

### Sessió 3. Sentit de coherència – els crítics interns.

#### Objectius de la sessió:

- Connectar amb el desig i ajudar el jovent a saber reconèixer què els agrada i què volen.
- Identificar algunes de les creences que ens impedeixen assolir els nostres objectius.

**Sentit de coherència (SOC):** *el sentit de coherència és una orientació global de la vida, que suposa que les persones confien que allò que els anirà succeint durant l'existència serà estructurat, previsible i explicable, que hi haurà recursos per compensar les demandes que es produeixin i que, davant les adversitats, valdrà la pena l'esforç i el compromís per superar-les (Antonovsky,1987). Les persones amb un SOC elevat tenen capacitat d'entendre el món, destresa per aprofitar els recursos que tenen al seu abast en cas de problemes i, el més important, ganes d'afrontar els reptes de la vida o sentit de la vida.*

**Durada:** 1:30 h.

**Material:** pilota petita.

## DESENVOLUPAMENT

### 1. Presentació de la sessió (25 minuts)

Fem un petit recordatori de l'última sessió que van fer amb nosaltres i preguntem com va anar la sessió amb el/la tutor/a.

Expliquem molt breument què venim a treballar avui (SOC) i ens fixem en les reaccions que hi ha després de dir-ho. Podem preguntar per què hi ha hagut aquelles reaccions o directament en què pensen o què experimenten quan diem «sentit de la vida».

Després farem una **roda de presentació** en què diem el nom i algunes coses que donen sentit a les nostres vides. Aclarim que tot sovint són coses insignificants que fem quotidianament (petits plaers, algunes relacions, rituals o rutines) i a vegades són idees, creences, objectius de vida, persones... Comencem nosaltres amb un exemple personal. Es pot fer directament amb el gran grup o començar per parelles.

A continuació, podem explicar amb més profunditat què és el **sentit de coherència** i la seva relació amb la salut.

## 2. Connectem amb el nostre espai de seguretat intern. Visualització (30 minuts)

Iniciem la dinàmica amb **el joc del desmai**. Repartim números a la classe (de l'1 al 3), caminem per l'espai i quan la tècnica diu un d'aquests números les persones que el tinguin es desmaïen poc a poc. En aquest moment, la resta del grup les acompanya a terra amb suavitat. Ho repetim algunes vegades fins que surtin tots els números. Per acabar, ho fem dient els tres números de cop (1, 2 i 3) de manera que tothom quedi estirat a terra.

Des d'aquí comencem una visualització. Amb els ulls tancats acompanyem l'alumnat a un lloc segur amb la imaginació llegint-los el següent text.

*Imagineu-vos que esteu davant d'unes escales que baixen. De quin material estan fetes? De quin color són? Tenen barana o no? Comenceu a baixar les escales, poc a poc, comptant cadascun dels esglaons. Quan arribeu a baix, us trobareu una porta. Fixeu-vos en cada trosset de la porta... De quin material està feta? Com és el pany? Observeu-la... i quan vulgueu, obriu-la. Rere la porta us trobareu en un lloc que sentireu vostre i segur.*

*Aquest lloc pot estar a la Terra, però no necessàriament, també pot estar fora de la Terra. Pot ser un lloc conegut o no. Deixa volar els pensaments, la imaginació o aquelles imatges que tinguis sobre un lloc segur en el que et sentis bé. Pot ser interior o exterior. De dia o de nit. Crea aquest lloc al teu gust, de manera que tu siguis l'única persona que pot determinar quins elements hi poden haver allà. Pots estar-hi a gust sense ningú més? Respira-ho i sent si vols convidar algú que t'agradaria que hi fos. No cal, però si ho fas escull a éssers que et facin companyia, que et prestin ajuda, et recolzin i et donin amor. És el teu lloc, només tu tries què hi ha o qui hi entra.*

*Comprova que t'hi sents a gust amb els 5 sentits. Comprova primer si el que perceps amb la vista és agradable per als teus ulls. Si hi ha alguna cosa que no és agradable per a tu, canvia-la. Ara comprova si el que escoltes és agradable per a les teves oïdes. Si no fos així, canvia-ho, de manera que tot el que perceben les teves oïdes t'agradi. És agradable la temperatura? La manera en que el teu cos es mou, et fa sentir bé i pots adoptar totes les postures en què et sents a gust? Si falta quelcom, canvia-ho fins que et convenci del tot. I les olors? Com són les olors?*

*Si ara et sents totalment a gust en aquest lloc, pots escollir-ne algun element o algun gest senzill que t'ajudarà a tornar a imaginar-te aquest lloc segur amb rapidesa. Si ho desitges pots fer aquest gest ara. Per acabar l'exercici, pots percebre els límits del teu cos i el contacte d'aquest amb el terra. Prepara't per tornar.*

*Acaba de fixar-te en tots els elements d'aquest lloc per última vegada i, si vols, agraeix. És hora de tornar a pujar les escales. Ves cap a la porta per on has entrat. L'havies deixat oberta o tancada? Comences a pujar les escales una per una, a la velocitat que vulguis,*

*però no t'oblidis de comptar els esglaons... Quan arribis a dalt, pots començar a moure els peus, les mans, el coll... i obrir els ulls quan sentis que és el moment.*

Tanquem aquesta visualització donant suficient temps perquè cadascú pugui tornar al seu ritme. Els podem preguntar si algú té ganes de compartir.

Aclarim que és una manera de poder connectar amb el que ens fa sentir bé en un moment d'estrès o malestar. La imaginació és un recurs que tenim sempre a l'abast i que ens uneix fàcilment amb el que ens dona sentit.

### 3. Connectar amb el desig (10 minuts)

Amb aquesta sensació que tenim al cos després d'haver fet la visualització, anem a connectar amb el desig, amb el que ens agrada i ens agradaria fer.

Iniciem la dinàmica amb el **Joc de la pilota**: *Si... jo faria...* (Ex.: *Si pogués triar el que m'agrada, jo faria un altre batxillerat. Si no m'importés el que pensa la resta, diria més tonteries*).

Ens posem en rotllana i ens anem passant la pilota. Algú comença dient el que vulgui a partir de la frase proposada, parlant en primera persona, i li passa la pilota a una altra persona del cercle. Qui rep la pilota, en cas que no coincideixi amb el que han dit abans de passar-li, se la queda i diu una nova frase, passant la pilota tot seguit a algú altre. En cas que li passi el mateix, la persona que la rep li passarà a algú altre, i així successivament fins que l'agafi algú a qui no li passi el mateix. Com que solem connectar amb voluntats que estan lluny del nostre abast (si tingués molts diners viatjaria per tot el món), els proposarem que comparteixin desitjos acotats en espais de temps o moments concrets:

- Avui quan sortiu de l'institut
- En la següent classe que tingueu
- A l'hora del pati
- La setmana que ve
- El curs vinent
- En els propers cinc anys

També els podem animar a dir les frases connectant amb desitjos sobre les seves relacions personals, interessos o aficions, petits plaers...

#### 4. Els crítics interns (15 minuts)

A continuació, farem l'**explicació dels crítics interns**. *Què són? Aquelles veus internes que ens limiten en la nostra llibertat de fer i ser. Poden ser veus que ens diguin «tu no en saps, d'això» o «no ho aconseguiràs mai», o també «si fas o penses això, et quedaràs sense ningú».*

Farem un exercici individual escrivint en un full els nostres crítics, aquelles veus que ens diuen el que no podem fer, per a què no servim... *Què ens diuen?* Cadascú guarda el seu full, és informació personal.

Per tancar aquesta part, portarem al gran grup alguns crítics que poden ser compartits. O, si algú vol, pot compartir-ne algun dels que ha escrit. Els demanarem que es defensin per tal de trobar estratègies de manera col·lectiva i alleujar el que aquests crítics puguin generar-nos. La persona tècnica farà la veu d'els crítics (d'un en un), provocant el grup per tal que li respongui.

Les estratègies o respostes que vagin sortint les podem escriure en el dibuix de la silueta del paper gran que vam penjar en la primera sessió. Si no, dibuixem una silueta en un altre paper gran o a la pissarra i les escrivim allà.

Crítics:

- Això que vols fer, no ho aconseguiràs
- No siguis tant tu mateix/a, que no mola
- Ets massa petit/a per fer això
- ...

#### 5. Tancament (10 minuts)

Per tancar, convidem el grup a tancar els ulls i tornar, per uns instants, a aquell lloc segur que hem visitat amb la imaginació al començament de la sessió. Podem tornar a connectar en l'espai de seguretat. Si es veiessin a l'aula des d'aquest lloc segur, què es dirien? Quin missatge es volen donar després de la sessió?

**Font:** Equip «Sigues tu».