

## Exercici per a joves: Qüestió d'autocontrol

De vegades ens trobem en situacions en què sembla que algunes persones ens provoquin. De vegades és així i potser un mestre, un amic o una persona que no coneixem gaire ens llenci una provocació de manera voluntària i premeditada que ens faci saltar. De vegades no és intencionat, sinó que nosaltres solets, sense ser-ne conscients, saltem davant de situacions que no són provocacions.

L'antídot per no reaccionar enfront les provocacions o per no fer quelcom del què, un cop pensat en fred, ens podem penedir, té un nom: autocontrol.

L'autocontrol és la capacitat per poder prendre el control del pensament i del comportament i, sense cap mena de dubte, t'ajudarà a evitar molts problemes i situacions incòmodes.

Et proposo un exercici que t'ajudarà a millorar el teu nivell d'autocontrol i així no hauràs de patir les conseqüències d'una pèrdua de control.

La pèrdua de control enfront a una provocació sol seguir sempre les mateixes passes. Comencem per una fase d'activació del cos i ens anem posant nerviosos, sentim com ens puja la sang al cap i cada cop estem més tensos. En la segona fase apareixen els pensaments que t'impulsen a l'acció, a respondre de manera impulsiva i a fer quelcom de manera immediata.

Quan passa això només pots fer dues coses. La primera és marxar, sortir de la situació que t'està activant la resposta impulsiva. Si ets a classe, demana d'anar al lavabo, si ets amb amics pots dir que has de fer una trucada o que t'has deixat alguna cosa i que has d'anar a buscar-la, i si ets en ple partit de futbol, demana un canvi a l'entrenador, ves al vestidor i renta't la cara.

La segona és aplicar el que has après amb l'exercici que ara t'explico. Ves a la teva memòria i recupera un record d'una situació en què vas perdre l'autocontrol i vas reaccionar malament. Ja la tens? Molt bé, ara es tracta de respondre les següents preguntes.

- Què et va fer perdre el control? Una paraula, una provocació, un atac, un sentiment?
- Què vas pensar abans de perdre el control?
- Com vas reaccionar?
- Com haguessis pogut reaccionar? Et proposo que pensis dues reaccions alternatives a la que vas tenir.

Fes aquest exercici, és molt important ja que aniràs ampliant el repertori de recursos per no reaccionar enfront de les provocacions. Fixa't que el fet de mirar les coses amb perspectiva sempre et dona més calma i més opcions de reacció o de control de la teva reacció.

Cada dia, en diferents ocasions, necessitem tirar d'autocontrol per no saltar i "liar-la". És important que detectis els primers símptomes de pèrdua de control en forma de sensacions físiques i pensaments. No renunciïs a seguir mantenint el control i no reaccionar, et trobis en la fase en què et trobis, i no t'abandonis a la impulsivitat. Tria la no reacció. Marxa si pots i quan tot hagi passat, analitza què ha passat, què has pensat, què has fet i com podries haver reaccionat.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:  
[somi@comuandorra.ad](mailto:somi@comuandorra.ad)