



General | | Actualitzat el 12/10/2021 a les 08:20

Per què és important parlar d'allò que fa mal?

Per què trencar amb l'anomenada llei del silenci

[inici centrareport] Vivim en una societat en la qual domina l'anomenada "**lleï del silenci**", no està ben vist que es parli públicament de les emocions, d'aquelles coses desagradables o doloroses. Plorar es veu com un senyal de debilitat.

Tot i això, **per tal que quelcom desagradable no es converteixi en traumàtic** hem de parlar i pensar en allò que tant mal ens fa. Ho diu el psicòleg i professor universitari Rafa Guerrero en moltes de les seves xerrades sobre educació emocional i també ho podem trobar molt ben explicat al llibre "El cerebro del niño", de Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson.

[GotaVerdaPle] **Què és la integració?** Al nostre cervell hi ha un costat esquerre que ens ajuda a pensar d'una manera lògica i a organitzar els pensaments. La part dreta en canvi ens ajuda a experimentar les emocions i a interpretar els senyals no verbals. El cervell té moltes altres parts i cada una d'elles s'encarrega d'una qüestió en concret.

La integració consisteix en **fer-les treballar conjuntament**, un treball en equip perquè funcioni correctament. Quan no estem ben integrats ens podem sentir confusos, ens poden superar les emocions. Si només fem servir la part lògica podem arribar a censurar aquestes emocions de la part dreta.

Parlar dels records i experiències ajuda a **tenir un major accés a aquests records** i experiències, ordenar-los, posar nom a aquests sentiments i això ens ajudarà a estar més ben integrats.

Quan facilitem als nostres fills i filles experiències permetem que **es creïn connexions entre les diverses parts del cervell**. Quan aquestes diverses parts col·laboren, es creen i es reforcen les fibres integradores que uneixen les diverses parts del cervell.

Un dels símls que apareix al llibre per descriure aquesta integració és el d'**un riu amb dues lleres** pel qual navegues amb una canoa. Una de les lleres és el caos i l'altra la rigidesa. Quan navegues pel mig trobes el teu benestar. En canvi quan t'apropes a una de les dues lleres pot crear problemes.

Si t'apropes a la rigidesa la canoa no avança, si t'apropes al caos pot arribar a volcar. Parlar d'aquestes experiències, trencar el tabú de l'anomenada llei del silenci és el que et farà avançar, és el que evitarà que allò que ha passat s'enquisti, és el que t'ajudarà a posar ordre i a validar els teus sentiments. [ficentrareport]