

## Emocions bàsiques

**Com reacciona instintivament el nostre cos davant la por? Què fa que el ritme cardíac s'alenteixi quan estem tristos? Quines són les manifestacions fonamentals d'allò que vivim i sentim? Conèixer les pròpies emocions ens capacita per afrontar-nos als diferents reptes de la vida, una habilitat que cal potenciar en els infants i adolescents**

*TEXT: Montse Melgosa, mestra i tècnica en Educació Emocional / FOTOS: Jade, Rgumus*

**E**moció, del llatí *exmovere*, significa moure cap a fora, treure del nostre interior, manifestar. Les emocions són respostes internes a situacions externes, que condicionen els nostres actes i alhora influeixen de manera directa en l'estat d'ànim, caràcter i salut física o mental, ja que estan forma-

des de components neurofisiològics, comportamentals i cognitius.

Manifestacions neurofisiològiques són les que dona el cos a certs estímuls, de manera inevitable i involuntària, com acceleració del cor, enrogiment de les galtes, secrecions hormonals... En canvi, les expressions comportamentals són les que donem conscientment i que

varien segons el bagatge tradicional i cultural que portem; per exemple: les expressions facials, el to de veu, la gesticulació... Fent una bona lectura d'aquest component emocional, podrem saber què senten les persones properes; però tenint present que aquestes expressions es poden amagar i dissimular. Finalment, el component cognitiu és la consciència plena de



*És important ajudar els infants a expressar les seves emocions, una capacitat que es pot desenvolupar de diverses formes*



saber què sentim en cada moment, és el reconeixement i l'etiquetatge de l'emoció, units a la capacitat d'entendre quina és la causa del que pensem o sentim.

No sempre som conscients de les nostres emocions. Si en fóssim, podríem destriar les positives de les negatives i encarar el nostre treball emocional a promoure les positives. Aquestes són agradables i ens provoquen benestar, sensacions de plaer físic i mental, i les experimentem quan notem que ens apropem a la consecució d'un objectiu. Són l'alegria, l'amor, la felicitat, l'humor... D'altra banda, les negatives són desagradables i ens proporcionen malestar; les sentim quan es bloqueja una fita, davant una amenaça, frustració, pèrdua...; requereixen la nostra energia per afrontar una situació concreta. Són la ira, la por, l'ansietat, la tristor, la vergonya, l'aversion... Finalment, Salmurri ens parla de les emocions ambigües o neutres, que no serien positives ni negatives en sí, però que depenent de les circumstàncies poden variar; serien la sorpresa, la compassió, l'esperança...

Dins el gran ventall emocional on estem inscrits dia a dia, cal destacar les emocions bàsiques, comunes a totes les cultures, malgrat s'expressin de manera diferent entre els aborígens australians, els esquimals, els massais i els lords anglesos. Per Daniel Goleman, serien l'enuig, la por, la felicitat, l'amor, la sorpresa, el desglat i la tristor.

L'enuig augmenta el flux sanguini de les mans, facilitant colpejar un enemic, per exemple. També augmenta el ritme cardíac i la secreció d'adrenalina, necessària per a reaccionar de manera vigorosa o violenta.

Quan sentim por, la sang es retira del rostre donant pas a la pallidesa caracte-



*Les emocions bàsiques són comuns a totes les cultures*

rística i la sensació de fred, i flueix cap a les cames afavorint la fugida. Les hormones ens posen en un estat d'alerta general i ens predisposen a l'acció.

La felicitat incrementa l'activitat del centre cerebral encarregat d'inhibir els sentiments negatius i de calmar els estats que generen preocupació, alhora que augmenta el cabal d'energia disponible. Físicament, gaudim de repòs, entusiasme i disposició per assolir el que estem duent a terme, fomentant la consecució d'objectius.

En l'amor, els sentiments de tendresa i la satisfacció sexual activen el sistema nerviós parasimpàtic, implicant tot el cos envers un estat de calma i benestar que afavoreix la convivència.

La sorpresa ens aixeca les celles per augmentar el camp visual i permetre que entri més llum a la retina, la qual cosa ens facilita el descobriment d'allò que passa i ens permet elaborar el pla d'acció més escaient.

El desglat, manifestat en expressió

de tòrcer el llavi superior i arronsar el nas, mostra metafòricament o literalment un gest de repulsió per al gust o per a l'olfacte. És comú també en els primats i suggereix, com observava Darwin, un intent de tancar les fosses nasals o per expulsar un aliment tòxic.

La tristor té com objectiu ajudar-nos a assimilar, per exemple, una pèrdua irremediable. Provoca la disminució de l'energia i de l'entusiasme per les activitats vitals; i com més aprofundeix la depressió, més s'alenteix el metabolisme corporal. Aquest tancament introspectiu ens permet plorar una pèrdua o una esperança frustrada, analitzar llurs conseqüències i planificar, quan retorni l'energia, un nou començament.

Aquestes són les emocions bàsiques, les que es manifesten instintivament i de manera involuntària a totes les civilitzacions, encara que podem aprendre a evidenciar-les de forma pròpia a cada cultura. En propers articles hi anirem aprofundint. ♀♀