

Educar les emocions per viure millor

L'objectiu de les persones a la vida és assolir el major nivell **de benestar físic i psicològic**. La **felicitat** està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. Viure i **educar les emocions** és una necessitat humana de primer ordre. Sentir és indispensable per desenvolupar conductes personalment i socialment integradores, transformadores i solidàries.

D'aquesta manera, quan les persones consideren satisfetes les seves necessitats bàsiques o primàries (alimentació, higiene, descans...) s'adonen que, malgrat les condicions acceptables de supervivència, no s'assoleix el plaer que es pretenia, i que aquest està més vinculat a la satisfacció de la necessitat essencial de les persones de sentir-se estimades, és a dir, acollides, respectades i valorades.

La principal **funció de les emocions** és la d'assenyalar quins fets són veritablement importants per al benestar i la vida, ja sigui per la seva perillositat o pel potencial de plaer. Una altra funció de les emocions és que impulsa a actuar, ja sigui per acabar amb el perill o el malestar, ja sigui per acostar-nos i mantenir la font del benestar.

Les emocions són les responsables de la manera especial i única que cadascú de nosaltres té de veure les coses.

Segons **Maturana**, l'amor és l'emoció que ens distingeix com a éssers humans, i ha estat l'amor el que ha permès als humans desenvolupar condicions millors per a la supervivència.

El model d'actuació de les persones està compost per tres elements:

- Emoció
- Pensament
- Acció

Les emocions i els sentiments interactuen amb el pensament i amb la conducta. El que pensem i interpretem sobre els esdeveniments que succeeixen al nostre entorn i en nosaltres mateixos, ens produeix unes emocions, unes reaccions físiques, i ens fa comportar-nos d'una manera determinada, que ens ocasiona diferents conseqüències.

Hem de ser conscients de les nostres emocions, i això ens ajudarà a aprendre a regular-les. **Regular les emocions** vol dir aprendre a introduir una pausa per a pensar la resposta oportuna a cada situació i evitar les reaccions impulsives.

Aquest procediment es va assolint a mesura que avança el nostre desenvolupament emocional, i forma part del que s'anomena **l'educació emocional**.

Cal recordar que tot el que sentim depèn d'alguna cosa, depèn del que pensem, de com enfoquem cada situació. Al llarg del dia tenim un munt de pensaments, uns són raonables i beneficiosos, que ens fan sentir bé i aconseguir els nostres objectius, i altres pensaments no són raonables i ens produeixen emocions desagradables i ens impedeixen trobar solucions.

Moltes vegades només ens caldria fer una pausa i adonar-nos del que estem pensant, i fer una valoració més encertada, més ajustada a la realitat. Controlar-los és difícil, però no impossible. Es pot aprendre a pensar, i com tot aprenentatge, requereix pràctica.

Les interpretacions de tipus irracional provoquen conductes agressives o passives, mal humor i emocions negatives, com irritació o ràbia. En canvi, les interpretacions racionals porten conseqüències positives, tant en la conducta com en les emocions.

Patim emocionalment en excés quan no som capaços de percebre les coses de la vida com a coses naturals de la vida, i els atribuïm raons i causes generades pels nostres pensaments propis.

Anna Perelló Costa

Psicòloga col. nº15140

Aquest document està sota llicència Creative Commons



Reconeixement: En qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència caldrà reconèixer l'autoria.



No Comercial: L'explotació de l'obra queda limitada a usos no comercials.



Compartir Igual: L'explotació autoritzada inclou la creació d'obres derivades sempre que mantinguin la mateixa llicència en ser divulgades.