General | | Actualitzat el 24/08/2023 a les 07:47

Per què hem de deixar de dir no ploris

Ens ho explica la psicòloga Marta Segrelles

[inicicentrareport]"Prou de plorar" "no passa res" "no ploris" "una altra vegada?" "quan et calmis, avisa'm" són algunes **frases que diem per aturar el plor de la nostra criatura.**
Hi haurà vegades que empassarà les llàgrimes i hi haurà vegades que plorarà més fort, però la veritat és que d'adults aquesta emoció que no hem pogut plorar, ens ofega i ens desborda, ja que deixar de plorar no significa deixar de sentir.

Si ets una de les persones que dius **"no ploris"** no et jutjaré, és el que sempre ens han dit, han acompanyat el nostre plor amb aquestes paraules, ens han atès i abraçat mentre ens demanàvem que deixéssim de plorar, que no estiguéssim tristos?

Ho sé, ens **ho deien amb bona intenció**, per no veure'ns patir, perquè volien estalviar la part desagradable de la vida?i aquí comença la nostra creença que hem d'evitar sentir o mostrar tot allò que sigui incòmode, o que passi el que passi hem d'estar contents i no "ser negatius", i d'aquesta manera invalidem i no legitimem el que sentim.

No ens fan cap favor els llibres o professionals que parlen sobre emocions que tenen títols com "controla les teves emocions" "deixa de tenir por" "elimina la tristesa per sempre" però la veritat és que **com a procés fisiològic no funciona així,** és com si ens demanéssim "vull no anar tantes vegades al lavabo" o "espero no sentir gaire gana avui".

Tampoc podem triar quina emoció sentir, el que podem fer és regular-la quan apareix, però sense aquesta informació, moltes vegades el que fem és allò que hem après que consisteix a **interrompre el procés natural**, el nostre objectiu emocional no és la felicitat, sinó la seguretat.

Imagina que recordes, parles, somies o vius una situació que et produeix ganes de plorar i que necessites donar-te el permís per deixar-te fer. Plorar és allò que et pot ajudar a alliberar químics que probablement et facin sentir més alleujada i preparada per afrontar la situació.

Deixar que l'emoció segueixi el seu curs servirà perquè **puguis traspassar la situació i que no se't faci un nus al coll** i a la vegada és una acció que fa por, perquè pot ser mai hem arribat al final del plor i a més és una acció associada a una norma de moltes cases: "no plorar".

Una altra de les coses que fem és **no dir la veritat de la nostra emoció, si estem tristes ho dissimulem** i si ens pregunten directament no ho diem, diem de nou "que no passa res" però ells et senten, igual que tu a ells, i saben que hi ha alguna cosa que no encaixa. No som menys capaces per sentir, som igual de valides si plorem que si riem.

Pot ser que et costi de creure el que et dic, però per mi totes les emocions tenen una funció, és cert que la sensació quan apareixen pot ser més o menys agradable, però totes compleixen una funció de supervivència, per acabar-te de convèncer, diga'm:

Diries el mateix amb l'alegria?
[GotaVerdaPle] No estiguis content
[GotaVerdaPle]Deixa de somriure
[GotaVerdaPle]Ja portes molta estona rient

Llavors, què podem dir quan els veiem plorar?
[GotaVerdaPle]Està bé, deixa que surti
[GotaVerdaPle]Plora si ho necessites
[GotaVerdaPle]Es normal, jo també em sento trista a vegades

Ens han ensenyat a reprimir les emocions desagradables, i ara també podem aprendre una altra manera. De fet, el plor, pot ser una oportunitat per acompanyar les emocions i per aprendre de nosaltres i d'ells. [ficentrareport]