

Segrestos emocionals.

Què són i com evitar-los en el dia a dia

De totes les emocions, **la ràbia és la que censurem més, tant en nosaltres mateixos com en les altres persones (també en els infants)**. Això es deu al fet que, des de ben petits, ens ensenyen a reprimir aquesta emoció, ja que moltes vegades resulta inadequada o indesitjable per als adults.

D'aquesta manera, **quan els nostres fills i filles mostren la seva ràbia, no sabem què fer. No ens n'han ensenyat! Hem sigut educats/des per reprimir-la!** Davant d'un conflicte el primer impuls que sovint tenim és el de negar l'emoció de ràbia i enuig de l'infant, intentar que no ho expressi, perquè ens resulta inadequat. Tenim altres maneres més respectuoses per acompanyar-lo en el trànsit de l'emoció.

Edats recomanades: totes

Material que necessitem: ulls per observar i cor per escoltar

Què és la ràbia?

La ràbia és una emoció molt necessària per a la vida: ens ajuda a activar-nos i ens porta a l'acció. L'objectiu de la ràbia és:

- **Fer respectar els nostres drets.**
- **Posar límits** (dir «no» quan algú ens diu o ens fa alguna cosa que no ens agrada).
- **Veure què volem per a la nostra vida i donar-nos l'impuls** per anar en aquesta direcció.
- **Adonar-nos de quines expectatives** havíem posat en els altres, **expectatives que potser cal que reajstem.**

Com actua la ràbia en el nostre organisme?

Quan ens sentim amenaçats/des, quan creiem que no s'han acomplert les nostres expectatives o quan una persona se'ns enfronta, ens posem a la defensiva. Quan connectem de manera inconscient amb el nostre «instint de lluita», la part del nostre cervell més instintiva i emocional (**el cervell reptilià i l'amígdala**) s'activa i es posa en automàtic. En canvi, la nostra part més racional (l'escorça cerebral i la part frontal), que és justament la que ens ajuda a pensar i la que ens posa el límit quan ens estem descontrolant, «s'apaga».

Per això moltes vegades, quan estem enfadats/des, diem o fem coses que no sentim o de les quals després ens penedim. S'anomena **segrest emocional** i té lloc quan les emocions prenen el control del nostre cervell amb l'objectiu de prendre les millors decisions per a la nostra supervivència; el problema és que aquestes decisions, en el món actual, potser no són les més adequades!

Sentir ràbia és totalment normal. El problema no és l'emoció, sinó el que en fem. **Es pot permetre l'enuig, però NO qualsevol conducta** (com ara agressions verbals o físiques).

Què podem fer davant d'aquesta reacció que, en principi, sembla que no podem controlar? Hem d'adonar-nos que, en realitat, **sí que podem aprendre a gestionar-la!** Però això requereix un aprenentatge i un procés.

Passos per aprendre a gestionar la ràbia:

- 1. Prendre consciència de la ràbia d'un/a mateix/a** (ja que cadascú té una vivència diferent de les emocions). Preguntes que ens podem fer:
 - Com és en mi aquesta **VIVÈNCIA**? És una sensació agradable o desagradable? És habitual en el meu dia a dia? Em permeto sentir-la o em jutjo i la reprimeixo quan apareix? En quins moments la sento? Quines persones «em fan enfadar més»? (tot i que en realitat soc jo qui decideix enfadar-se)
 - Com la sento en el meu **COS**? En algun lloc concret? Té alguna forma? Hi ha alguna sensació que destaquí?
 - Què em dic, quan estic enfadat/da? Quins **PENSAMENTS** em venen al cap? Aquestes idees incrementen o redueixen la ira?
 - **COM ESTIC?** Estic cansat/da? Avui estic de mal humor? Estic irritable per algun comentari que m'han fet a la feina? Amb aquesta informació, puc avisar els membres de la meva família i demanar-los la seva col·laboració perquè, si perdo la paciència, m'ajudin a ser-ne conscient.
- 2. Acceptar la ràbia, sense jutjar-la ni censurar-la.** Entendre que té una funció i que simplement ajuda a fer arribar un missatge sobre nosaltres mateixos/es (alguna injustícia, desig, necessitat, expectativa frustrada...).
- 3. Expressar la ràbia de manera assertiva o gestionar-la de manera saludable.** És important donar sortida al que sentim, ja que d'aquesta manera alliberem l'emoció i podem tornar a la calma.

Exemple pràctic, pas a pas:

Tinc dues filles, de 5 i 3 anys. És hora de sopar, però abans han de recollir les joguines i posar-se el pijama. Els ho he dit tres vegades, però continuen jugant (jo estic cansat, ja que he tingut un dia molt dur de feina i un conflicte amb un company, i m'agradaria que fessin el que els demano sense entretenir-se, per anar a dormir ràpid i poder tenir un moment per a mi o amb la meva parella).

1. **Aturar-se i observar-se.** Què sentim?

- **FÍSICAMENT.** Podem notar tensió al front i/o a la mandíbula. La respiració s'intensifica i el cor bateja més ràpid (el cos s'està preparant per a l'acció). També pot ser que notem un pes a l'estómac, o bé qualsevol altra cosa totalment diferent (pot ser que cadascú senti la ràbia en parts del cos molt diferents!).
- **COGNITIVAMENT.** Davant d'aquesta situació, pensem coses com ara «No m'estan fent cas!», «És que passen de mi, no m'escolten!», «No em tenen en compte!», «No em respecten!» (o qualsevol altra).
- **EMOCIONALMENT.** Ens estem irritant, sentim ràbia, frustració, impotència... i els pensaments anteriors incrementen la intensitat de l'emoció! Comencem a tenir moltes ganes de cridar.

2. **Quan parlem amb els infants,** és important ser **al màxim d'eficients.** Si esperem a canviar l'estil comunicatiu quan ja estem irritats, ens serà més difícil parlar des de la calma. Per tant, intentem donar les instruccions de manera eficient des del principi, per evitar començar a enfadar-nos.

3. Quan volem dir alguna cosa als infants, ens pot ajudar molt deixar de fer el que estiguem fent, anar allà on són, baixar a la seva alçada, mirar-los als ulls i demanar-los contacte visual.

Quan tinguem la seva atenció i ens mirin als ulls (veureu que a vegades no és tan fàcil com sembla), serà el moment de **donar-los la informació** que volem que els arribi (**sense judicis, retrets, exigències ni amenaces**). Simplement donant la informació: «Boniques, el sopar gairebé està llest, podeu recollir les joguines i posar-vos el pijama, si us plau?»

Normalment, quan parlem d'aquesta manera hi ha un canvi. Però si no fos així, podem posar en pràctica altres tècniques de comunicació assertiva:

4. **Expressar com ens sentim, parlant en primera persona.** Per exemple: «Em sento frustrat quan repeteixo tres cops la mateixa frase i no veig que comenceu a recollir.» Podem comentar també quines emocions experimentem quan actuen d'aquesta manera: «Em sento ignorat i menystingut, i no m'agrada sentir-me així.»

És important fer frases amb aquesta estructura: «Jo, quan tu fas XXX, em sento XXX, i m'agradaria o espero de tu que facis XXX, i quan això no passa em sento XXX». S'han d'evitar frases des del tu, del tipus: «És que tu sempre fas XXX», «Tu mai no fas XXX», «És que tu XXX», etc., ja que poden ferir la seva autoestima.

Si aprenem a expressar allò que no ens agrada, no ens anirem carregant de situacions que van incrementant la nostra ràbia.

5. **Parlar de manera assertiva,** en primera persona, sense judicis, retrets ni amenaces, escoltant atentament el que l'altra persona ens ha de dir, sense interrompre-la, intentant entendre el seu punt de vista i buscant una solució que

pugui ser bona per a totes les parts. És una bona manera de fer servir la comunicació respectuosa.

Ara poden passar dues coses: que els infants reaccionin i comencin a fer el que els demanem (això seria massa fàcil) o bé que continuïn a la seva, cas en què seria un bon moment per tornar a aturar-nos i observar-nos. Com ens sentim?

- **FÍSICAMENT.** S'incrementa la tensió al cap i als punys, el cor ens bateja més de pressa i tenim ganes de cridar per fer-nos escoltar.
 - **COGNITIVAMENT.** Pensem: «Ja està bé!», «És que no em fan ni cas!», «Estic cansat de tanta tonteria!», «Ara veuràs si em faran cas! Les castigaré un mes sense televisió i, així, la propera vegada em faran cas a la primera!» (o qualsevol altra).
 - **EMOCIONALMENT.** Sentim frustració i irritació. Ens observem i ens adonem de si estem molt enfadats o de si encara ens queda paciència per expressar com estem sense ofendre. És un bon recurs per adaptar les eines al moment present. Si tenim paciència, podem continuar gestionant la situació; si no, podem buscar una estratègia diferent.
6. Podem **validar la seva necessitat** de jugar i després **oferir-los** dues **opcions**. Per exemple: «Veig que, tot i que gairebé és l'hora de sopar, teniu moltes ganes de continuar jugant. Podeu escollir entre dues opcions: recolliu ara ràpid i us poseu el pijama, sopem i després expliquem el conte, o bé jugueu cinc minuts més (ho posarem amb un cronòmetre) i, quan soni l'alarma, recolliu i us poseu el pijama ràpidament, però després no expliquem el conte. Què preferiu?»
7. **Buscar una solució conjunta.** Per exemple: «O sigui que vosaltres voldríeu continuar jugant i jo vull que ara comenceu a recollir i us poseu el pijama. Quina solució creieu que podríem trobar que ens anés bé a tots?»
- Podem anar proposant solucions fins que en trobem una amb què estiguem tots d'acord.
8. **Treballar l'empatia.** Els diem: «Imagineu-vos que vosaltres em demaneu que us posi els dibuixos a la tele i jo faig el que esteu fent vosaltres: ignorar-vos. Us agradaria?» Esperem fins que ens responguin «No». Continuem: «Com us sentiríeu? Malament? Enfadades? Doncs així és com m'estic sentint jo ara.»
- Tot això ho hem d'intentar dir de la manera més tranquil·la possible, entenent que els infants han d'aprendre com funciona el món emocional, igual que han d'aprendre com funciona la resta del món. No són «nenes dolentes» quan no ens fan cas, simplement no saben quina reacció provoca en nosaltres la seva conducta, i és feina nostra mostrar-los-ho.
9. **Aturar-nos i respirar.** Les respiracions profundes ens poden ajudar a reduir l'enuig. Una altra manera de fer-ho pot ser **comptant fins a 10** o fins que ho necessitem per reduir la sensació d'enuig.

10. **Estar atents/es als primers senyals d'enuig** per posar en pràctica estratègies que ens ajudin a evitar l'escalada de la ràbia.
11. **Donar-li la volta amb humor.** Quan estem enfadats/des, podem intentar veure'ns des de fora, caricaturar el moment i riure'ns de nosaltres mateixos. Per a algunes persones pot ser molt difícil; per a d'altres, en canvi, pot ser fàcil.

O podem **fer alguna broma** que ajudi a captar l'atenció dels infants i a destensar el moment. Agafem una joguina i, fent veu de nina, diem: «Uix! Avui aquestes nenes no ens volen recollir, amb les ganes que tenim d'anar a dormir i nosaltres aquí que no parem de jugar i jugar i jugar i jugar...»

Podem acabar fent-nos pessigolles els uns als altres. I llavors tots acabem rient del moment i, entre riures, demanem als infants que facin el que els hem demanat, que les nenes tenen molta son i han de descansar.
12. **També podem utilitzar la imaginació.** Fem com si estiguéssim conduint una nau espacial, amb els comandaments a les mans, i diem: «Emergència! Emergència! M'han avisat del Centre d'Emergències Mundial que hi ha dues nenes que no volen recollir i posar-se el pijama! Així que estic en missió especial per avisar-les!»

A vegades, introduint elements d'aquest tipus afavorim el riure compartit i la col·laboració.
13. Una altra opció que hem de tenir en compte és que potser els infants ens **estan cridant l'atenció**. Pot ser que necessitin, de manera totalment inconscient, la nostra mirada, la nostra atenció, i que l'estiguin reclamant d'aquesta forma perquè no han après a verbalitzar-ho. Potser hem estat tot el dia fora, o fa dies que no som tan presents en la seva quotidianitat, i ens ho demanen així. En aquest cas, si ens mirem a nosaltres mateixos i veiem que estem disponibles, els podem preguntar si el que volen és que els ajudem. I potser també els podem dir que, si un altre dia «necessiten» la nostra ajuda, ens ho poden dir.

Estratègies per quan estem saturats/des i no podem gestionar més la situació (moltes vegades, per causes molt diverses i totalment alienes als nostres fills i filles, podem estar irritables, tenir poca paciència o tenir molt poca capacitat per sostenir un conflicte, per això és molt important ser coherents i sincers amb nosaltres mateixos/es i buscar estratègies que ens ajudin):

14. **Demandar a la nostra parella que ens substitueixi**, si tenim l'opció.
15. **Expressar com estem i dir que necessitem col·laboració:** «Boniques, avui estic molt saturat, no tinc energia per gestionar un conflicte; per tant, si us plau, necessito que m'ajudeu i col·laboreu perquè tot vagi fluid.»

A vegades no funciona, però d'altres, sí. I quan passa, és molt agraït.
16. **Respirar profundament i de manera conscient per ajudar a fer baixar la ràbia.** Amb cada inspiració, prenem consciència de la nostra ràbia i, amb cada expiració, ens imaginem com ens va sortint del cos. Podem acompanyar les respiracions amb soroll, si ens ajuda.

17. **Allunyar-se de la situació amb el Temps fora.** Si estem molt enfadats/des amb algú, ens pot anar bé agafar un espai i allunyar-nos **físicament i emocionalment** d'aquesta persona. Quan estiguem més calmats, serà més fàcil trobar recursos per resoldre el conflicte junts. En aquest cas, no es pot deixar la gestió per un altre dia, però, si observem que la ràbia augmenta molt, podem anar a un altre espai per respirar amb força, cridar, picar de peus a terra... fer alguna cosa que ens ajudi a treure l'enuig que va en augment. Segurament no desapareixerà, però almenys s'aturarà la ràpida escalada emocional.
18. **Parlar-ho més endavant.** Si aquesta situació ens està irritant molt, podem dir als infants: «Estic molt nerviós, us demano les coses i no les feu! En un altre moment, quan estigui més calmat, haurem de parlar d'aquest tema i buscar estratègies que ens ajudin a gestionar-ho, per quan torni a passar.»
19. Si res d'això no funciona, o estem molt enfadats/des i no ho podem gestionar més, pot ser un bon moment per posar paraules a com estem i com ho estem vivint, **expressant el nostre enuig però sense jutjar els infants ni culpar-los del que està passant** (som nosaltres els qui ens estem enfadant perquè no tenim prou paciència per gestionar la situació, i això li passa a tothom!): «Quan us demano diverses vegades que feu una cosa i no la feu, m'enfado perquè, tot i que intento dir-vos les coses amb respecte, no veig que reaccioneu, i això em frustra molt! Quan això passa, em poso molt nerviós i tinc moltes ganes de cridar-vos perquè em feu cas! Podeu deixar de jugar, recollir i posar-vos el pijama, si us plau?!»

Les dues últimes estratègies es poden combinar per trobar solucions per a més endavant, per a quan la situació es torni a donar. A banda, si posem consciència en altres aspectes del nostre dia a dia, veurem que també té efectes sobre la nostra irritabilitat i capacitat per sostenir possibles conflictes:

20. **Aprendre a posar límits, a dir «no» quan ho sentim, per poder respectar les nostres necessitats.** També és important fer-ho amb els infants. Si no hem tingut un bon dia o no estem gaire disponibles per jugar, per exemple, els ho podem dir. Ser coherents i sincers/es en el dia a dia quan hi ha coses que ens molesten.
21. **Cuidar-nos.** Quan ens cuidem i ens permetem estones per a nosaltres, per fer coses que ens agraden, és més fàcil no estar tan desbordats/des i irritables i tenir més paciència.
22. **Descarregar l'enuig físicament**, per exemple fent esport, ballant o fent qualsevol altra activitat que ens agradi.
23. **Quan estem molt enfadats/des i tenim ganes de trencar-ho tot, podem picar sobre el llit, el sofà o diversos coixins** (cuidant molt de no fer-nos mal), per alliberar-nos d'aquesta necessitat sense fer mal a ningú.

Si, encara que fem tot això, el conflicte continua donant-se freqüentment, podríem utilitzar una tècnica de resolució de conflictes conjunta.

D'altra banda, hem de tenir present que, per molt bona intenció que hi posem, som humans i patirem aquests segrestos emocionals. El que hem d'intentar és tenir el màxim d'estratègies perquè siguin cada cop menys freqüents.

Què podem fer si patim un segrest emocional?

1. Quan hàgim tingut una explosió, **un cop estiguem més tranquils** podem parlar amb els nostres fills i filles i **demanar-los disculpes. Nosaltres també ens equivoquem.**
2. **Explicar què ens ha passat.** Potser hem tingut algun conflicte amb algú, potser estem passant una època de més estrès o tristesa... el que sigui, **i això ha incrementat el nostre nerviosisme i ha fet que acabéssim explotant.**
3. **Treure la culpa als infants.** «No ha estat culpa del que hàgiu fet. Jo estava nerviós i enfadar-me ha estat responsabilitat meva.»

Hem de tenir present que els infants aprenen per imitació; per tant, quan nosaltres aprenem a gestionar la nostra ràbia i els conflictes, els estem donant eines perquè aprenguin a fer-ho!

Quines habilitats es treballen? Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; comunicació interpersonal; empatia.

Autoria: Estefania Pérez i Dipsalut