EMOCIONAT!

PERÒ FES-HO AMB EL CAP

Maria Tricas i **David Bueno** Text
Cristina Bueno Il·lustració

T'agrada imitar personatges? Us proposem un joc. Mireu què fan les persones del dibuix i mireu-les fent els mateixos gestos. Imagineu també quina deu ser l'expressió de la cara i reproduïu-la.

Com us heu sentit en cada cas? Tot això són emocions. Les emocions ens fan sentir vius, però cal saber pilotar-les per gaudir-les sense que ens dominin.

Les emocions són reaccions automàtiques que tenim davant de situacions en què ens cal respondre de manera ràpida. Les respostes reflexives són sempre més lentes. També tenim respostes emocionals quan pensem alguna cosa que ens altera de sobte.

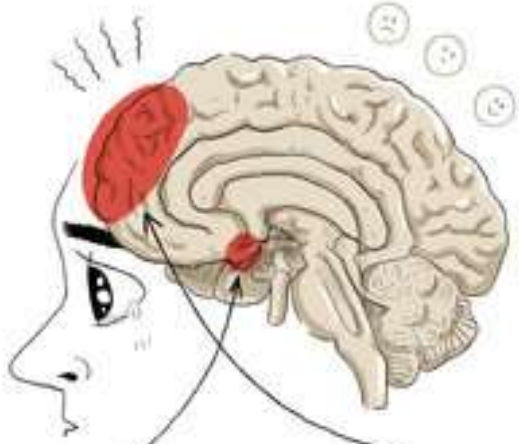
Per exemple, quan algú s'amaga darrere d'una porta i ens espanta, fem un bot i sentim por. La por és una emoció bàsica que ens permet amagar-nos o fugir quan hi ha una amenaça.

O quan algú ens somriu amb sinceritat notem alegria, que és una altra emoció bàsica que genera i transmet confiança.

Podem tenir moltes emocions diferents. Hi ha especialistes que parlen de més de cinc sentits, però hi ha qui són adequats i transversals: la por, la ira, la tristesa, l'aversió o el fàstic, l'alegria i la sorpresa. També hi podem sin l'admiració, l'enveja... Els especialistes no s'acaben de posar d'acord. Classificacions serveix per a una cosa diferent, i es poden combinar entre si per generar tot el ventall emocional que tenim.

Fins i tot ja existeixen col·leccions de nuvis, com una que s'ha anomenat **Alfabet màgic**, una paraula del català —un idioma antic de l'Índia— que vol dir "sentir-se commogut per l'amor". Diuen que podria ser l'emoció més intensa. La tenim quan ens sentim plens d'afecte, sorpresa o admiració per una altra persona. Notem una escalfor profunda al pit i sovint humitegen els ulls d'alegria. Normalment la notem quan la comparteix amb altres persones.

Ens fa que ens fan sentir a gust: en diem emocions positives. D'altres ens fan sentir incòmodes: en diem emocions negatives. Però totes són **imprescindibles!**



Les emocions es generen en una zona del cervell que es diu **amígdala**. Està al costat d'altres zones importants, com l'hipocamp, que gestiona la memòria, i l'estriat, que genera sensacions de recompensa. Per això recordem millor tot allò que ens emociona.

Ara bé, malgrat que totes les emocions són importants, també cal saber gestionar les per-ne-ne cura. És la salut emocional. Això vol dir que si notem una emoció i pensem que no és adequada en aquell moment, podem modificar-la. D'això se n'encarrega una altra zona del cervell, **l'escorça prefrontal**. També és la zona que ens permet reflexionar, planificar i decidir basant-nos en el que hem pensat, i no només fer-ho de manera impulsiva obeint les respostes emocionals.

Totes aquestes capacitats les podem entrenar. Com un esportista que s'exercita per enfortir els músculs, cada vegada que dediquem un temps a pensar, reflexionar, planificar, decidir i ser conscients del nostre estat emocional i de què ha produït, estem entrenant el cervell perquè pugui actuar amb més eficiència.

I tu, aquest equilibri entre reflexió i emoció el fas ara, pensar, gaudir més de la vida i, alhora, decidir com la vols viure.