



EL NOSTRE COS...

...TAMBÉ ENS PARLA

Maria Tricas i David Bueno Text
Cristina Bueno Il·lustració



Tot hom sap quina són els cinc sentits: la vista, l'oida, el tacte, l'olfacte i el gust. Serveixen per percebre informació de l'exterior i que ens hi puguem relacionar.

Viem, sentim, palpem, enauem i degustem gràcies als receptors especialitzats que té el nostre cos.



Poca gent sap, però, que també tenim receptors de l'olfacte en molts altres llocs del cos, com per exemple a la pell o als pulmons. Però el cervell no ho identifica com si fossin olors, sinó part del tacte o del nostre estat intern.

La informació rebuda es transmet fins al cervell mitjançant impulsos elèctrics. El cervell interpreta aquesta informació i la integra perquè tinguem una percepció unificada de l'exterior. Per això l'organitza, la classifica, li dona coherència comparant-la amb les experiències prèvies i prioritza la que és més rellevant. Moltes d'aquestes informacions ens passen desapercebudes. El cervell no ens en fa conscients.

Només ens fa conscients de les informacions que poden indicar un perill o una oportunitat, com per exemple el soroll i el pessigolleg d'un mosquit que ens vol picar o l'olor del dinar.

Els músculs es preparen per foragitar el mosquit i la boca comença a salivar per preparar-nos. És llavors quan ens en fem conscients. També podem estar pendents d'alguna cosa, posant-ni la nostra atenció, i llavors ens n'adonem molt abans.



Ara bé, el cos no només ens proporciona informació de l'exterior per relacionar-nos-hi. També ens proporciona una informació valuosíssima del que succeeix al nostre interior, i per fer-ho tenim dos sentits més: la propiocepció i la interocepció.

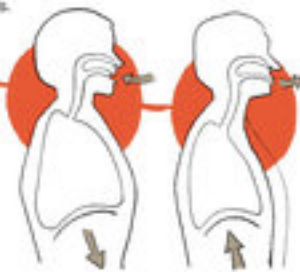
La **propiocepció** ens indica la posició del cos i de les seves parts, les contraccions musculars i el moviment. Si ens bellugem amb els ulls tancats, sabem en tot moment quins són els nostres moviments. El cervell, i en concret l'escorça somatosensorial, és l'encarregada de processar aquesta informació i d'interpretar, per exemple, si somriem o tenim el nas amulat.



La **interocepció** és el sentit de l'estat intern del cos, i pot produir-se tant de forma conscient com inconscient. Per exemple, quan estem cansats o molestos, de vegades ens n'adonem i d'altres no en som conscients.

Posar atenció i prendre consciència de la informació que ens facilita la propiocepció i la interocepció contribueix a millorar la qualitat de vida. Tota emoció comporta sensacions corporals: no només riem perquè estem alegres, sinó que també estem alegres perquè riem. Abans de ser conscients de les emocions, aquestes es manifesten en sensacions corporals.

Per exemple, malgrat que habitualment respirem de manera automàtica, si convé, també podem controlar la respiració a voluntat, com ara per relaxar-nos. A més, podem influir en la tensió muscular de les espatlles, les mans o el rostre.



De la mateixa manera que el cervell interpreta la informació rebuda per la propiocepció i la interocepció, la capacitat deliberada de relaxar la musculatura del nostre cos, respirar de manera més pausada o cuidar la postura corporal pot ser una eina molt bona que podem utilitzar per influir en el nostre estat d'ànim.

Aquestes dos sentits poden ser una gran aliada del benestar. Compta-hi!