

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

I. Identificar les teves emocions

La raó més comú per autolesionar-se és sentir-se millor d'alguna manera. La majoria de les persones fa servir l'autolesió per alleugerir, escapar o afrontar emocions que els desborden. Tenint en compte això, és lògic pensar que si ets capaç de gestionar millor les teves emocions, la necessitat d'autolesionar-te disminuirà.

Tenir clar quina és l'emoció que estàs sentint és el primer pas per gestionar-la.

Algunes tècniques d'afrontament funcionen millor per emocions concretes, per tant, és important identificar-les bé. Per exemple, quan estàs trist/a pots tenir ganes d'escoltar música relaxant o de parlar amb un amic; en canvi, quan estàs enfadat/da, pot ser vols estar sol/a una estona. Posar nom a l'emoció que estàs tenint (alguna cosa així com etiquetar les emocions) és important per aprendre a gestionar-les millor.

A continuació trobaràs una llista d'emocions. Posa al costat altres noms que tu els dones:

Emoció	Altres noms
Amor	
Odi	
Alegria	
Por	
Ira	
Ansietat	
Pena	
Fàstic	
Culpa	
Tristesa	
Gelosia	
Angoixa	
Optimisme	
Curiositat	
Interès	
Depressió	
Desconfiança	

Les emocions tenen tres components:

- Cognitiu: pensaments
- Fisiològic: sensacions corporals
- Conductual: comportament, accions

A continuació pots veure un exemple d'algunes emocions habituals:

Emoció	Cognitiu	Fisiològic	Conductual
Por	"això és perillós"; "no estic segur"	el cor batega més ràpid; suor	fugir; quedar-se paralitzat
Tristesa	"ningú m'estima"; "estic sol/a"	opressió a l'estomac; tremolor	plorar; aïllar-se
Ràbia/Ira	"tothom està en contra meu"; "no és just"	tensió muscular; respiració ràpida	cridar; discutir
Alegria	"avui és un bon dia";	excitació, ganes de riure	somriure, abraçar a la gent
Culpa	"tot és culpa meva"; "sempre m'equivoco"	inquietud, nerviosisme, calor,	demanar perdó, inclinar el cap
Vergonya	"sóc un perdedor"; "sóc indesitjable"; "sóc inferior"; "els altres riuran de mi"	opressió a l'estomac; rubor	amagar-se, inclinar-se, evitar als altres, disculpar-te constantment

Per saber quina emoció estàs tenint, pots fer-te preguntes del tipus: "quins pensaments estic tenint?", "quines sensacions físiques tinc?", "què em demana que faci o digui aquesta emoció?"; "què faig normalment quan estic tenint aquesta emoció?".

2. Les emocions són les teves amigues, experimenta-les

Moltes persones diuen que la felicitat és un pensament positiu i que, per exemple, la ràbia és un sentiment negatiu o que inclús no s'ha de tenir. El cert és que tots nosaltres tenim un munt d'emocions diferents en diferents moments, i algunes d'elles són molt desagradables.

Això fa que algunes persones tinguin dificultats per conviure amb algunes d'aquestes emocions, sobretot quan són molt intenses, i que intentin suprimir-les o tapar-les de qualsevol manera.

No obstant, no és dolent tenir por o sentir-se enfadat. El que importa és el que fas quan estàs així. Pensa que les emocions tenen una funció important tot i que, a vegades, puguin ser desagradables.

Encara que et pugui sorprendre, una de les millors maneres d'afrontar les teves emocions és simplement experimentar-les i deixar que segueixin el seu

curs. Uns mite (que no t'ajudarà) és que les emocions s'han d'intentar controlar o suprimir d'alguna manera. Però, en realitat, si intentes fer això, el que probablement passarà és que acabaràs esgotat/da i exhausta.

A continuació et presentem alguns exemples del que emocions 'complicades' poden fer per tu:

- Ira/ràbia: pot donar-te forces per resoldre algun problema
- Enveja: pot ajudar a que t'esforcis per aconseguir alguna cosa que desitges
- Culpa: pot ajudar a canviar o reparar el teu comportament
- Por: pot ajudar-te a estar protegit, a no assumir riscos innecessaris
- Tristesa: pot indicar-te que alguna cosa no va bé, que t'has de moure

No obstant, en algunes ocasions, necessitaràs eines per regular-les i afrontar-les (pots trobar més informació en aquesta web). Per poder fer-ho és important que tinguis clar de quina emoció es tracta.

Referències

Gratz, K., Chapman, A. (2009). Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Inc.

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu>

Self-Injury Outreach & Support: <http://sioutreach.org/>

Youngminds: <https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/self-harm/>

SelfHarm UK: <https://selfharm.co.uk/>

Aquest material ha estat construït amb el suport del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).