

"xispes"
de la ment



Hola, em dic Taisya Gomnova i sóc psicòloga del centre Cep de Palamós.

He creat aquest quadernet perquè puguis aprendre a detectar les "xispes de la ment" que tots i totes tenim a diari.

Has vist alguna vegada els cables d'electricitat? I un curtcircuit? Doncs igual que l'electricitat pot tenir un curtcircuit produint, així, unes xispes, a la nostra ment, els pensaments també produeixen xispes a vegades i, com que els pensaments afecten a les emocions, quan això passa, ens sentim malament.

Però tu no et preocupis, la bona notícia és que aquestes xispes de la ment són superfàcils de detectar i de substituir per nous pensaments sense la xispa.

Abans de res, anem a veure quines xispes de la ment existeixen? Aquí et poso 6 xispes, però en realitat n'hi ha 14 i no les vaig descobrir jo, sinó que ho va fer Albert Ellis. Jo només he triat les que més mal em fan a mi i te les deixo aquí perquè tu practiquis en detectar-les. Som-hi?



1

TOT O RES

És la xispa de pensar en les coses i persones en termes absoluts, de blanc o negre, sense tenir en compte un intermig, utilitzant paraules com «**sempre**», «**mai**», «**tots**», "**tothom**", "**res**", "**ningú**"...

Exemple

Treure mala nota en un examen i pensar: "sóc inútil, **tot** em surt fatal".

Alternatives

- Graduar la situació.
- Preguntar-se: entre aquests dos extrems, hi ha un intermig? Del 0 al 10, fins a quin punt això és així? "Buscar colors grisos".

2

GENERALITZACIÓ

Xispa en la que, de situacions o casos concrets, generalitzem un pensament vàlid per a tot. És a dir, **treure conclusions d'un sol cas**.

Exemple

Trec mala nota en **un examen** i crec que ara **tots els exàmens** m'aniran malament.

Alternatives

- Concretar la situació i buscar proves a favor i en contra.
- Preguntar-se: quantes vegades ha passat això realment? Quines proves tinc per pensar això? Hi ha algun cas contrari que m'ensenyi que això no sempre és així?

3 LLEGIR LA MENT O ENDEVINACIÓ

Xispa que fa **pensar que sabem** o que podem endevinar les intencions, actituds o pensaments dels altres.

Exemple

"Si em mira així, segur que pensa que la meva roba no és bonica".

Alternatives

- Buscar proves a favor i en contra, deixar de suposar.
- Preguntar-se: quines proves tinc per pensar això? Puc fer alguna cosa per comprovar si això que penso és així?

4 CATASTROFITZACIÓ

És la xispa d'**imaginar el pitjor resultat** possible, sense importar que no sigui possible que passi, o pensar que la situació és insuportable o impossible de permetre, **quan en realitat és incòmoda** (o molt incòmoda) o difícil.

Exemple

Quan trec **mala nota a l'examen**, penso que suspendré tota **l'assignatura** i, llavors, suspendré **tot el curs**".

Alternatives

- Parar de pensar en el futur, centrar-se en el que està passant i no en el que POT passar.
- Preguntar-se: si algun cop ho he pensat, què ha passat després realment? Quines possibilitats hi ha de que passi el que penso? Realment és tan greu el que pot passar?

5 ELS "HAURIES"

Xispa de pensar el que «hauria» de ser en lloc de veure les coses tal i com són. Es tracta de les coses que ens manem a nosaltres mateixos, a les altres persones o a la vida. Les paraules claus que poden detectar aquesta xispa són: **"hauria de ...", "no hauria de ...", "haig de ...", "ha de ...", "han de ..."**.

Exemple

"Els altres m'han de respectar", "aquesta persona ha de fer bé la seva feina"...

Alternatives

- Ser més flexible amb la norma. Comprovar el seu efecte.
- Substituir "hauria" per **"m'agradaria"**.
- Recordar que ningú deu res a ningú.
- Pensar que les persones fem les coses el millor que sabem i podem.

6 PERSONALITZACIÓ

És la xispa de **relacionar els fets de l'exterior amb un mateix**. També fa que ens comparem amb altres persones.

Exemple

Una companya de classe no va a la festa, ja que s'assabenta que allà hi aniré jo.

Alternatives

- Recordar que les emocions, necessitats i pensaments dels altres són assumptes dels altres, que no tenen res a veure amb nosaltres.
- Preguntar-se: m'ajuda en alguna cosa comparar-me quan surto perdent? Quines proves tinc que això sigui així? Tenir menys d'una cosa que una altra persona, em converteix en menys persona?

EXERCICI

Ara que ja hem vist quines són les xispes de la ment que tots i totes tenim a diari, et proposo un exercici!

Amb l'objectiu d'adonar-nos de les nostres xispes, aprendre a reconstruir-les i, per tant, millorar el nostre benestar, cada dia, abans d'anar a dormir:

Pensa, com a mínim, en 3 situacions en les quals hagis sentit emocions desagradables (en un malentès, una decepció, una incomoditat, no cal que siguin situacions molt fortes). Després, omple aquest petit registre que trobaràs a continuació.

Avui: 13.03.2021

Què ha passat? Quan he entrat a l'aula, les amigues han callat. Segur que parlen malament de mi.

Tipus de xispa: Endevinació.

Nou pensament, sense la xispa:

Jo no tinc la certesa del que parlen elles en realitat. Millor demà els hi pregunto o simplement confio en elles.

Avui:

Què ha passat?

Tipus de xispa:

Nou pensament, sense la xispa:

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Avui:

Què ha passat? _____

Tipus de xispa: _____

Nou pensament, sense la xispa: _____

Cep | educació i psicologia



@cep_palamos



@CepPalamos



www.psicologiapalamos.com