocionalment.

6.- Aquesta transformació s'assoleix:

- Exercitant la percepció contínuament.
- Amb la recepció de respostes.
- I la correcció de les interpretacions equivocades.

## 2.6.- Interactivitat

*Un és molt sensible a les emocions de l'entorn i sap com interactuar.*

Si un només és una persona empàtica té les seves desavantatges.

*Per què?*

Perquè una persona empàtica és conscient de tot un complex univers d'informació emocional, de vegades dolorosa i intolerable, que altres persones no necessàriament perceben.

*Saber com se senten els altres no implica necessàriament que se sapiga el que s'ha de fer al respecte.*

El comportament emocional de la gent sembla demanar una resposta, però en ocasions aquesta resposta no és desitjada o benvinguda.

Tenir una alta quota d'empatia en un món emocionalment "tant analfabet", pot arribar a tornar literalment desequilibrada a una persona.

*Què ha de saber una persona empàtica ?*

*\*\*\*Una persona empàtica ha de saber què fer amb les seves percepcions emocionals, sinó pot tenir problemes.*

Això és freqüent en el món dels professionals de la salut, on els metges i infermeres moltes vegades tenen dificultats per fer front a la situació dels malalts que pateixen una malaltia terminal o de familiars que estan patint tragèdies.

Moltes vegades aquests professionals no saben que fer amb el dolor profund i amb l'angoixa dels altres.

### La Interactivitat Emocional :

*És el nivell més sofisticat de conscienciació emocional ja que requereix dominar tres aspectes:*

- 1.- *Autoconeixement: El que un sent.*
- 2.- *Empatia : El que sent l'altre.*
- 3.- *Simpatia : Anticipar com interactuaran les emocions (comprensió intel·lectual ).*

### **Avantatges:**

1.- Permet a una persona anticipar com a dues persones diferents, amb les seves característiques emocionals, i reaccionar en una mateixa situació.

2.- Permet comprendre la forma en que les emocions generen emocions diferents a les originals (a l'igual que els productes químics es combinen per crear noves substàncies).

3.- Aquestes combinacions poden ser creatives, inertes o explosives... (com succeeix en les que es realitzen en un laboratori químic) Per predir aquestes reaccions ens cal experiència acumulada o una gran saviesa.

4.- En adonar-se'n de com les emocions es combinen entre elles, dintre de la persona i entre diferents persones, constitueix el més alt nivell de sofisticació emocional.

5.- La interactivitat potència a la gent empàtica en l'ús de les seves percepcions, per navegar per situacions emocionals difícils d'una manera hàbil.

*\*\*\* Per tant la Interactivitat és el llaç que uneix la consciència de les emocions amb l'educació de les emocions.*

## 2.7.- Tipus de perfils emocionals

### *Perfil de Baixa consciència*

	A	B	C	D	E	F
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	Embotiment	Sensacions Físiques	Caos emocional	Diferenciat	Empàtic	Interactiu

Si el seu perfil és d'aquest tipus:

- 1.- Vostè és una persona que no ha posat mai massa atenció als seus sentiments i tendeix a sentir-se confós amb els sentiments dels altres.
- 2.- La major part de les vegades no té consciència de sentir cap emoció.
- 3.- Les emocions no són part de la seva vida habitual.
- 4.- En contades ocasions en les que té una reacció emocional forta aquesta és d'enuig o por, i fa tot el que pot per superar aquests estats no desitjats.

Necessita treballar sobre la seva educació emocional.

### Perfil de consciència mitja

	A	B	C	D	E	F
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	Embotiment	Sensacions Físiques	Caos emocional	Diferenciat	Empàtic	Interactiu

Si el seu perfil és d'aquest tipus:

- 1.- Vostè té consciència dels seus sentiments, però no sempre sap que fer amb ells.
- 2.- Comprèn algunes de les seves emocions, però hi ha d'altres que el confonen.
- 3.- En ocasions sent empatia, però a vegades resta fred davant els sentiments dels altres.
- 4.- La majoria dels seus estats emocionals són una barreja caòtica de sentiments molestos i tracta d'eliminar-los o ignorar-los.
- 5.- Quan intenta parlar d'ells amb d'altres persones, els resultats són desiguals.
- 6.- A vegades pot resoldre'ls, però d'altres no fa més que empitjorar les coses.

Vostè és la classe de persona que té més probabilitat de beneficiar-se d'una educació emocional.



### Perfil d'alta consciència

	A	B	C	D	E	F
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	Embotiment	Sensacions Físiques	Caos emocional	Diferenciat	Empàtic	Interactiu

Si el seu perfil és d'aquest tipus:

- 1.- Les seves emocions formen part de la seva consciència en la vida quotidiana.
- 2.- Sap com se sent, per què i amb quina intensitat la major part de les vegades.
- 3.- Es sent còmode al parlar de temes emocionals i comprèn les emocions de les altres persones, però és possible que pensi que aquesta consciència representa un problema.
- 4.- Si parla sobre les seves emocions pot crear-se problemes i sinó ho fa pot sentir-se com un estrany en territori desconegut on ningú veu el que vostè veu.

Està en molt bona posició per desenvolupar un alt nivell d'educació emocional.

## CAPITOL III

### 3.- ELS ESTATS DEL JO I LES EMOCIONS

#### *Introducció al tema*

En aquest capítol estudiarem, seguint a Josep Lluís Martorell (2000) que recull les idees d'Eric Berne, com les persones varien de comportament segons la situació o el moment en el que estan, i de quina manera aquestes variacions suposen canvis en:

- . El to de veu
- . La postura corporal
- . Les actituds
- . Les emocions

I tot això d'un mode consistent, és a dir, la persona passa d'un estat a l'altra.

L'objectiu d'aquest capítol serà saber quins són aquest estats en el que les persones es troben i quin és el que normalment fan servir més. També, es mostrarà com això és relaciona amb un estar de benestar emocional.

L'escala dels estats del Jo de Josep Maria Opi, seguint l'Anàlisi Transaccional, ens assenyalarà el perfil dels estats del Jo (Qüestionari dels estats del jo, veure annex 3) i, posteriorment, basant-me en les idees de diferents autors de l'Anàlisi Transaccional que recullen els principis d'Eric Berne, he elaborat un material teòric sobre el tema pel professors/es.

## ***Exercici Pràctic***

Els professors han respost de forma individual el qüestionari del estats del jo.

### El qüestionari:

El qüestionari valora el conjunt de respostes que es donen davant unes preguntes que reflecteixen diferents estats del jo. El conjunt d'aquestes respostes mostren els indicadors dels estats del jo emprats per una persona:

- . Pare Crític
- . Pare Nutritiu
- . Adult
- . Nen Natural
- . Nen Creatiu
- . Nen Adaptat Submís
- . Nen Adaptat Rebel

Les respostes a cada pregunta són No, Mai, Si, Sempre, amb puntuació del 0 al 4.

Posteriorment se sumen les puntuacions i s'obté l'eneagrama o perfil dels estats del jo del subjecte.

Resultats per centres

1er Centre

Nº	MESTRE/A	Estats del jo P.A.N.						
		Pare Crític	Pare Nutritiu	Adult	Nen Lliure Natural	Nen Lliure Creatiu	Nen Adaptat Submis	Nen Aceptat Rebel
1	<b>503</b>	57	86	61	57	64	68	68
2	<b>812</b>	54	61	54	57	50	64	46
3	<b>1165</b>	71	71	39	54	61	68	71
4	<b>1203</b>	54	61	46	64	57	64	61
5	<b>1660</b>	57	64	39	68	57	54	46
6	<b>1976</b>	36	79	36	46	46	54	64
7	<b>2205</b>	36	46	32	39	39	46	50
8	<b>2251</b>	71	79	43	57	75	71	79
9	<b>2311</b>	36	46	36	46	43	46	54
10	<b>3563</b>	61	82	57	57	57	75	64
11	<b>4498</b>	50	75	68	82	82	64	75
12	<b>6753</b>	46	79	61	64	50	68	46
13	<b>8084</b>	54	71	50	46	61	54	60
	<b>Mitja</b>	<b>52,5</b>	<b>69,2</b>	<b>47,8</b>	<b>56,7</b>	<b>57,1</b>	<b>61,2</b>	<b>60,3</b>
	<b>Ordre</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>7è</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>2on</b>	<b>3r</b>

2on Centre

		Estats del jo P.A.N.						
Nº	MESTRE/A	Pare Crític	Pare Nutritiu	Adult	Nen Lliure Natural	Nen Lliure Creatiu	Nen Adaptat Sbumís	Nen Adaptat Rebel
1	<b>5</b>	36	61	61	68	79	57	43
2	<b>55</b>	61	82	75	71	50	71	48
3	<b>1717</b>	39	64	46	61	64	54	43
4	<b>1965</b>	50	82	54	54	61	68	54
5	<b>2111</b>	43	64	71	79	71	50	50
6	<b>2431</b>	36	86	61	61	50	82	18
7	<b>2468</b>	57	96	64	64	75	82	43
8	<b>2612</b>	39	64	54	21	36	68	50
9	<b>4202</b>	43	79	68	57	57	57	61
10	<b>4321</b>	43	71	61	71	96	71	54
11	<b>41261</b>	46	89	68	79	79	68	71
<b>Total</b>								
<b>Mitja</b>		<b>44,8</b>	<b>76,2</b>	<b>62,1</b>	<b>62,4</b>	<b>65,3</b>	<b>66,2</b>	<b>48,7</b>
<b>Ordre</b>		<b>7è</b>	<b>1r</b>	<b>5è</b>	<b>4rt</b>	<b>3r</b>	<b>2on</b>	<b>6è</b>

Resultats Globals

		Estats del jo P.A.N.						
Nº	MESTRE/A	Pare Crític	Pare Nutritiu	Adult	Nen Lliure Natural	Nen Lliure Creatiu	SbumísNen Adaptat	Nen Adaptat Rebel
1	<b>503</b>	57	86	61	57	64	68	68
2	<b>812</b>	54	61	54	57	50	64	46
3	<b>1165</b>	71	71	39	54	61	68	71
4	<b>1203</b>	54	61	46	64	57	64	61
5	<b>1660</b>	57	64	39	68	57	54	46
6	<b>1976</b>	36	79	36	46	46	54	64
7	<b>2205</b>	36	46	32	39	39	46	50
8	<b>2251</b>	71	79	43	57	75	71	79
9	<b>2311</b>	36	46	36	46	43	46	54
10	<b>3563</b>	61	82	57	57	57	75	64
11	<b>4498</b>	50	75	68	82	82	64	75
12	<b>6753</b>	46	79	61	64	50	68	46
13	<b>8084</b>	54	71	50	46	61	54	60
1	<b>5</b>	36	61	61	68	79	57	43
2	<b>55</b>	61	82	75	71	50	71	60
3	<b>1717</b>	39	64	46	61	64	54	43
4	<b>1965</b>	50	82	54	54	61	68	54
5	<b>2111</b>	43	64	71	79	71	50	50
6	<b>2431</b>	36	86	61	61	50	82	18
7	<b>2468</b>	57	96	64	64	75	82	43
8	<b>2612</b>	39	64	54	21	36	68	50
9	<b>4202</b>	43	79	68	57	57	57	61
10	<b>4321</b>	43	71	61	71	96	71	54
11	<b>41261</b>	46	89	68	79	79	68	71
	<b>Mitja</b>	<b>49,1</b>	<b>71,7</b>	<b>53,8</b>	<b>58,4</b>	<b>60,0</b>	<b>63,3</b>	<b>60,3</b>
	<b>Ordre</b>	<b>6è</b>	<b>1r</b>	<b>7è</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>2on</b>	<b>3r</b>

## Interpretació dels resultats

El Pangrama o perfil dels estats del jo és molt semblant en els dos grups. Els estats que els professors/es solen tenir més activats són: l'Estat de Pare Nutritiu seguit, en segon lloc, del Nen Adaptat Submís.

L'estat que tenen menys activat és el de L'Adult.

### *Què ens diuen aquests resultats?*

En general, els professors /es tenen massa activat l'estat de Pare Nutritiu i el de Nen Adaptat Submís. Aquests excés d'activació els pot portar, com veurem durant el treball, a voler ser els "Salvadors" de la societat i també a sentir-se les seves "Víctimes".

Igualment l'excés d'activació del Nen Adaptat Submís, ens porta a sentir massa l'emoció de la Por i les negatives de Submissió i Dependència.

Cal observar que un Adult poc activat pot portar a tenir problemes de valoració de la realitat: sotmet al Jo als prejudicis excessius de l'estat del Jo Pare i a les il·lusions sense fonament de l'estat del Jo Nen.

### **3.- ELS ESTATS DEL JO I LES EMOCIONS**

#### **3.1.- Els tres estats del Jo o el P.A.N**

El tres estats del Jo es defineixen com a un sistema d'emocions i pensaments acompanyats d'un conjunt afí de patrons de conductes.

Els estats del Jo són tres (Pare, Adult i Nen ) per a totes les persones, si bé en cada persona tindran uns continguts concrets i es manifestaran en distinta freqüència.

##### **3.1.1.- El Nen (Arqueopsique)**

En moltes ocasions les persones estan:

- . Percebint
- . Sentint
- . Pensant
- . Actuant
- . Parlant

De la mateixa forma en que ho van fer quan eren nens.

Quan davant d'una situació responen o senten d'aquest mode, es troben en el estat Jo Nen, encara que l'aparença física sigui de persones crescudes.

*Aquest estat queda fixat en la primera infantesa.*

El Nen és el motor de:

- . La creativitat
- . L'encant
- . L'empenta del ser humà
- . Els sentiments més bàsics de la persona



Lògicament és l'estat més arcaic de la persona i on resten gravades les primeres i més intenses experiències i influències que són decisives en el *guió de vida*.

*Com és el lloc on resten ancorat els aspectes més positius de la persona, també poden estar enquistats els problemes més seriosos que l'afligeixin.*

### **3.1.1.1.- El Nen Lliure Natural (Nen emocional )**

Quan un mostra sentiments:

- . Estima u odia
- . Mostra alegria o ràbia
- . Mostra desig

En definitiva, mostra tot allò que és espontani en ell.

### **3.1.1.2.- Nen Lliure Creatiu (Petit Professor o Nen Intuïtiu)**

*És l'aspecte del Nen en que la intuïció és primordial.*

Amb el Petit Professor que portem tots, els nens van entenent el món i responen a ell.

- . És creatiu
- . És imaginatiu

Les persones crescudes que poden connectar fàcilment amb el seu Petit Professor tenen en la intuïció un recolzament important per la vida.

### **3.1.1.3.- El Nen Adaptat**

*Quan una persona respon adaptant-se a les exigències de l'ambient, perquè aquest ambient es capta més fort que un mateix, s'està en el Nen Adaptat.*

És un aspecte del Nen de gran importància per a la comprensió *del guió de vida*. Les adaptacions formen part de la vida i és una qüestió d'adequació que siguin un factor per a la persona positiu o negatiu.

*Les bones adaptacions:* alliberen de l'exigència de redescobrir la realitat en cada acte.

*Les adaptacions dolentes* reproduïxen l'ambient opressiu o atemorit en que es van implantar.

En aquests casos hi ha sentiments de:

- . Por
- . Culpa
- . Vergonya.

**3.1.1.4.- Nen Adaptat Submís:** *Quan l'adaptació s'exterioritza com a submissió.*

**3.1.1.5.- Nen Adaptat Rebel:** *Quan l'adaptació s'exterioritza com a rebel·lia.*

Però en moltes ocasions és una rebel·lia que no allibera a la persona, perquè en realitat no qüestiona la causa que li oprimeix. Per exemple, en parelles on un d'ells protesta de les impositcions de l'altre, i de tant en tant es nega a acceptar-les, però torna a caure una i altra vegada en la mateixa relació.

### **3.1.2.- El Pare (Exteropsique)**

Quan la persona:

- . Pensa
- . Actua
- . Parla

Com ho van fer els seus pares (o les persones que en la seva infantesa van estar en el seu lloc i, en general, aquelles persones que eren importants i amb poder quan era petit/a) està en el seu estat Jo Pare.

És un estat del Jo, que actua imitant a d'altres persones (encara que en créixer no se sigui conscient d'això).

El Pare proporciona idees sobre la vida i sobre com cal fer o no fer les coses. Com s'ha incorporat tal qual s'ha vist, aquestes idees i normes són *poc flexibles*.

Encara que no s'estigui en aquest estat del jo, influeix en la conducta amb el que es diu "influència parental", que funciona com una mena de consciència.

Les persones recorren al Pare Interior en situacions que produeixen inseguretats, buscant alguna idea o norma que els hi permeti resoldre-les.

*El problema bàsic del Pare consisteix en utilitzar una norma o idea fixa en lloc d'un autèntic raonament.*

L'estat del Jo Pare realitza dues funcions:

- Crítica
- Protectora

### **3.1.2.1.- El Pare Crític**

*Actua en les situacions en les que d'una forma o d'altra s'és autoritari.*

- . Ordena
- . Posa límits
- . Diu el que està bé i el que està malament
- . És ferm

De vegades és necessari, però moltes persones utilitzen el Pare Crític com si sempre ho fos.

### **3.1.2.2.- El Pare Nutritiu (o Protector)**

*Actua amb la idea de protegir o alimentar.*

- . Ajuda
- . Dona confiança
- . Protegeix
- . Preveu contra els perills

Si dintre d'una persona el Pare Nutritiu està molt desenvolupat, és a dir és sobreprotector, impedirà la pròpia autonomia i tendirà a sobreprotegir als altres *impedim la seva*.

Si el Pare Nutritiu conté aspectes positius:

- . *Fermesa sense autoritarisme*
- . *Recolzament sense sobreprotecció*

Es tindrà un aliat en la pròpia personalitat i, en cas contrari, es tindrà una part personal restrictiva i asfixiant: un enemic.

### **3.1.3.- L'Adult (Neopsique)**

*És l'estat del jo que és capaç d'analitzar el que està passant aquí i l'ara relacionant el present amb l'experiència passada.*

Actua com un ordinador (tot i que seria millor dir que les computadores tracten d'imitar el model ideal del raonament de l'Adult).

- . Analitzant les dades
- . Processant la informació
- . Arribant a resolucions

En si mateix té manca d'emocions, però un bon Adult tindrà també en compte les dades que procedeixen de l'interior de la persona:

- . L'experiència prèvia que ell té
- . Les dades del Nen
- . Les dades del Pare

Per donar una resposta adequada:

No cal confondre l'estat del jo Adult amb un adult, una persona crescuda. L'ideal no és un fred anàlisi de dades, sinó que estaria més a prop de la persona que junt amb la capacitat d'anàlisi, és capaç d'expressar sentiments, jugar, protegir...

### **3.1.4.- La contaminació**

En ocasions algun aspecte del Nen o del Pare contamina a l'Adult fent aparèixer com un raonament quelcom que en realitat no ho és.

#### **3.1.4.1.-Prejudicis**

Són les contaminacions que provenen de l'adult (per exemple, els andalusos són mandrosos).

#### **3.1.4.2.- Pensament màgic, irracional o il·lusions**

Les contaminacions que provenen del Nen, produeixen un tipus de pensament màgic e irracional que procedeix d'algun desig o por del Nen (per exemple, un pare adverteix al seu fill sobre la dificultat de les dones, perquè el seu Nen té por de ser abandonat).

*\*\*\* Els estats del Jo s'escriuen amb majúscula, Pare, Adult i Nen, per diferenciar-nos de persones que en una època de les seves vides siguin pares, adults o nens.*

### **3.1.5.- Altres característiques dels estats del jo**

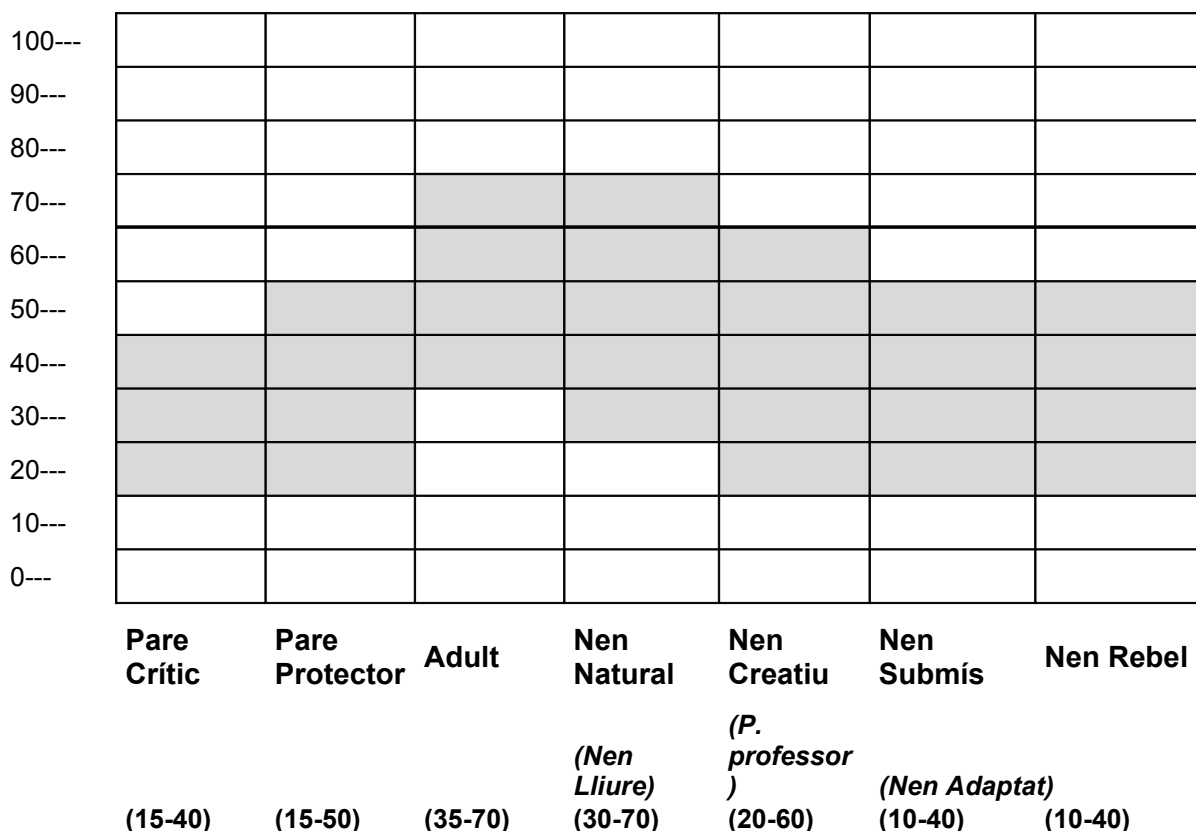
- 1.- Serà molt diferent la resposta a una situació segons utilitzem l'estat Pare, l'Adult o el Nen.
- 2.- Com les persones han tingut infanteses diferents (inclús entre germans segons sigui el gran, el mitjà...) i tenen capacitats diferents, no hi ha una personalitat igual a una altra.
- 3.- L'Adult és l'estat que permetrà a més de l'actuació des de l'equilibri i alhora l'autoconeixement.
- 4.- No hi ha estats bons i dolents. Els tres són necessaris per a un equilibri personal.
- 5.- Cap estat que exclogui als altres pot garantir el benestar personal.
- 6.- Necessitem dels tres i els tres poden ser adequats en un moment o altre.

### 3.1.6.- Com et veus de P.A.N.? (Full de registre del qüestionari)

## P.A.N. "IDEAL"

Aquest seria un "Perfil" per ser bastant FELIÇ.

#### CENTIL



Què fer si està d'acord amb la gràfica però no li agrada els resultats i els vol canviar ?

\*\*\* Sempre potenciar:

- 1.- És més fàcil fer créixer un estat del jo que baixar un altre.
- 2.- No és necessari rebaixar els estats del jo alts.
- 3.- En potenciar l'energia d'un estat del jo cap amunt, automàticament baixa l'energia dels altres estats del jo (principi de conservació de l'energia)
- 4.- Observar que els estats que cal tenir més alts són l'Adult i el Nen Lliures.
- 5.- Si té un pare Crític molt alt pugi el seu Pare Nutritiu.
- 6.- Si té un Nen Adaptat /(Submís o Rebel) molt alt pugi el seu Nen Lliure.

7.- Si té molt alt el seu estat del Jo Pare ( Crític o Nutritiu ) pugi el seu Adult i el seu Nen Lliure

### 3.1.7.- l'Egograma

És una altra forma de conèixer quins estats del Jo es tenen més activats. Serveix per comparar els estats del Jo des de l'emoció o sentiment i no tant des del pensament com el qüestionari.

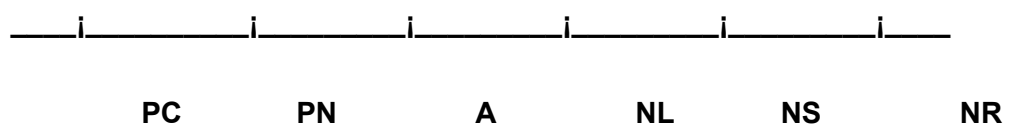
Es tracta de fer amb els ulls tancats una línia vertical des de la base de cada estat fins que la persona sent que ha de parar.

Amb el qüestionari i l'egograma els professors han tingut dues formes de veure i reflexionar tant si hi ha moltes coincidències com si no.

## EGOGRAMA

### CENTIL

100---  
90---  
80---  
70---  
60---  
50---  
40---  
30---  
20---  
10---  
0---





### 3.2.- Els diàlegs interns

#### 3.2.- Els diàlegs interns:

*Són circuits no conscients que estableixen comunicació entre estats del Jo, generalment Pare i Nen, sense la seva captació per l'Adult.*

Es repeteixen moltes vegades al dia, inclús durant la son.

Poden ser entre estats "OK" i "NO OK", reforçant el benestar o la patologia psíquica.

Amb els diàlegs interns les persones es:

- a) - Recolzen i consolen.
- b) - S'espanten, es persegueixen, es rebaixen.

*Les 12 activacions possibles dels estats del Jo*

Sistemes NO OK -

Sistemes OK +

#### P

Agressor Autoritari Prejudicis Desvalorant	PC-: "El Perseguido "	P Crític	PC+: "El Conductor"	Ferm Seriós Just Correcte Ordenat
Sobreprotector Melós Impedeix desenvolupamen t dels altres	PN-: "El Salvador "	P Nutritiu	PN+: "El Protector"	Afectuós Nutritiu Qualitat de viure Permet gaudir

**A**

No informat Mal informat Deshonest	A -	Adult	A +	Ètic Informat Responsable Autònom
--	-----	-------	-----	--

**N**

Egoista Cruel Brutal Groller Manipulador	NL -	N Lliure	NL +	Alegre Afectuós Vol gaudir Gaudir Sent emocions autèntiques Creatiu Curiós Intuïtiu
Desvalorat Temorós Ansiós	NS – “La Víctima”	N Submís	NS +	Disciplinat
Agressiu Rancorós Desafiant	NR -: Víctima i/o Perseguidor	N Rebel	NR +	Rebutja injustícies Rebutja arbitrarietats

### 3.2.1.- Com utilitzar el Pare Crític amb els altres i amb un mateix?

*Sistema OK (PC + “El Conductor”)*

- . Ferm
- . Serios
- . Just
- . Correcte
- . Ordenat

*Sistema NO OK (PC – “El Perseguidor”)*

- . Agressor
- . Autoritari
- . Prejudicis
- . Desvalorant

En relació als altres:

*a.- Puc valorar perquè és saludable:*

- 1.- El comportament (el que un diu i fa).
- 2.- Una descripció exacta dels fets i les conseqüències.
- 3.- Les coses importants.
- 4.- Allò que la persona ha fet bé i els comportaments oportuns que redundin en la convivència.
- 5.- Imputant els fets al seu autor.
- 6.- Amb certes pautes i regles.

*b.- No puc valorar perquè no és saludable*

1.-La manera de ser:

- Les emocions (el que un sent).
- Els pensament (el que un es pensa)

*(perquè són el nucli inconscient i involuntari de la persona)*

- 2.-Les conductes que la persona no pugui modificar (*és una despesa d'energia inútil*).
- 3.-Les petiteses (*és una despesa d'energia innecessària*).
- 4.-L'arqueologia o errors antics (*perquè ja no són corregibles*).
- 5.-Implicar a parents, veïns, correligionaris... (*Només aconseguirem incomodar, avergonyir, culpar o ridiculitzar...*).
- 6.-Amb ambigüitat i arbitrietat (No sabrà a que atèner-se).

### 3.2.2.- Com utilitzar el Pare Nutritiu amb els altres i amb un mateix?

Sistema OK (PN + "El Protector", "El Permissor").

- . Afectuós
- . Nutritiu
- . Càlid
- . Permet viure
- . Permet gaudir

<i>Si observo o penso que jo mateix o algú necessita...</i>	<i>Sento...</i>	<i>Dic ...</i>	<i>Faig...</i>
1.-Recolzament (perquè sent temor a fallar).	Comprensió	<i>Confio en tu.</i>	Toco les espatlles Miro els ulls. Abraços.
2.-Elogi ( <i>perquè va aconseguir un èxit</i> ).	Alegria Orgull Poder Satisfacció	<i>Vas estar molt bé.</i> <i>Et felicito.</i>	Expresso alegria amb tot el cos. Li dono la mà. Le palmejo.
3.- Acompanyament ( <i>perquè sent soledat</i> ).	Solidaritat	<i>Pot comptar amb mi en les bones i en les dolentes.</i>	Li dono la mà. Miro seriosament.
4.- Permis (perquè vol actuar i sentir-se lliure i segur).	Seguretat Fortalesa	<i>Tu pots.</i> <i>Està bé el que facis.</i> <i>Tens dret.</i>	To de veu ferm. Mans a les espatlles Abraçada.
5.- Compartir ( <i>perquè li agradaria saber que em sento bé amb ella</i> ).	Alegria	<i>Estic content de ser el teu</i>	Miro als ulls. Expresso alegria

		<i>amic/ga, parella, etc.</i>	
6.- Gaudir ( <i>i tem conseqüències per fer el que desitja i li agrada</i> ).	Afecte	<i>Pots gaudir i divertir-te sense penitències ni culpa.</i>	Miro als ulls Toco les espatlles Abraço Una veu ferma.
7.- Acceptació ( <i>perquè tem el rebuig i es sent malament per no ser perfecte</i> ).	Acceptació Tristesa	<i>Vas cometre un error. És humà Qualsevol pot fallar.</i>	La miro seria y afectuosament. Obro les mans.
8.- Afecte ( <i>perquè m'agrada, m'atrau, em plau, val, és bona persona</i> ).	Amor	<i>T'estimo T'aprecio Et vull.</i>	Miro als ulls. Li acaricio. Li abraço.
9.- Simpatia ( <i>perquè està confós, no s'atreveix a demanar i crida mal l'atenció</i> ).	Simpatia	<i>Què necessites?.</i>	Toco l'espatlla. Miro als ulls.
10.- Empatia ( <i>perquè està patint, està sentint l'emoció, no es sent comprés</i> ).	Empatia	<i>Comprend el que sents.</i>	Miro seriosament. Toco Abraço

*Sistema NO OK (PN- "El Salvador").*

- . Sobreprotector
- . Melós
- . Impedeix el desenvolupament dels altres

### 3.2.3.- Exemples de conductes en els estats del Jo

Sistemes NO OK -

Sistemes OK +

P

Al cridar a la meva filla	<b>PC-:</b> <i>“El Perseguidor”</i>	<b>P Crític</b>	<b>PC+:</b> <i>“El Conductor”</i>	Quan dono ordres correctes.
Quan faig els deures al meu fill	<b>PN-:</b> <i>“El Salvador”</i>	<b>P Nutritiu</b>	<b>PN+:</b> <i>“El Protector”</i>	Al protegir als altres.

A

Si treballo com un robot	<b>A -</b>	<b>Adult</b>	<b>A +</b>	Quan treballo tranquil.
--------------------------	------------	--------------	------------	-------------------------

N

Em quedo adormit en una reunió.	<b>NL -</b>	<b>N Lliure</b>	<b>NL +</b>	Quan pinto ballo o faig l'amor.
Quan m'espanto davant l'autoritat.	<b>NS-:</b> <i>“La Víctima”</i>	<b>N Submís</b>	<b>NS +</b>	Soc disciplinat en l'esport i en la feina.
Quan em poso competitiu.	<b>NR -</b>	<b>N Rebel</b>	<b>NR +</b>	Quan desafio les injustícies.

### 3.2.4.- Exemple d'un diàleg intern (PC- a NS- d'un treballador):

PC- a NS- : “Vas fer malament el treball”.

NS- a PC-: “Et sembla? Què em passarà ara?”

PC- a NS-: “Segurament et faran fora”.

NS- a PC-: “Què puc fer per evitar-ho?”

PC- a NS-: “Res, sempre ets el mateix inútil!”.

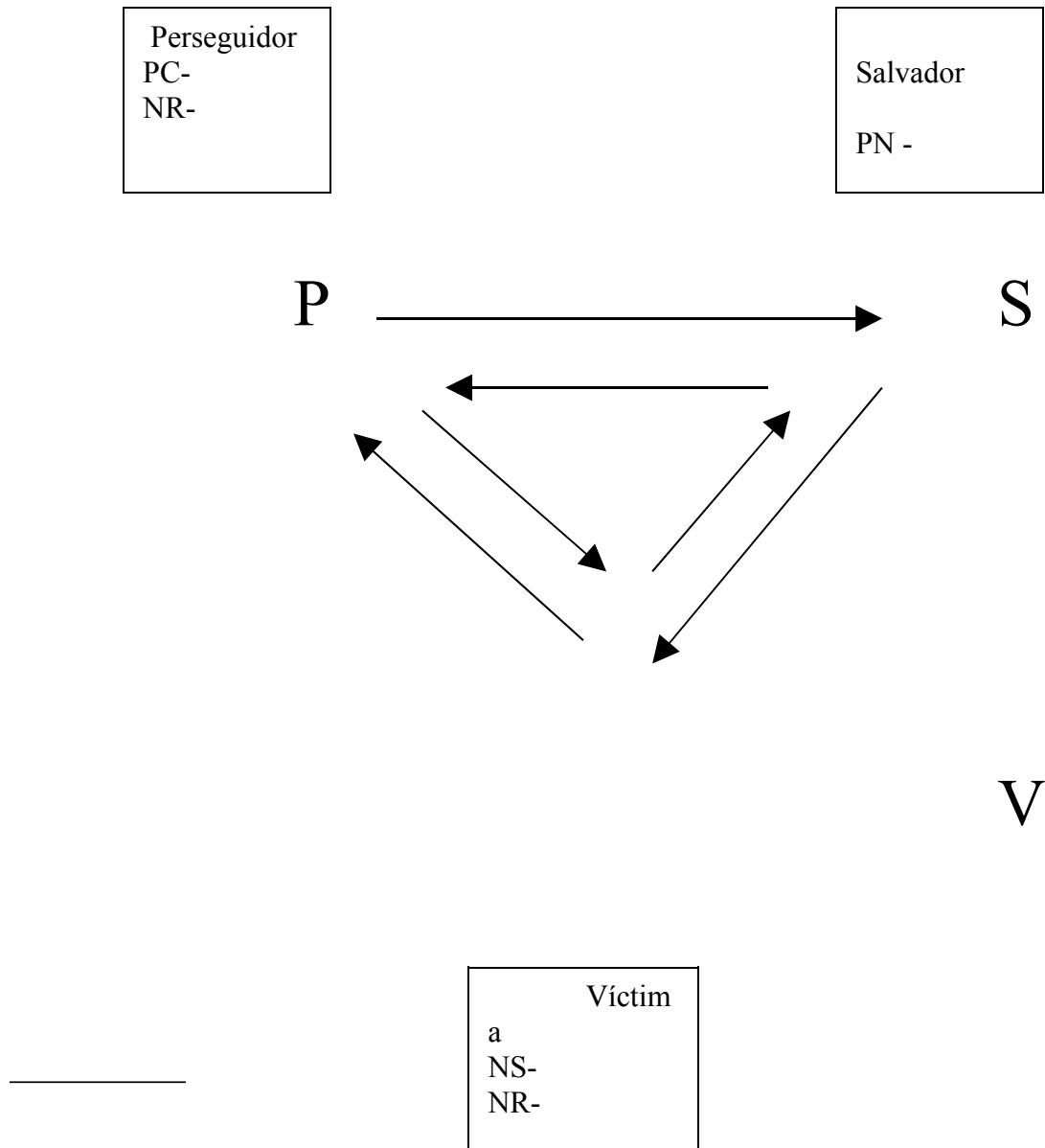
Origen Extern:

L'origen d'aquesta situació va estar un Pare Crític *extern* NO OK. Que va actuar en la *infància*. *Gravant* aquests missatges en el *Pare Crític intern* (d'aquest operari).

### 3.3.- El triangle dramàtic i els rols en els jocs psicològic o de relació

“No hi ha drama almenys que hi hagi canvi de rols o papers “

#### **TRIANGLE DE KARPAN** (triangle dramàtic – jocs de poder)





### **3.3.- Rols del joc psicològic o de relació**

#### **3.3.1.- El Salvador:**

El Salvador necessita jugar a salvar, *necessita que el necessitin*, però no salva realment sinó subtilment i amb el pretext d'ajudar el que fa és esclavitzar als altres, mantenint-los subjectes a ell/a. Aquesta salvació no allibera. Estructura les situacions de tal manera que els altres depenguin d'ell. L'ajuda és un pretext.

#### *Diferència:*

La persona salvadora genuïna ajuda a les que estan en dificultats sense buscar la seva dependència. Assisteix a les persones perquè es facin *independents i autònomes*.

#### *El Rol de Salvador:*

Té l'empenta en el triangle dramàtic d'un Pare Nutrici negatiu.

Tendeix a sobreprotegir i així impedeix l'autonomia.

Ofereix ajuda Salvadora però inconscientment ("no s'adona") no vol que la Víctima es salvi, ajuda per manipular.

Dóna carícies negatives de llàstima, produint en el que les rep desvaliment i reforçant la dependència del Salvador.

#### **3.3.2.- La Víctima:**

*La Víctima necessita ser humiliada, rebaixada, ofesa*. Pretén que se la fereixi i rebutgi. És veritat que no posseeix qualitats i explota aquesta situació afirmant la seva necessitat de ser Salvada o Perseguida. Les seves carències l'alienen i li serveixen de coartada per no pensar per ella mateixa.

#### *Diferència:*

L'autèntica *víctima* pateix sense ella provocar-ho; no és responsable de la seva situació; un malalt amb càncer; una persona perseguida pel seu sexe o ideologia, per exemple.

*El Rol de Víctima:*

*La Víctima pretén ser humiliada igual que quan era petita i només aconseguia carícies negatives, agressives del Perseguidor i de llàstima del Salvador.*

Rep l'empenta especialment del Nen Submís negatiu, en aquests casos són Víctimes amables " Pobre de mi", però quan estan orientades pel Nen Rebel negatiu, són amargues, venjatives, manipulen i culpen als seus Salvadors i Perseguidors de tots els seus mals i fracassos.

### **3.3.3.- El Perseguidor:**

*El Perseguidor sent ira e indignació i necessita descarregar-la. Després d'haver-la descarregat es sent millor.*

El Perseguidor necessita ser temut.

S'aprofita de la situació per satisfer els seus desigs personals manipulant així la situació.

Pot estar en el rol de Perseguidor un professor quan es dirigeix a un alumne amb aquestes paraules : "Dibuixa amb llapis aquesta làmina, tros de..."

*Diferència:*

El perseguidor autèntic no fa un paper fingit, posa els límits necessaris al comportament de les persones. Compleix un deure, li toca perseguir realment, però sense ràbia ni crueltat. Ho fa per obligació . Exemple: " Dibuixa amb llapis aquesta làmina, és més adequat", el professor no sent ràbia ni ressentiment envers l'alumne.

*El Rol de Perseguidor:*

El Perseguidor actua des d'un Pare Crític negatiu, amb prejudicis, despectiu i que està en possessió de la veritat. També pot actuar des d'un Nen Rebel negatiu, que s'oposa per sistema i és negatiu.

Des del Pare Crític negatiu es persegueix per imitació als pares o persones grans que van estar en contacte amb el nen en la primera infantesa i des del Nen Rebel negatiu per revenja.

*Tots tres rols són falsos, s'han après a desenvolupar durant els primers anys de vida.*

### **3.3.4.- El Joc psicològic o de relació**

Un joc psicològic o de relació consisteix en una sèrie de *transaccions* complementaries *amb una motivació ulterior o inconscient* i que sol finalitzar de forma predecible amb *mals sentiments* per ambdós jugadors, desvalorització pròpia i/o de l'altres persones.

#### *Similitud amb molts dels altres jocs*

Els jocs psicològics de l'Anàlisi Transaccional tenen algunes similituds amb molts d'altres jocs, d'aquí el seu nom de jocs:

- Tenen unes regles concretes (Inici, desenvolupament i final ).
- Una distribució de funcions (rols).
- Quasi sempre els juguen el mateixos jugadors/es.
- Es juguen una i altra vegada.
- Al final hi ha qui guanya (en el jocs psicològics o de relació perden tots).

#### *Diferència entre un joc i una maniobra*

Quan el procés del joc es realitza conscientment des de l'estat Adult de la persona, no és un joc sinó una *maniobra*, ja que està destinat a manipular deliberadament.

#### *Anàlisi de la fórmula d'un joc*

*Esquer:*

L'esquer és una acció inconscient, és *la transacció ulterior oculta*, que serveix d'estímul a l'altre jugador ("a veure si pica ?").

*Flaquedat:*

La fluquedat és el punt feble de l'interlocutor que rep l'estímul (Sense passar per l'estat Adult de la personalitat).

*Resposta/enganxament:*

El segon participant (el que té la fluquedat) respon o pica l'esquer, i així entra de ple al joc.

*Canvi:*

El primer jugador, el que havia llançat el joc, *canvia repentinament d'estat del Jo*, això porta a la sorpresa i confusió del Jo al segon jugador, que també canvia d'estat del Jo.

*Resultat:*

Els dos jugadors se senten malament, però a la vegada obtenen *un benefici negatiu*, ja que es confirma algun aspecte negatiu del seu *Guió de vida*.

### **3.3.5.- Exemples de com funciona un joc psicològic:**

Un Salvador produeix Víctimes a les que persegueix per Salvar-les.

Un Perseguidor engendra Víctimes a les que Salva permetent-les jugar a fer-se la Víctima.

Una Víctima ofereix un comportament social de ser Perseguida o Salvada (però *hi ha una forma més egoista de Perseguir que passar-se el dia fent-se la Víctima?*).

És el contingut fals i inautèntic dels rols, les trampes comunes el que fa que en cada cas s'amaguin les negatives condicions dels demés. Per això, moltes vegades, és molt difícil sortir-se d'aquests papers manipuladors, ja que uns sostenen als altres en jocs complementaris.

Primer exemple:

*Joc: "Solament tracto d'ajudar-te" en dos actes.*

1er acte:

PN-: Un professor després del pati veu que no està el seu company paral·lel i li puja la fila d'alumnes sense el seu permís (actua de Salvador).

NR-: Quan el company surt al pati i veu que no hi és la seva fila se sent ofès (Víctima )

2on acte:

NR-: El segon professor li diu al primer "Fica't en els teus assumptes" (Perseguidor)

NS-: El primer professor es sent incomprès (Víctima).

Segon Exemple:

*Joc : Què faries tu sense mi? en tres actes*

1er acte:

PN-: M'ofereixo a acompanyar a la meva filla adulta a comprar roba al dia següent (Salvador).

NS-: La meva filla consisteix sense massa convicció (Víctima ).

2on acte:

NR-: La meva filla canvia d'opinió al dia següent i no s'aixeca del llit i m'envia de passeig (Perseguidor).

NS-: Jo em sento desvaloritzada (Víctima).

3er acte:

PC-: Critico la conducta de la meva filla (Perseguidor).

NS-: La meva filla se sent rebaixada (Víctima).

### 3.3.6.- Per què fem jocs psicològics?

Perquè els jocs psicològics ens proporcionen algunes avantatges com:

#### 1.- *Rebre carícies:*

(Una carícia és una unitat de reconeixement verbal, física o d'altres tipus).

A manca de carícies positives, els jocs proporcionen una gran quantitat de carícies negatives d'alta intensitat, i a més són bastant segures, és a dir que els jugadors saben (inconscientment) que *el pla del joc* es complirà fins arribar al seu final previst.

#### 2.- *Estructura del temps:*

El jugar Jocs porta molt de temps i proporciona la sensació d'estar en acció.

#### 3.- *Confirma la posició existencial:*

La posició existencial són les creences bàsiques adquirides en els primers anys de vida i fortament arrelades sobre nosaltres mateixos i els altres en general.

Estan expressades dintre de nosaltres mateixos en termes bàsics *d'estar bé o estar malament*.

El fi últim dels jocs psicològics és humiliar-se a si mateix o humiliar als altres. Generalment s'adopta la posició "Jo estic malament" i s'organitza el joc per confirmar-la.

#### *4.- Establir o mantenir simbiosi:*

En l'A.T. una simbiosi és una relació entre dues persones, repetitiva i estable en la que ambdues actuen com si fossin una sola persona, per això cadascuna ignora una part de si mateixa i alguna part de l'altra persona.

#### *5.- Evitar la intimitat- autenticitat:*

No afrontar els problemes reals.

La persona juga jocs perquè no pot arribar a relacionar-se lliurement amb els altres. Els jocs són un substitut de l'autenticitat.

Els jocs distancien a les persones. Poden utilitzar-se per exercir control o impedir la intimitat, allunyant a les persones de trobades obertes i sinceres.

### **3.3.7.- Com sortir dels jocs ?**

#### *Per deixar de Salvar:*

Amb l'ajuda de l'Adult, s'usa el Nen Lliure positiu.

El Salvador no mostra ni respecta el seu Nen Lliure, el té asfixiat. En lloc de demanar el que necessita el seu nen Lliure, el Salvador dona als altres el que els altres no necessiten.

Estimar-se a un mateix i satisfer les necessitats personals de forma adequada, és si el dirigeix l'Adult, una forma sana de preocupar-se pels altres.

#### *Per sortir de Víctima:*

Per suprimir el Nen Submís negatiu, amb l'ajuda de l'Adult, es pot usar un Pare Crític positiu, posant límits als Perseguidors i Salvadors i ordenant situacions de forma ferma i justa.

També es deu potenciar l'autonomia personal usant un Pare Nutrici positiu que ens protegeixi.

### *Per deixar de Perseguir:*

No usarem el Pare Crític negatiu i anul·larem el Nen rebel negatiu, i amb l'ajuda de l'Adult es pot emprar el Pare Nutrici sa. Des d'aquest Pare Nutrici sa es protegeix i s'orienta. Així es permet a la Víctima que s'alleugi, expressi les seves necessitats sense por a ser desqualificada i senti emocions autèntiques.

### *Com deixar de jugar?:*

1.- *Primer pas: Adonar-se d'allò que ens passa una i altra vegada, d'allò que es repeteix:*

*Amb qui tinc problemes habitualment?*

*Com comença tot?*

*Quin rol jugo dintre del triangle dramàtic?*

2.- *Segon pas: Identificar el mite creença.*

*Què ens confirmem una i altra vegada amb aquest jocs?*

- *Que els homes són....*
- *Que les dones són...*
- *Que tal és...*
- *Que jo sóc...*

3.- *Tercer pas: Entendre que un joc generalment és una forma inadequada de demanar afecte.*

- *Perquè li prestin atenció.*
- *En lloc de demanar directament atenció i afecte, es fa un joc amb la qual cosa és aconseguir afecte i atenció però d'una forma negativa i rebuscada.*



## Algunes idees per alliberar-se dels jocs

### 1.- Evitar les desvaloritzacions:

Si deixa d'haver desvaloritzacions també deixa d'haver-hi jocs. Ningú té necessitat de ser desvaloritzat. Sempre és un lliure de rebutjar una desvalorització.

### 2.- Evitar les respostes automàtiques:

- Reflexionar abans de contestar
- Escoltar
- Fer una pregunta.
- Demanar precisions
- Preveure vàries respostes

### 3.- Parar els rols falsos:

Si no hi ha Salvador, ni Perseguidor, ni Víctima , ja no hi ha joc.

Una forma de saber és comprovar:

- Si la situació avança cap a una solució.
- Si un i l'altre sorten com guanyadors.

Si algú juga amb nosaltres és perquè té grans probabilitats de que juguem un paper complementari. *Tots tenim un bon olfacte per sentir el punt feble dels demás.*

### 4.- Preguntar-se qui té el problema?

No sempre ens hem de creure el que sentim de nosaltres *quan s'expressa crítica.* (En moltes ocasions hi ha qui per dissimular el seu problema el projecta en els altres).

Si es adonem, cal passar i no enganxar-se a l'ham.

*5.- Ser més obert, més directe:*

La relació oberta i sincera a vegades és molt difícil de dur-la a terme. Bé en determinades circumstàncies, bé amb determinades persones.

*Per a criticar:* La frase es sol començar *per tu o Vostè*.

*Per expressar un sentiment:* L'expressió d'un sentiment comença per *jo*.

Com els sentiments són nostres i només que nostres, és bo fer servir el sistema "jo" quan es vol expressar sentiments.

*6.- Atravessar-se a demanar col·laboració per aconseguir-ho:*

Encara que tots participem alguna vegada en algun joc psicològic, convé saber identificar-los i demanar ajuda en cas necessari, si l'altre és un addicte al joc psicològic i és difícil que canviï.

**3.3.8.- Com puc descobrir els jocs psicològics?**

Per saber si estem practicant algun joc psicològic o de relació, s'ha d'observar els següents passos.

*1.- Què és allò que es repeteix una i altra vegada i es fereix a algú o a mi mateix?*

*2.- Amb qui em succeeix habitualment?*

*3.- Com comença?(Què és l'esquer? O sigui la primera acció del joc).*

*4.- Què passa després? (¿Què diu l'altre persona? O sigui la segona acció del joc).*

*5.- Com acaba? (Qui sol guanyar?)*

*6.- Com es sent quan ha acabat? ( Identificació de l'emoció).*

*7.- Quins mites s'han confirmat? ( Sobre un mateix i sobre els altres).*

*8.- Què haig de fer per tallar el joc?*

### 3.3.9.- Inventari d'alguns jocs psicològics o de relació

**Rol bàsic en el triangle dramàtic (NS – o NL - : VICTIMA)**

**Posició existencial : -/+**

	L'Objectiu INCONSCIENT (Sense donar-se compta) és...	Llavors JUGO a ...	Amb l'EXCUSA o MOTIU de ...	... Y Compleixo el MANDAT parental de...
1	Demostrar que "estic malament".	"Estúpid o dóna'm una patada".	Provocar ser maltractat, castigat, millor que oblidat.	NO VISQUIS.
2	Evitar la responsabilitat.	"Pota de pal".	Adduir defectes o desgràcies de naixement , com a excuses".	NO DISFRUTIS.
3	Fer-se el màrtir.	"Aclaparat".	Carregar-se de feina fins defallir	NO PENSIS.
4	Aconseguir compassió.	"Per què això m'ha de passar a mi ?".	Gloriar-se de desgràcies.	NO SENTIS.
5	Afirmar-se en "estar malament".	"Alcohòlic".	Millor no pensar ni sentir.	NO CREIXIS.
6	Demostrar que no es té solució.	"Arraconat".	S'aïlla i així desespera als altres.	NO HO LOGRIS.
7	Alliberar-se de la culpa del fracàs.	"Mira quant m'esforço".	Fer el que un pot.... Però fracassar.	
8	Buscar ser inferior.	"Pagès. És meravellós".	Expressar, al qui ajuda una gran admiració.	

**Rol bàsic en el triangle dramàtic (PC – o NL-: PERSEGUIDOR); Posició existencial +/-**

9	Tots s'equivoquen.	<i>"Defecte"</i>	Trobar defectes minis en tot allò aliè.	NO EM SUPERIS.
10	Ser superior als demés.	<i>"Ara t'he agafat"</i>	Estar a l' aguit de faltes.	
11	Els altres no serveixen.	<i>"Sí, però"</i>	Trobar insuficient tota solució aportada.	
12	Ser superior.	<i>"El meu és millor que el teu"</i>	Competir pel que sigui	NO FACIS.
13	Culpar a altres	<i>"Mira això que m'has obligat a fer"</i>	Els meus errors els cometo per tu.	
14	Culpar a altres.	<i>"Si no fos per tu"</i>	Per tu no puc fer el que m'agrada.	NO INTIMIS.
15	No hi ha compromís per la meua part.	<i>"Baralleu-vos"</i>	Suscitar baralles en els altres.	
16	Venjar-se: els altres són dolents.	<i>"Rapo o seducció"</i>	Provocar atracció, per després rebutjar.	
17	Evitar intimitat.	<i>"Xivarri"</i>	Barallar-se amb un altre per separar-se.	
18	Jo diré qui té raó.	<i>"Tribunals"</i>	Acusacions a tercers, separar-se.	

### **Rol bàsic en el triangle dramàtic: (PN - : SALVADOR);**

#### **Posició existencial +/-**

19	Dominar al altres.	<i>"Només tracto d'ajudar-te".</i>	Ficar-se en assumptes aliens.	NO GAUDEXIS.
20	Consolidar la dependència.	<i>"Deixa'm a mi".</i>	Avançar-se als errors comesos.	
21	Guanyar la dependència aliena.	<i>"Que faràs tu sense mi?".</i>	Fer-se el necessari, el súper ajudador.	APURA'T A CRÈIXER.
22	El fracàs és del pacient o de l'alumne.	<i>"Sóc professional "</i>	Ajut professional que a vegades falla".	

## **CAPÍTOL IV**

### **4.- ELS IMPULSORS I LES EMOCIONS**

#### ***Introducció al tema***

En aquest capítol s'estudiarà què són i quins són els impulsors més importants que té la persona. Amb això, s'intentarà explicar de quina manera les persones fan les coses, viuen la vida i intenten aconseguir el seu guió de vida personal.

*Roberto Kertést defineix el guió de vida com “ un pla de vida actual format en la primera infantesa sota pressió parental i després oblidat*

Aparentment seguir els impulsors és acceptable socialment però, en realitat, actuar d'aquesta manera pot ser perjudicial per a la pròpia persona. Això s'explica perquè els impulsors el que fan és encaminar directament a la persona a generar el seu problema, i dificultar que pugui sortir-se del guió de vida on “s'ha ficat”.

Per conèixer els propis impulsors s'utilitzarà l'escala creada pel R. Kerlezt i adaptada pel J.M Opi. Primerament, s'ha treballat a nivell pràctic amb el qüestionari d'impulsors (Qüestionari d'impulsors, veure annex 4) que proporciona el perfil d'impulsors i, en segon lloc, he elaborat un material teòric sobre el tema pels professors/es.

## ***Exercici Pràctic***

Els professors han respost de forma individual el qüestionari d'impulsors.

### El qüestionari:

El qüestionari valora el conjunt de respostes davant unes preguntes que reflecteixen diferents situacions emocionals. Aquestes respostes donen els indicadors dels nivells d'impulsors:

- . Complau o complau-me (Els demés són primers / Primer jo).
- . Afanya't o dóna't pressa: (El temps no arriba).
- . Sigues fort (El que demana o s'emociona és feble, flux).
- . Sigues perfecte (No pots fallar en el més mínim).
- . Esforça't o insisteix (Tot costa molt d'esforç).
- . Vés en compte (El món és perillós).

Les respostes són: Sí; No o No ho sé.

Posteriorment se sumen les respostes positives (valorades amb 1 punt) i s'obté el perfil d'impulsors.

## Resultats per centres

### 1er Centre

<b>IMPULSORS</b>							
Nº	MESTRE/A	Sigues Fort	meComplau o Complau-	Sigues Perfecte	Dóna't Pressa	Esforçat Més	Vés en Compte
1	<b>503</b>	42	50	69	28	56	36
2	<b>812</b>	25	47	50	53	44	39
3	<b>1165</b>	42	53	69	72	64	58
4	<b>1203</b>	47	53	47	58	64	53
5	<b>1660</b>	50	31	58	39	36	31
6	<b>1976</b>	47	42	56	44	42	42
7	<b>2205</b>	25	31	47	36	33	33
8	<b>2251</b>	56	67	72	72	61	72
9	<b>2311</b>	22	42	42	44	39	13
10	<b>3563</b>	36	67	72	64	44	50
11	<b>4498</b>	31	47	47	47	47	36
12	<b>6753</b>	25	56	56	47	47	56
13	<b>8084</b>	42	47	50	53	44	36
	<b>Mitja</b>	<b>37,7</b>	<b>48,7</b>	<b>56,5</b>	<b>50,5</b>	<b>47,8</b>	<b>42,7</b>
	<b>Ordre</b>	<b>6è</b>	<b>3r</b>	<b>1r</b>	<b>2on</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>

2on Centre

		<b>IMPULSORS</b>					
Nº	MESTRE/A	Sigues Fort	Complau o Complau-me	Sigues Perfecte	Dóna't Pressa	Esforça't Més	Vés en Compte
1	<b>5</b>	17	28	56	39	39	42
2	<b>55</b>	31	39	56	58	36	69
3	<b>1717</b>	22	53	50	42	42	36
4	<b>1965</b>	28	47	50	47	36	44
5	<b>2111</b>	28	36	58	36	39	28
6	<b>2431</b>	25	42	61	31	44	53
7	<b>2468</b>	50	69	92	56	69	39
8	<b>2612</b>	56	67	53	47	69	50
9	<b>4202</b>	42	53	36	33	33	44
10	<b>4321</b>	28	47	50	47	36	36
11	<b>41261</b>	33	47	56	44	28	50
<b>Mitja</b>		<b>32,7</b>	<b>48,0</b>	<b>56,2</b>	<b>43,6</b>	<b>42,8</b>	<b>44,7</b>
<b>Ordre</b>		<b>6è</b>	<b>2on</b>	<b>1r</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>3r</b>



Resultats Globals

<b>IMPULSORS</b>							
Nº	MESTRE/A	Sigues Fort	me Complau o Complau-	Sigues Perfecte	Donat Pressa	Esforça't Més	Vés en Compte
1	<b>503</b>	42	50	69	28	56	36
2	<b>812</b>	25	47	50	53	44	39
3	<b>1165</b>	42	53	69	72	64	58
4	<b>1203</b>	47	53	47	58	64	53
5	<b>1660</b>	50	31	58	39	36	31
6	<b>1976</b>	47	42	56	44	42	42
7	<b>2205</b>	25	31	47	36	33	33
8	<b>2251</b>	56	67	72	72	61	72
9	<b>2311</b>	22	42	42	44	39	13
10	<b>3563</b>	36	67	72	64	44	50
11	<b>4498</b>	31	47	47	47	47	36
12	<b>6753</b>	25	56	56	47	47	56
13	<b>8084</b>	42	47	50	53	44	36
1	<b>5</b>	17	28	56	39	39	42
2	<b>55</b>	31	39	56	58	36	69
3	<b>1717</b>	22	53	50	42	42	36
4	<b>1965</b>	28	47	50	47	36	44
5	<b>2111</b>	28	36	58	36	39	28
6	<b>2431</b>	25	42	61	31	44	53
7	<b>2468</b>	50	69	92	56	69	39
8	<b>2612</b>	56	67	53	47	69	50
9	<b>4202</b>	42	53	36	33	33	44
10	<b>4321</b>	28	47	50	47	36	36
11	<b>41261</b>	33	47	56	44	28	50
	<b>Mitja</b>	<b>32,7</b>	<b>48,0</b>	<b>56,2</b>	<b>43,6</b>	<b>42,8</b>	<b>44,7</b>
	<b>Ordre</b>	<b>6è</b>	<b>2on</b>	<b>1r</b>	<b>4rt</b>	<b>5è</b>	<b>3r</b>

## Interpretació dels resultats

En la valoració global els tres primers impulsors per ambdós centres són: *Sigues perfecte, Complau* i *Dóna't pressa*.

En concret, tots dos grups coincideixen en l'impulsor predominant, *Sigues Perfecte*, i com a menys important o darrer, *Sigues Fort*.

Al primer centre, apareix en segon lloc, l'impulsor *Dóna't pressa* seguit de l'impulsor *Complau*, *Esforça't més* i *Vés en compte*.

Al segon centre, en segon lloc es troba l'impulsor *Complau*, seguit de *Vés en compte*, *Dóna't pressa* i *Esforça't més*.

Si fem una frase amb tres dels impulsors primers, podem dir que els mestres d'aquest estudi en general els agrada donar-se pressa en complaure i ser perfectes.

*Què ens diuen aquests resultats?*

En aquesta mostra de professors /es s'observa que tenen una elevada tendència a la perfecció que intenten assolir-la en les seves relacions amb els companys de feina i amb els seus alumnes. Tanmateix, intenten complaure a allò que la societat espera d'ells. Per tant és molt possible que la insatisfacció i l'estrès els hi arribi en algun moment de la seva vida professional, perquè els objectius o expectatives que es proposen són massa elevades i no són del tot controlables .

## **4.- Els impulsors**

### **4.1. Què són els impulsors?**

*Són missatges interioritzats que impulsen o indueixen les nostres conductes.*

Per tant els impulsors determinen com es fan les coses i com es viu la vida. Aquests missatges provenen de consells parentals i socials, aparentment recomanables, però analitzats objectivament es veu que poden ésser perjudicials ja que condueixen a pertorbacions en:

- . El pensament
- . El sentiment
- . En l'acció

Cadascun dels impulsors porta a una desviació cap un extrem en algun aspecte vital.

#### **4.1.1.- Per què són importants aquests missatges?**

*1.- Perquè estan absolutament generalitzats en ser molt acceptades socialment i representen aparentment qualitats com:*

- . La perfecció
- . La rapidesa
- . L'esforç
- . La disponibilitat vers els altres
- . La fortalesa emocional
- . La prudència

*2.- Internaments se senten com a:*

“Jo estic bé si: sóc perfecte, em dono pressa, ho intento una i altra vegada, complac, vaig en compte...”

“Jo estic malament si: no sóc perfecte, no em dono pressa, no ho intento una i altra vegada, no complac, no vaig en compte...”

*3.- La transmissió d'aquests missatges és oberta:*

I normalment verbalitzada per part dels pares als fills.

*4.- No és estrany:*

Que les persones actuïn sota la influència de dos d'aquests impulsors combinats.

*Per exemple:*

*Sigues perfecte... vés de pressa*

*Intenta una i altra vegada... complaure*

***4.1.2.- Per què es considera que impulsen els guions de vida de fracàs i infelicitat?***

Si analitzem detingudament els impulsors podem observar que:

*1.- Són molt nocius:*

Perque encara que es podria pensar que al ser missatges acceptats socialment serien saludables, en realitat fan mal, perquè són ordres o missatges imperatius impossibles de complir.

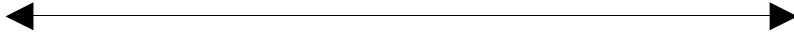
*2.- La persona sent:*

- . Que mai s'arriba a ser perfecte del tot.
- . Que sempre un es pot donar més pressa.
- . Que un no pot ser sempre fort.
- . Que mai arriba a la fita.
- . Que un no pot tenir tots els riscos controlats.

*Per tant un excés d'impulsors porta al fracàs, la infelicitat, la insatisfacció i la soledat.*

## 4.2.- Quin són els impulsors més importants?

### 1.- Siguis perfecte (“la maledicció”)

<i>El continu de l'exactitud</i>		
		
Imprecisió	Exactitud	<u>Siguis perfecte</u>
Imperfecció	Precisió	Perfeccionisme
Irresponsabilitat		Detallisme inútil

*Qui actua sota els efectes d'aquest impulsor necessita el “10” per sentir-se bé, controla tots els factors abans d'actuar i internament se sent que no actua suficientment bé.*

Aquest impulsor fa referència a una excessiva exigència de perfecció, exactitud i detallisme. Són freqüents els components obsessius, de verificar una i altra vegada, acomodar tot exactament en el seu lloc. L'individu sota aquest impulsor s'auto-tortura, pensant que no ho està fent bé.

És freqüent trobar els mandats parentals: “No ho aconsegueixis, no em superis”.

<i>Impulsor del guió</i>	<i>Possibles missatges que el nen va rebre</i>	<i>Permisos per a contrarrestar l'impulsor</i>
<u>Siguis perfecte</u> Es confon l'exactitud i la precisió amb el detallisme inútil.  La persona “siguis perfecte” pateix constantment perquè és molt difícil que tot el seu voltant sigui perfecte.	“Les coses s'han de fer bé, consti el que costi”.  “Lo important és que estigui ben fet”.	“Ningú és perfecte”. “Errar és d'humans”. “Millora la teva feina dia a dia”.  “Fes les coses raonablement bé”.  “Lo important és sentir-se bé amb un mateix”.

### 2.- Sigues fort

<i>El continu de la interdependència i l'expressió emocional</i>		
←	→	
Ploricó Dependència extrema	Expressió de les emocions autèntiques Interdependència	<u>Sigues fort</u> Repressió de les emocions Independència excessiva

*Un no es pot mostrar feble. Per a una persona que segueixi aquest impulsor, l'expressió de qualsevol emoció és feblesa. Tenen molta dificultat en demanar i acceptar ajuda.*

Aquí la tendència és a ocultar les emocions especialment les “febles” com la por, la tristesa i a no demanar ajuda. El consell és “no deus mostrar-te feble”.

Accepten recolzament sobre malalties físiques o les fòbies, però no sobre les emocions que les van produir o interactuen amb elles, com si les malalties o les fòbies vinguessin de fora.

<i>Impulsor del guió</i>	<i>Possibles missatges que el nen va rebre</i>	<i>Permisos para contrarestar el impulsor</i>
<u>Siguis fort</u> Aquí la tendència és a ocultar les emocions, sobre totes les que puguin significar debilitat, la por, la tristesa, la tendresa, i també no demanar ajuda	“Plorar és de dones”. “Si cedeixis et menjaran”. “Cal aconseguir-ho sigui com sigui”. “A mi que em vinguin amb plors”.	“Expressa les teves emocions. És natural sentir-les i expressar-les”. “Demana ajuda quan ho necessitis”. “Escolta als demés, poden aportar-te informació interessant”.

### 3.- Apura't (Dóna't pressa)

El continu de la velocitat		
←—————→		
"Tortuga" Lent, Pesat	Veloç, Eficient	Apura't Atropellat, Excessivament apurat

*Quan abans s'acabin les coses, millor. Estan sempre en moviment. La rapidesa i l'activitat és quelcom considerat com bo en si mateix.*

Aquest impulsor genera un problema amb el temps. La desqualificació interna és " No podràs acabar a temps". En acceptar l'impulsor es cau en la patologia perquè l'excessiva velocitat indueix a errors, decisions prematures, torpor i accidents. Són persones que tenen dificultat en romandre *en l'aquí i l'ara*.

<i>Impulsor del guió</i>	<i>Possibles missatges que el nen va rebre</i>	<i>Permisos per a contrarestar l'impulsor</i>
<u>Dóna't pressa</u> Aquest missatge interior és una desqualificació interna, per la que la persona s'afanya més i normalment comet errors, amb la qual cosa encara perd més temps i per tant cal anar més de pressa.	"Dóna't pressa". "Si no ets ràpid, mai aconseguiràs res en a vida". "Sempre t'hem d'esperar". "El temps és or".	"Para't i pensa". "A poc a poc que tinc pressa". "Pren-te el temps necessari per a cada cosa".

#### 4.- Complau o complau-me:

<i>El continu del donar i rebre</i>		
←	→	
<u>Complau-me</u> Primer jo i només jo	Jo valc Els altres també valem Actuar equitativament	<u>Complau (als altres)</u> Les meves necessitats no compten

*Se senten responsables que els demés estiguin bé al seu voltant. Senten una forta crítica interna d'egoisme si diuen que no a algú.*

Aquest impulsor regula els intercanvis de donar i rebre amb els altres. Es refereix tant a donar massa, com a pretendre que complaguin a un o exigir en excés. Segueix el consell "tothom ha d'aprovar el que fas" o "No se t'acudi dir no, ni frustrar a ningú". En el complau-me la desqualificació interna és pels altres: "No són suficientment bons per a tu".

<i>Impulsor del guió</i>	<i>Possibles missatges que el nen va rebre</i>	<i>Permisos per a contrarestar l'impulsor</i>
<u>Complau</u> El missatge interioritzat sol ésser: "No ets suficientment bo/ na"...i per a ser-ho cal complaure als altres. S'obliden d'ells/es. Primer són els altres. (Fan cara de pura bondad).	"No siguis egoista, primer pensa en els altres". "Si no ets bo/ na aniràs a l'infern".	"Dedica't temps a tu mateix". "Fes-te algun regal". "És natural no caure bé a tothom".



### 5.- Esforça't o intenta-ho una i altra vegada:

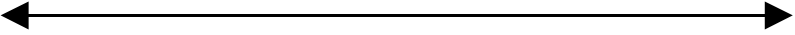
<i>El continu de la dedicació i eficiència</i>		
Falta de persistència.  Abandonament davant qualsevol dificultat.	Fites realistes.  Persistència en continuar el camí fixat.  Aprentatge dels errors.	<u>Tracta més</u> Fites impossibles i/o mètodes ineficients. Repetició sense aprenentatge. Malbaratament inútil d'energies. Dispersió.

*Suposa la necessitat d'esforçar-se contínuament, de provar noves alternatives abans d'acabar l'anterior. No sempre aconseguixen resultats definitius amb la qual cosa ho tornen a intentar una altra vegada.*

Els problemes es perceben molt més difícils del que són en realitat. Hi ha la idea errònia que les coses sense esforç no tenen sentit, no valen. Els missatges interns són: "No podràs és molt difícil". " Tracta de fer-ho una i altra vegada, et costarà, tot costa molt".

<i>Impulsor del guió</i>	<i>Possibles missatges que el nen va rebre</i>	<i>Permisos per a contrarestar l'impulsor</i>
<u>Esforça't (intenta)</u> Aquí hi ha el missatge: No podràs, però intenta-ho. Acostumen a fer coses que els impedeix ser eficaços: no es planifiquen les activitats, es posen objectius pocs clars i molt difícils d'aconseguir.	"En aquesta vida el que no costa esforç, no val la pena". "No ho aconseguiràs, però intenta-ho".	"Assoleix-ho, triomfa". "Acaba allò que comencis". "A més d'intentar-ho, fes-ho". "Et costarà esforç però ho aconseguiràs. Tu pots".

### 6.- Vés en compte

<i>El continu de la prudència</i>		
		
Imprudència	Prudència necessària	<u>Vés en compte</u> Por inhibidora

*Ull, no et refiis! Abans d'actuar rumia-ho dues vegades!. Fixa't abans de fer les coses!.*

Aquí no solament hi ha indecisió, sinó també existeixen pors. Aquestes pors en cada persona poden ser diferents, però acostuma a donar-se el retret: "Veus, ja t'ho deia jo".

<i>Impulsor del guió</i>	<i>Possibles missatges que el nen va rebre</i>	<i>Permisos per a contrarestar l'impulsor</i>
<u>Tingues compte</u> Aquí la por inhibeix i bloqueja.  És una por que es compleixin les pitjors prediccions.	"Vigila" "No et refies mai" "Qui no te l'ha fet te la farà"	"Arrisca't". "Es perd més per indecisions que per decisions mal presses". "Només el que s'arrisca triomfa".

### 4.3. Què cal fer amb els impulsors?

*Donar-nos permisos que ens alliberi de l'ordre, ja que els impulsors no resulten tant positius per a les persones com socialment aparenten.*

Exemple:

El permís oposat a complaure és: creure que està bé considerar-se i respectar-se a un mateix i que es pot dir: no, als altres. Això no és ser egoista, que és allò que la persona que segueix *l'impulsor complau*, pensa i sent que ha de seguir.

Frenant i controlant els impulsors, frenen el guió i es donem opcions de ser més feliços.

*La conclusió és que els impulsors del guió de vida en la seva justa mida són bons i necessaris, però que en excés poden ser patològics.*

#### 4.4.- Quins són els meus impulsors?

A partir del qüestionari d'impulsors cadascun pot omplir el seu full de valoració dels seus impulsors.

Ordre dels meus impulsors

	Ordre
<b>Afanya't o dóna't pressa:</b> (El temps no arriba).	
<b>Complau o complau-me</b> (Els demás són primers / Primer jo).	
<b>Sigues fort</b> (El que demana o s'emociona és feble, fluix).	
<b>Sigues perfecte</b> (No pots fallar en lo més mínim ).	
<b>Esforça't o insisteix</b> (Tot costa molt d'esforç).	
<b>Vés en Compte</b> (El món és perillós).	

Els meus dos principals impulsors són

1er	
2on	

Per tant jo .....

.....

## 5.- VALORACIÓ DELS RESULTATS

### 5.1.- Els aspectes fisiològics de les emocions:

Per conèixer bé les emocions vaig elaborar el *Bloc Fisiologia De Les Emocions* per ajudar a entendre els mecanismes de relació cos - cervell en tot aquest procés de les emocions.

Si com diu Antonio Damasio "*les emocions són el conjunt de canvis que tenen lloc a la vegada en el cervell i en el cos, en general produïts per un determinat contingut mental*", és obvi que només podrem entendre bé les emocions si coneixem aquests canvis en el cervell i en el cos.

Crec que el capítol de "Fisiologia De Les Emocions" fa una aportació en aquesta línia, encara que millorable, ja que no sóc un expert en biologia o neuropsicologia, i no he inclòs aspectes com les endorfines que el propi cervell genera, la vasopresina, etc. Però l'objectiu d'aquest treball és realitzar una primera aproximació teòrica a l'àmbit de les reaccions fisiològiques de l'organisme. A més a més, no vull alimentar el meu "ser perfecte" i considero que el material presentat pot servir per introduir al tema de les emocions d'una manera pedagògica i senzilla.

En resum, destacaria que amb aquest treball intento deixar prou clars tres centres del cervell per la seva gran importància:

- *L'hipotàlem*, com a centre del cervell rèptil i base del funcionament fisiològic del cos.
- *L'amígdala*, com a centre del cervell límbic i base del funcionament emocional i
- *El lòbul prefrontal i frontal* com a centre del neocortex i base del funcionament de la ment o pensament.

## **5.2.- Les quatre pràctiques d'autoconeixement que he proposat:**

En iniciar el treball vaig triar quatre aspectes que calia auto-avaluar: *les emocions*, *el nivell de consciència emocional*, *els estats del jo* i *els impulsors*.

Posteriorment amb els grups vaig veure que era important treballar també els *jocs psicològics* i emmarcar els aspectes anteriors dintre del context més general de la persona com és el seu *guió de vida*. Per últim, encara que no ho he recollit en aquest treball he abordat altres aspectes de la personalitat com *les posicions existencials*, *l'estructuració del temps* i *la sortida del guió*. Amb tot això, he intentat que els participants en el treball de recerca hagin tingut una visió bastant completa dels diferents aspectes de la seva personalitat.

*El resum dels resultats de les quatre pràctiques d'autoconeixement seria:*

### *Emocions Bloquejades*

Les emocions més bloquejades tant en els dos grups de recerca com en el còmput global són les emocions desagradables: la *ràbia*, seguida per *la por* i *la tristesa*. Quan les emocions agradables: la menys bloquejada ha estat l'afecte seguida per l'alegria i la esperança.

### *Nivell de consciència emocional*

El Nivell de consciència emocional als dos grups és molt semblant. La diferenciació emocional és la característica que es manifesta en primer lloc, seguit del nivell interactiu i empàtic. En quart lloc apareix les sensacions físiques, cinquè, l'embotiment i, sisè, el caos emocionals

En general, el dos grups tindrien uns nivells de consciència emocional mig-alt.

### *Estats del Jo*

El Pangrama o perfil dels estats del jo també és molt similar als dos grups.

L'estat que els professors/es solen tenir més activat és l'estat de Pare Nutritiu. En segon lloc, l'estat del Nen Adaptat Submís. Per contra, l'estat que tenen menys activat és el de l'Adult.

### *Impulsors dominants*

En la valoració global els tres primers impulsors són: Sigues perfecte, Complau i Dóna't pressa. Si fem una frase amb els tres impulsors podem dir que els mestres en general els agrada donar-se pressa en complaure i ser perfectes.

### *Nivell de Interrelació entre els resultats globals de les quatre proves*

Encara que comparar els resultats de les proves no era un objectiu d'aquesta recerca, si crec que és interessant veure els resultats globals dels tres ítems més puntuats i que més destaquen en cadascuna de les quatre proves d'autoconeixement.

	<i>Emocions bloquejades</i>	<i>Nivell de consciència emocional</i>	<i>Estats del jo més actius</i>	<i>Impulsors dominants</i>
1er	Ràbia	Diferenciació emocional	Pare Nutritiu	Sigues perfecte
2on	Por	Interactiu	Nen Adaptat Submís	Complau
3er	Tristesa	Empàtic	Nen Adaptat Rebel	Dóna'm pressa

En el nivell més alt dels professors/es de la recerca tenim que l'emoció més bloquejada és *la ràbia*, el nivell de consciència emocional és el de la *diferenciació*, l'estat del Jo més actiu és el *Pare Nutritiu* i l'impulsor dominant és el de *Sigues perfecte*.

En un segon nivell, la segona emoció més bloquejada és *la por*, el nivell de consciència emocional *interactiu*, l'estat de Jo actiu el *Nen Submís* i l'impulsor *Complau*.

En un tercer nivell, la tercera emoció bloquejada és *la tristesa*, el nivell de consciència emocional *l'empàtic*, l'estat del jo actiu el *Nen Rebel* i l'impulsor dominant *Dóna't pressa*.

La finalitat d'aquest treball de recerca era l'autoconeixement com a eina de millora personal i professional tenint en compte les limitacions en el temps i l'espai. Tot i això, considero després de l'anàlisi dels resultats qualitatiu i quantitatiu d'aquestes proves que seria interessant realitzar noves recerques per aprofundir més en aquest àmbit.

### **5.3.- Valoració personal dels temes pels participants**

En la valoració final del projecte els cinc aspectes que els participants han valorat més són:

1. Poder conèixer les seves emocions i l'aportació d'elements pels seu equilibri personal i recerca de la salut emocional.
2. Com els afecta les relacions familiars de la infantesa en la vida adulta (tema del Pare, Adult i Nen).
3. El tema del guió de vida, autoconeixement de la infantesa. Hi ha participants que manifesten que ja estaven autodescobrint-se i volien canviar el seu "Xip" de vida (guió).
4. Les posicions existencials, buscant d'aplicar la màxima : jo bé; tu bé.
5. Els jocs psicològics, diagramats en el triangle de Karpan (rols de Perseguidor, Víctima i Salvador).

El tema dels impulsors, els participants el recullen com a formes de millorar algun aspecte personal com no ser tant impulsius (Dona't pressa) o perfeccionistes...



Per resumir, com diu un/a participant “No puc dir que una cosa m’interessa més que una altra, perquè tot es relaciona, prendre consciència és l’eina per arribar a la millora personal”.

#### **5.4.- Valoració de les implicacions pedagògiques:**

En el recull de valoracions que els participants han fet per trobar els aspectes que a nivell educatiu han trobat interessants, la relació per ordre de freqüència és:

1. Conèixer una nova forma d’interpretar les relacions entre els alumnes i el per què de certes relacions i reaccions.
2. Canalitzar les emocions en les tutories.
3. Millorar el benestar emocional dels alumnes.
4. Comprendre les actituds dels alumnes.
5. Dominar les actituds pròpies davant els conflictes amb els alumnes.
6. Coneixement dels altres.
7. Vigilar l’educació oculta.
8. Capacitat per observar el comportament dels alumnes.
9. Identificar les emocions dels alumnes.
10. Conèixer la personalitat dels alumnes.
11. Comprendre els estats del Jo dels alumnes.

#### **5.5.- Valoració del procés del projecte.**

La realització d’aquest projecte de recerca s’ha dut a terme seguint la programació establerta. S’ha assolit gran part dels seus objectius ja que he comptat amb una sèrie de factors positius com són:

- La col·laboració continua de la supervisora i dels meus companys d’EAP.
- La disposició dels dos centres, tant dels dos equips directius com dels participants en el projecte, que sempre han estat oberts i flexibles a qualsevol canvi o modificació.

- Igualment, he procurat estar obert a aprofundir algun aspecte que en la pràctica ells em demanaven.
- La col·laboració dels dos conserges dels centres tant per a repartir com per a recollir materials.
- Comptar amb uns mestres/as molt motivats, que s'han inscrit de forma voluntària a les places proposades als grups.

Personalment ha estat una satisfacció que la gran majoria hagi reflectit en les seves valoracions que s'han quedat amb ganes de "tornar a fer un curs de semblants característiques".

## 6.- CONCLUSIONS

D'aquest treball de recerca en puc treure conclusions a nivell teòric i a nivell pràctic de la experiència amb els professors.

### A NIVELL TEÒRIC

Feia temps que anava detectant que quelcom no funcionava prou bé: el nivell d'insatisfacció que intuïa en la societat, en els altres i en mi mateix.

Curiosament, el remei que jo estava aplicant era contraproductiu. Em dedicava a *pensar*, buscava la solució només des del pensament, sense valorar prou les *emocions* ni les *sensacions somàtiques corporals*.

Les persones som éssers complicats i fràgils, que com naturalesa biològica que som, seguim dos dels seus principis bàsics:

#### 1. Principi d'economia:

La naturalesa rarament és supèrflua, per tant elabora alguna cosa més complexa a partir de quelcom simple i sense desdenyar allò elemental. En els éssers humans *allò més elemental és el nostre cervell rèptil*, que és el que bàsicament s'encarrega de la supervivència. Entendre això em va produir un gran plaer. La naturalesa vol que la nostra vida i les funcions més bàsiques que això implica estigui en mans del nostre cervell rèptil. Aquest és l'encarregat del nostre cos. L'*hipotàlem* és el que regula tot el que cal en el nostre organisme. Personalment, crec que les nostres emocions i pensaments passen d'alguna manera per l'hipotàlem.

*Després tenim el nostre cervell mamífer* (cervell límbic) que és el centre de les nostres emocions. El tenim al centre del cervell, al costat de les nostres orelles, formant les dues *amígdales*, que regulen les nostres emocions conjuntament amb l'hipotàlem.

Finalment, des de fa un milió d'anys *tenim el neocortex* amb les zones dels *lòbuls prefrontals* com centres de raonament i decisió.

## 2. Principi de la supervivència

Tenim tres cervells juxtaposats que treballen en equip perquè a nivell de supervivència és més segur.

No és lògic ni raonable que el tipus de societat que hem creat faci i obligui a les persones a elaborar contínuament pensaments carregats en excés de preocupacions que els hi faci oblidar de les seves emocions i les seves sensacions somàtiques corporals. Vivim en una societat excessivament preocupada i angoixada.

La nostra mateixa societat crea malaltia psicològica. Un excés de pensaments, la majoria de la vegades inútils, fan que el triangle *hipotàlem, amígdala* i *lòbul prefrontal* es col·lapsi amb tants pensaments i preocupacions, i no deixi espai perquè circulin les emocions naturals i les sensacions corporals.

La causa d'aquest bloqueig, crec que és l'educació bàsicament de la família, ajudada per l'escola i els mitjans de comunicació com reproductores culturals de la societat. A més a més, a la nostra societat predomina una sèrie de continguts i ensenyaments virtuals que han bloquejat la percepció corporal i emocional que cada nen/a porta al món per a la formació de la seva personalitat.

Actualment la ment de moltes persones és, per posar un exemple, com a una autopista col·lapsada per un excés de pensaments, on aquests no circulen fluidament. Els pensaments estan centrats al lòbul prefrontal. Paradòxicament si repartíssim la nostra atenció a les manifestacions dels tres cervells amb les seves funcions (*pensaments, emocions i sensacions*) la ment podria treballar millor.

Així, quan la consciència i l'atenció de les persones la dediquen i eduquen també en les sensacions corporals i en les emocions, els pensaments, en disminuir la seva quantitat, poden fluir millor i, per tant, millora la seva qualitat.

Molts de nosaltres tenim emocions bloquejades (emocions centrades en l'amígdala). Això és el producte de la nostra infantesa, l'educació que vam rebre (emocions que venien dels nostres pares, avis, besavis...). Avui sabem que *les emocions bloquejades es queden fisiològicament en el nostre cos i no fan cap bé*. Desbloquejar les nostres emocions és un treball dur perquè aquests bloqueigs es van passar a l'inconscient i cal tornar a reviure les emocions per fer-les conscients. Lògicament reviure les emocions desagradables és dolorós. Però està en les nostres mans posar-hi remei.

D'altra banda, els nens neixen amb el llenguatge de cos i les percepcions del seu cos que funcionen de meravella. Poc a poc, en créixer molts de nosaltres hem perdut aquestes capacitats ("i la feinada que tindrem per recuperar-la!"). Tenim les sensacions corporals centrades en *l'hipotàlem*. A més a més, vivim en una societat on es comença a donar importància al treball i l'exercici físic però *no a sentir-se el cos a nivell de percepcions externes i internes*. Treballar la capacitat de les percepcions somàtiques i sensorials, serà la base per detectar els canvis corporals i poder sentir millor les nostres emocions.

*Per tant, considero que si tenim tres cervells, els hem de treballar tots tres a través de l'educació de les seves manifestacions pròpies: les sensacions corporals o somàtiques, les emocions i els pensaments.*

## A NIVELL PRÀCTIC

He quedat sorprès per l'acollida i l'interès pels continguts del treball dels mestres participants. Crec que ells són també conscients que el repte personal i educatiu que tenen per davant passa per millorar en el seu grau de coneixement d'aquests aspectes que hem mencionat anteriorment.

En els seus fulls de valoració demanen més formació en aquests temes, s'han sorprès de trobar un espai on poder parlar de les seves emocions i dels seus sentiments. Són conscients que la felicitat dels seus alumnes depèn del grau de coneixement i treball del seu món interior.

És important treballar en una educació que concebeixi a l'ésser humà com un tot *bio-psico-social*. Això passa per acceptar que està format per tres cervells, i que doni a les persones el control sobre el seu propi cos, sobre les seves sensacions, emocions i sentiments, com a pas per poder tenir un control sobre la ment i els seus pensaments. Una educació que faci a l'home més lliure, més connectat amb els altres homes i amb la natura de la que és una part.

És a partir del coneixement i l'acceptació de les percepcions del cos, de sentir les emocions autèntiques i de poder analitzar els nostres pensaments, que podrem arribar a prendre consciència del nostre jo, de la individualitat dels altres i de la connexió de tot plegat amb l'univers del que formem part.

*Per tant, considero que és important facilitar als mestres que vulguin (que estic segur que seran molts) la possibilitat de treballar el seu creixement personal amb un treball corporal i emocional. Estic convençut que els seus coneixements arribaran als seus alumnes per contacte natural.*

Crec que aquest treball de recerca ha assolit els objectius d'ajudar als participants *adonar-se'n* de les característiques de les seves emocions naturals i a ser conscients de com actuar quan aquestes es presenten (*autoconeixement personal*). Igualment, els ha pogut servir d'orientació en les actuacions que cal tenir quan les emocions es presenten en els seus alumnes, (*millora professional*).

## **Agraïments**

- A la Xesca Villafaña per accedir a supervisar-me el treball de recerca, la seva disposició constant i el seu optimisme i alegria.
- Als meus companys d'equip i en la seva representació a en Josep Muñoz, que sempre ha estat quan l'he necessitat.
- A la Carme Gomà i a la Conxita Lara directores dels centres, que van estar obertes a la recerca.
- A tots els / les mestres participants en el treball, pel seu interès, tracte, afecte i paciència.
- A la inspectora Carme Sabarich, per facilitar els tràmits necessaris.
- A la Teresa Martínez i a la Montse Grau per les seves revisions.
- A en Ricard i la Neus conserges del centres de la recerca.
- A tots els meus formadors i en el seu nom al Dr. Domènec Luengo que em va obrir una porta nova a l'autoconeixement personal.

## 7.- BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía Básica de Fisiología de las emociones

Enciclopedia encarta 99

Enciclopedia Wikipedia.org

Psicología online.com

Hemerodigital.unam

Teachhealth.com

Monogamias.com

Telepolis.com

Euroresidentes.com

Terapiaaneural.com

Eutimia. Com

Damasio A. *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano.*

Editorial Crítica 2006

Hubel D.H y otros. *El cerebro. Libros de investigación y ciencia.* Editorial

Labor 1980

Bear M.F y otros. *Neurociencia: explorando el cerebro.* Ed. Masson 1998

### Bibliografía Terapia Racional Emotiva

Ellis, A. *Como controlar la ansiedad antes de que le controle a usted,* Ediciones Paidós Ibérica, 2000

Ellis, A. *Ser feliz y vencer las preocupaciones,* Ediciones Obelisco, 2003

Ellis, A. *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: como dominar las emociones destructivas,* Ediciones Paidós Ibérica, 1999

Ellis, A. *Una terapia breve más profunda y duradera: enfoque teórico de la terapia racional-conductual,* Ediciones Paidós Ibérica, 1999

Ellis, A. *Usted puede ser feliz: Terapia racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión,* Ediciones Paidós Ibérica, 2000

Ellis, A. Y Crawford T. *Cómo mejorar las relaciones íntimas,* Ediciones Obelisco, 2003



Ellis, A. Y Blau S. *Vivir en una sociedad irracional: una guía para el bienestar mediante la terapia racional emotiva-conductual*, Ediciones Paidós Ibérica, 2000

Ellis, A. Y Harper R.A. *Una nueva guía para una vida racional*, Ediciones Obelisco 2003

Ellis, A y Powers m.G. *El secreto para superar el abuso verbal: como salir de la confusión emocional y recuperar el control de tu vida*. Ediciones Obelisco 2002

Ellis, A. *Razón y emoción en psicoterapia*. Biblioteca de psicología Desclée de Brower 2003

Luengo D. *Vencer la ansiedad: una guía práctica para pacientes y terapeutas*. Ediciones Paidós 2003

Luengo D. *La ansiedad al descubierto*. Editorial Paidós 2005

#### Bibliografía Terapia estratégica

Watzlawick, P. *El arte de amargarse la vida*. Editorial Herder 2003

Watzlawick, P. *Lo malo de lo bueno*. Editorial Herder 2002

Watzlawick, P. *El sinsentido del sentido*. Editorial herder 1995

Watzlawick, P. *El lenguaje del cambio*. Editorial Herder 2002

Nardone G. *Más allá del miedo*. Editorial Paidós 2003

Nardone G. *Más allá de la anorexia y la buimia*. Editorial Paidós 2004

Nardone G. *No hay noche que no vea el día*. Editorial Herder 2004

Nardone G. *Psicosoluciones*. Editorial Herder 2002

Nardone G. *El arte de la estratagema*. Editorial Integral 2004

Nardone G. Y Watzlawick P. *El arte del cambio*. Editorial Herder 2005

Florenza A. Y Nardone G. *La intervención estratégica en los contextos educativos*. Editorial Herder

#### Bibliografía Análisi Transaccional

Berne E. *Análisis transaccional en psicoterapia*. Editorial Psique

Berne E. *Juegos en que participamos*. Editorial Diana 2001

Harris Th.A. *Yo estoy bien, tu estás bien*. Ediciones de bolsillo 1973

Kertéssz R. *Análisis transaccional integrado*. Editorial IPPEM 2003

Kerrtez R. *Historia personal*. Editorial Uflo 2001  
Kertéztz R. Atalaya Cl. *Cuestionario de mensajes parentales*. Editorial IPPEM  
Steiner Cl. *La educación emocional*. Editorial Punto de lectura 2002  
Steiner Cl. *Los guiones que vivimos*. Editorial Kairós. 1991  
Martorell J.L. *El guión de vida*. Editorial desclçe de Brouwer 2000  
Oller J. *La personalidad integradora*. Ediciones Cedel 2004  
Oller J. *Vivir es autorrealizarse*. Editorial Kairós 1988  
Saez R. *Los juegos psicológicos según el análisis transaccional*. Editorial CCS 2001  
Powell J. *¿Por qué temo decirte quien soy ?*. Editorrial sal terrae 1989  
Powell J. *Plenamente humano, plenamente vivo*. Editorial Sal Terrare 1993  
Opi J.M i Beltran M.I. *La dieta del P.A.N*. Editorial Amat. 2005

#### Altre Bibliografia

Perls F. *Sueños y existencia*. Editorial Cuatro Vientos 2005  
Perls F. *El enfoque gestáltico*. Editorial cuatro vientos 2005  
Perls F. *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Editorial cuatro vientos 2003  
Goleman D. *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós 2002  
Salmurri F. *Llibertat emocional*. Editorial la magrana 2004  
Osho. *Equilibrio cuerpo mente*. Editorial Grijalbo 2004  
Osho. *Emociones*. Editorial EDAF 2005  
Bertherat T. *El cuerpo tiene sus razones*. Editorial Paidós 1987  
Labonté M.L. *Liberar las corazas*. Editorial Luciernaga 2001  
Gonzalez J.F. *Procedimiienos de relajación*. Editorial EOS 1992  
Pease A. Y B. *El lenguaje del cuerpo*. Editorial Amat 2006  
Alava R.M.J. *La inutilidad del sufrimiento*. Editorial la esfera 2003  
Singh D.K. *La meditación como medicina*. Editorial diagonal 2001  
Paul Cavalier F. *La hipnosis según Erickson*. Editorial Gaia 1998

## **8.- ANNEXES**

### **Annex 1:**

Qüestionari de bloqueig emocional de Manel Troya

Es pot trobar en les pàgines finals d'aquest treball

### **Annex 2:**

Qüestionari de Consciència emocional de Claude Steiner

Es pot trobar en les pàgines 64 a 71 del llibre:

Steiner Cl. *La educación emocional*. Editorial Punto de lectura 2002

### **Annex 3.**

Qüestionari dels estats del Jo de J. M. Opi

Es pot trobar en les pàgines 104 a 107 del llibre

Opi J.M i Beltran M.I. *La dieta del P.A.N.* Editorial Amat. 2005

### **Annex 4:**

Qüestionari d'Impulsors o drivers de J.M. Opi

Es pot trobar en les pàgines 70 a 73 del llibre

Opi J.M i Beltran M.I. *La dieta del P.A.N.* Editorial Amat. 2005

## Qüestionari de bloqueig emocional ( de Manel Troya )

**Respongui a cada qüestió amb una (x) valorant el grau en que en la seva família responien a cadascuna de les conductes descrites quan vostè era un nen/a.**

		Res (0)	Poc (1)	Bastant (2)	Molt (3)
<b>A</b>	<b>¿Quan mostrava necessitats d'afecte o estima , en la meva família normalment... ?</b>				
1	Em feien esplèndids regals.				
2	Em ridiculitzaven, es reien i em rebaixaven.				
3	Ho evitaven discutint i barallant-se.				
4	No hi havia carícies per tots i solia haver-hi preferències.				
5	Ho acceptaven i em tornaven les carícies.				
6	Solien estar enfadats.				

<b>B</b>	<b>¿Quan mostrava moments d'alegria o plaer, en la meva família normalment...?</b>				
7	Em manaven fer una altra cosa.				
8	Deien que feia soroll, els molestava o els feia mal de cap.				
9	Jo no podia estar alegre a menys que ells ho estiguessin.				
10	Estaven contents i ho compartien.				
11	M'amenaçaven o castigaven.				
12	Temien que passés quelcom dolent perquè no és bo gaudir.				

<b>C</b>	<b>¿Quan mostrava seguretat o il·lusió en el que feia, en la meva família normalment...?</b>				
13	Em deien que un altre familiar era més llest, més fort o més "guapo"				
14	Em ridiculitzaven, es reien de mi i em rebaixaven.				
15	Ho acceptaven i ho compartien.				
16	No confiaven en mi ni en les meves possibilitats.				
17	Es burlaven de mi fes les coses bé o malament.				

<b>D</b>	<b>¿Quan manifestava ràbia, en la meva família normalment.... ?</b>				
18	Es sentien molt tristos.				
19	Es reien de mi.				
20	S'espantaven.				
21	No la podia expressar i em posava a plorar.				
22	Permetien que l'expressés i analitzaven el problema que la provocava.				
23	S'enfadaven amb mi.				

E	¿Quan manifestava tristesa, en la meua família normalment.... ?				
24	Es posaven més tristos que jo.				
25	Es reien de mi o em deien que em divertís una estona i se'm passaria.				
26	Es burlaven de mi fins que m'enfadés,				
27	Em protegien i acompanyaven.				
28	Em deien que aguantés per ser una persona gran.				
29	Exageraven la meua tristesa.				

F	¿Quan tenia por, en la meua família normalment....?				
30	Em deien que rigués o que cantés.				
31	Em protegien i ajudaven.				
32	Em deien que fos valent o dur i que no tingués por.				
33	M'aconsellaven que m'enfrontés a la causa de la por.				
34	Em felicitaven si dissimulava la por.				

#### RESUM DE LES PUNTUACIONS ( No marcar )

	AFECTE		ALEGRIA (Plaer)		ESPERANÇA (seguretat)	
RC :5/10/15	RB	RC	RB	RC	RB	RC
PD						
Diferència						
És significativa ?						

	RÀBIA		TRISTESA		POR	
RC :5/10/15	RB	RC	RB	RC	RB	RC
PD						
Diferència						
És significativa ?						

RB: Puntuació total de Respostes de Bloqueig de cada emoció.

RC: Puntuació total de Respostes Correctes de cada emoció.

És significativa?: Quan la puntuació de RB és superior a la puntuació RC

Nota: Les persones interessades poden enviar els seus comentaris o preguntes

al correu : [mtroya@xtec.cat](mailto:mtroya@xtec.cat)