

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Revista Fer Salut
- Sessió de psicomotricitat.
- Com gestionar la por.
- Consells per gent immunodeprimida.
- Ús massiu de plàstics durant la Covid.
- Cuina del món: Brou Dashi (Japó).



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Programa la Mercè 2020.
- Trenca-closques del cartell de la Mercè.
- Ruta Bcn Panoràmica fins Setembre.
- Visita les cases singulars de Bcn.





NOVES TECNOLOGIES

- [Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.](#)
- Senyals d'estafa per correu electrònic.
- Com convertir el mòbil en un comandament.

LA VEU DELS SOCIS

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònica infobaixguinardo@gmail.com



MINDFULLNESS I ACCEPTACIÓ

Quan més clarament et comprens a tu mateix i comprens les teves emocions, més et converteixes en un amant del que és. Spinoza.

En les sessions de psicoteràpia sovint puc observar com l'aferrament als nostres pensaments, que estan en desacord amb el que succeeix, és la font del nostre patiment.

Les coses haurien de ser d'una altra manera, la gent hauria de ser més amable, la meva parella hauria d'escoltar-me, el meu fill o la meva filla hauria de ser més ... -posa el que vulguis-, el meu o la meva cap hauria de dir les coses d'una altra manera, el món hauria de ser diferent de com és.

Els processos psicològics que dificulten l'acceptació:

L'evitació experiencial, és a dir, no voler experimentar els pensaments, records, sentiments, sensacions i emocions que ens apareixen en un determinat context.

No viure el present. El pensament ens porta a el futur o al passat i podem estar vivint en el que els nostres pensaments ens reproduïen, en lloc de viure en el present que és on realment es produeix la nostra vida.

La manca de claredat amb els propis valors. Els nostres pensaments ens indiquen quina direcció volem prendre en la vida, és a dir, cap a on volem dirigir la nostra conducta. Les conseqüències desitjades a llarg termini són els valors que marquen el rumb que volem seguir. Quan no hem definit aquestes finalitats o no les seguim, per la causa que sigui, es produeix rigidesa psicològica.

La manca de compromís i determinació per seguir els propis valors i interessos.

La fusió amb el contingut del nostre JO en lloc de viure el nostre JO com a context. La defensa per sobre dels nostres interessos d'un concepte de nosaltres mateixos, és a dir, del nostre JO, en lloc de ser conscients que som el context en què es donen les nostres experiències i que, des d'aquest punt de vista, transcendim els nostres pensaments, sentiments, sensacions i emocions.

La fusió amb el nostre pensament. Quan el que marca la nostra conducta per sobre dels nostres interessos i del que ens indica el context és el que condiciona el nostre comportament, és quan es produeix una fusió amb el nostre pensament que produeix rigidesa psicològica.

Aquests processos estan tots interconnectats de manera que, per exemple, la fusió amb el pensament està present en la fusió amb el JO com a contingut, impedeix viure el present, ens allunya dels nostres valors, i és un component de l'evitació experiencial.

Els passos que seguim en les sessions de psicoteràpia per eliminar o reduir el patiment són:

Acceptació: obrir-se a sentir les emocions desagradables per poder centrar-se en la consecució dels objectius i valors presents en la situació. No és resignar ni aguantar-; sinó centrar-se en el que es pot controlar i deixar d'intentar controlar el que no es pot.

Defusió(Luoma i Hayes, 2003). Es tracta de prendre distància dels pensaments, no confondre la realitat ni el que està passant amb la història que crea la nostra ment, i actuar de d'acord amb els objectius que es persegueixen en aquest moment.

Viure el present. Portant l'atenció al que està passant i sentint en aquest moment, el que ens permet actuar de forma més eficient.

Triar els nostres valors. Elegir les conseqüències desitjades a llarg termini en la consecució dels quals invertirem la major part dels nostres esforços. Compromís amb els nostres valors.

Viure el JO com a context. Som el context en què es donen els nostres processos privats.

L'acceptació com a font d'alliberament del patiment:

En vull detenir en el pas de l'acceptació. Si mirem el seu significat i l'origen del terme llatí *acceptatio*, el concepte d'acceptació fa referència a l'acció i efecte d'acceptar. Aquest verb, al seu torn, està relacionat amb aprovar, donar per bo o rebre alguna cosa de forma voluntària i sense oposició. Es a dir, si no poden acceptar una situació o una persona, no podem rebre, acollir o admetre aquesta situació o persona, o molt sovint una part de nosaltres mateixos/es.

Barallar-se amb la realitat és poc productiu, només es perd el 100% de les vegades. És fàcil identificar quan no podem acceptar quelcom perquè ràpidament apareixen pensaments de crítica i de judici, sobre la situació, sobre una persona, o sobre nosaltres mateixos/es.

Et proposo per començar que facis el següent:

Identifica els teus pensaments de judici.

Observa amb comprensió aquests pensaments i pregunta't:

És això veritat? Tens l'absoluta certesa que aquest pensament és veritat? Com reacciones quan tens aquest pensament? Com estaries sense aquest pensament?

Tenim poder sobre els nostres pensaments, i no sobre la situació o sobre la persona que jutgem, així que l'únic efectiu és treballar sobre el contingut de la nostra ment. Tothom arreglem el món en les converses de cafè, sabem com fer-ho veritat?, però tenim més dificultats en arreglar el nostre món intern. Et proposo centrar l'atenció i les accions sobre tu mateix, tu mateixa, et sorprendràs del resultat!

Soledad Calle Fernández

Psicòloga Sanitaria, Col. Núm 13.541

<https://www.quantumpsicologia.com/2020/09/06/mindfulness-i-acceptacio/>

