

Adreçat a:

Persones que s'autolesionen

1. Urgència associada a les emocions i acció oposada

Sovint les emocions s'associen a una urgència, que ens impulsa a actuar de certes formes. Cada emoció s'associa a un tipus d'urgències, a les ganes de fer algunes coses en concret. Per exemple, quan sentim por per que hem de parar en públic, aleshores tenim ganes d'evitar-ho (no fer-ho) o fugir (un cop ho estem fent, acabar l'abans possible). A continuació tens altres exemples de com una emoció s'associa a una urgència concreta:

- Por → fugir o evitar
- Ira → atacar
- Tristesa → aïllar-se, mantenir-se passiu
- Vergonya → amagar-se, evitar, fugir
- Culpa → ocultar-se, baixar el cap, demanar perdó
- Gelosia → sospitar, acusar, intent de controlar
- Amor → fer esforços per estar temps amb la persona que s'estima, donar afecte

Observa també que quan comencem a actuar segons aquestes motivacions generades des de l'emoció, l'emoció s'incrementa. Això es com si fos el plat i el pinyó d'una bicicleta, contra més actuem segons el que ens diu l'emoció, més intensa es fa aquesta. És com quan tens una mica de por al caminar per un carreró fosc; aquest intranquil·litat fa que tinguis ganes d'accelerar el pas, però a mesura que camines més ràpid, més augmenta la teva sensació de por. Si això succeeix, és probable que quan surtis del carreró estiguis molt espantat/da.

L'acció oposada és fer allò que resulta oposat al que ens diu l'emoció que hem de fer, de manera que així l'emoció es va calmant (en comptes d'intensificar-la). Ara bé, cal tenir present que l'acció oposada s'ha de fer quan l'emoció que experimentem no està justificada pel context o no estem assumint un perill. Per exemple, sentir vergonya en una festa quan ja ens han dit que la gent és agradable i amigable, o sentir por al pujar a una muntanya russa (doncs les atraccions de la fira no són perilloses).

Per que l'acció oposada funcioni (mira també a sota), s'ha de fer amb el comportament, la veu i el cos. Per exemple, seguint un dels exemples anteriors, si vagi a una festa i això em provoca vergonya, no basta amb anar. Per fer acció oposada cal també que la meva postura, orientació corporal, mirada i to de veu siguin oposades a la vergonya. Si em quedo en un racó mirant el mòbil, i no saludo a ningú, no estic fent acció oposada (per tant, haurem de fer: paraules i pensaments oposats, expressió facial oposada, to de veu oposat i postura oposada).

2. Acció oposada, fer el contrari del que et diu l'emoció

Actuar de manera oposada és actuar de manera contrària a l'impuls, quan l'emoció ens està sent més perjudicial que positiva. A continuació pots veure alguns exemples:

Emoció	Acció oposada
Por	<p>Apropar-se</p> <p>Exposar-se a esdeveniments, llocs, tasques, activitats, persones amb que ens provoquen por; fer-ho un cop i un altre; afrontar-ho. Canvia la postura i mantingues un to de veu confiat. Aixeca la barbata i mira cap amunt. Tingues les espatlles relaxades. Una postura corporal assertiva (genolls separats, mans a nivell del maluc).</p>
Tristesa	<p>Està actiu</p> <p>No evitis; incrementa les activitats gratificants.</p>
Ira	<p>Evita gentilment</p> <p>Evita gentilment a la persona amb la que estàs enfada (en lloc d'atacar-la); pren-te un temps per respirar tranquil·lament; intenta ser amable en lloc de discutir o atacar. Mentalment posa't en les seves sabates, és a dir, entén el seu punt de vista tot i no compartir-lo. Fes un pas enrere, no gesticulis amb les mans, si cal, guarda-les a les butxaques. No miris contínuament a l'altre, relaxa l'expressió facial.</p>
Gelosia	<p>Deixa de controlar les accions dels altres</p> <p>Deixa d'espigar; relaxa la teva cara y el cos</p>
Culpa	<p>No disculpar-se (quan no has violat els teus principis, has ferit a algú i/o la culpa no està justificada).</p> <p>No demanis disculpes. Canvia la teva postura corporal, no t'amaguis. Manté el contacte ocular.</p>

3. Quan fer servir acció oposada

Acció oposada funciona millor quan

- L'emoció no s'ajusta als fets:

Això vol dir que l'emoció **no s'ajusta a la situació actual** (p.ex., sentir terror de parlar en públic, quan aquesta situació no és una amenaça) o que la seva **intensitat o durada no són efectius** pels teus objectius en aquella

situació (p.ex., estàs enfadat amb la teva professora de matemàtiques durant varis mesos i això fa que no et puguis centrar en estudiar).

- Es fa en totes les maneres possibles:

Per que la tècnica funcioni, s'ha de fer amb el comportament, els pensaments, les paraules, l'expressió facial, el to de veu i la postura.

Acció oposada requereix 7 passos:

1. **Describeix** l'emoció que estàs sentint: Quina és l'emoció que estic tenint i vull canviar? (per fer-ho, pots trobar material a aquesta web)
2. Pregunta't: **S'ajusta l'emoció als fets?** Si és que sí, actuar en base a l'impuls de l'emoció **és efectiu?** (més a baix veuràs exemples de quan l'emoció s'ajusta als fets)
3. Quin es l'**impuls** que acompanya a l'emoció?
4. Pregunta't: **vull canviar l'emoció?** Comportar-me tal i com em diu l'emoció **és efectiu** en aquesta situació?
Si vols canviar-la, no s'ajusta als fets o no es efectiva en aquella situació:
5. **Pensa** en com seria acció oposada
6. **Fes** acció oposada de totes les maneres possibles
7. **Repeteix** acció oposada fins que l'emoció decreixi i ho puguis notar

Exemples de quan l'emoció SI s'ajusta als fets:

Emoció	S'ajusta als fets quan
Por	Existeix una amenaça important per tu o per algú que estimes
Ira	Un objectiu important per tu ha estat frustrat. Algú important per tu ha sofert algun dany o atac.
Enveja	Altres persones tenen alguna cosa que tu no tens o que necessites.
Tristesa	Has perdut a algú. Les coses no són com tu esperaves o volies.
Culpa	Has fet alguna cosa que va en contra dels teus valors o codi moral.

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).**