



General | | Actualitzat el 08/02/2022 a les 06:59

# I si...? I si no...? Què passaria si...? Parlem de l'ansietat per anticipació

*L'Anna Masnou, psicòloga especialitzada en ansietat, estrès i gestió de les emocions, ens explica com gestionar-la*

[inicentrareport] **I si cau del tobogan? I si no li surt bé i es frustra?** Què passarà si no aprova la selectivitat? Si et sents identificat/da amb aquestes preguntes segurament alguna vegada hauràs patit ansietat per anticipació.

Segons ens explica la psicòloga Anna Masnou, experta en ansietat, estrès i gestió de les emocions, de vegades, **sense adonar-nos, estem transferint aquesta ansietat** als nostres fills o filles.

Però es neix amb aquesta predisposició? O depèn de l'entorn? "És molt difícil de separar-ho perquè **sovint qui ens ha donat el gen és qui ens ha donat l'entorn**. La conclusió més acceptada és que hi ha part de tot plegat que és innat i una altra part que prové de l'entorn. Així doncs si tens una predisposició innata a patir aquesta ansietat però l'entorn és relaxat es rebaixaria aquesta ansietat", ens explica.

"L'ansietat ens l'hem de treballar nosaltres, perquè si d'una manera o una altra **transmetem aquest model de manera natural les criatures l'incorporaran**"; ens explica. Quin és el perill? Doncs que el nostre cos actua de manera natural com si estiguéssim davant d'un perill real i no fruit de la nostra ment.

"Tot l'organisme rep aquesta sensació de perill, que si fos real tindria el sentit. És a dir si em trobo un tigre la reacció del nostre cos seria lluitar o fugir, tot i que també et podries quedar bloquejat. Però **si penso en el tigre i tinc la mateixa sensació corporal que si estigués allà**, això seria l'ansietat", explica.

De vegades aquesta ansietat es pot acumular en forma de **tensions musculars**, per exemple, o de **baixada de defenses** del sistema immunitari i pot ser que faci que ens posem malalts (pot passar sovint que després d'un moment de nervis, o un moment important, ens posem malalts/tes).

"Una cosa és l'anticipació en l'àmbit cognitiu, és a dir pensar solucions possibles i això serveix per estar preparat, però de vegades **pot passar que aquesta ansietat segresti emocionalment la resta del cervell, la domini i l'invalidi**. Per exemple: tinc por de suspendre i estudio. De vegades pot passar que tot i que intenti estudiar no puc perquè el cervell està bloquejat", explica.

Posa l'exemple un controlador aeri: ha de tenir una gran planificació en l'àmbit cognitiu i aprendre a desvincular-ho de l'àmbit emocional. "**No podem estar tota l'estona pensant en els diferents supòsits amb por** però han d'estar preparats per enfrontar situacions complicades de manera ràpida", explica.

En el cas que el nostre fill/a en pateixi el primer que ens recomana és revisar-nos. Pot ser que sense voler-ho li estiguem transferint nosaltres. "Mama, no baixis per aquest carrer que fa baixada amb el carretó perquè cauré", davant d'això **hem de traslladar un missatge de sostenció**. "El més comú és que quan es té aquesta ansietat per anticipació hi hagi aquest segrest emocional i per tant és difícil fer treball cognitiu. En aquest cas ens queda desmentir i acompanyar. "No té perquè. **Pot ser que no. Aquí estic per tu**".

[GotaVerdaPle] **Ser conscient:** Adonar-se si estem transmetent aquesta ansietat és clau per



---

evitar-la. És molt freqüent dir "Ai que cauràs", li estem posant a la nostra criatura el xip de l'ansietat anticipatòria.

[GotaVerdaPle]**Missatges positius:** Si dius "estudia, no vull que suspenguis, li estàs donant una visió pessimista. Hauríem de dir "estudia i aprèn el que puguis. D'aquesta manera estem transmetent que no només dependrà de com facis l'examen.

[GotaVerdaPle]**Introduir hàbits de relaxació:** aprendre a respirar és clau. "La respiració abdominal profunda és bona per tot, i de vegades els infants la saben fer millor que les persones adultes. És una de les tècniques més efectives i a més els pot fer pujar l'autoestima fer-ho bé. També ens proposa una altra dinàmica en família i és fer una ronda d'agraïments de manera diària per fomentar bons hàbits en família.

[info]Pots seguir a l'Anna Masnou a la seva web aquí[/info]  
[ficentrareport]