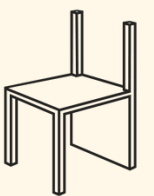


RÀBIA, LÍMITS I AFECTE

UNA MIRADA INTEGRATIVA A ALLÒ QUE ENS FA HUMANS



OMAR LORA

TERÀPIA | AUTOCONOCIMIENTO | DESARROLLO PERSONAL

QUÈ ENTENEM PER LÍMIT?

El límit és la frontera de contacte entre el **jo** i allò de **fora**. És on em conec, on em percebo, sé de mi, de la meva necessitat i el meu desig.





PER A QUÈ SERVEIXEN?

- Per conservar la vida
- Per tenir cura de les necessitats
- Per autorregular-nos
- Per posicionar-nos
- Per determinar allò que sí i allò que no
- Per donar contenció
- Sense límits l'altre no em coneix

TIPUS DE LÍMITS

Psicològics

- Creences
- Pensaments
- Temporals

Físics

- Fisiològics
- Corporals
- Espacials

Afectius

- Relacions
- Vincles



**—CONFLICTES AMB
ELS LÍMITS?**

—NOOOO, I ARA!



ALESHORES,

**ON I COM HEM APRÈS A
RELACIONAR-NOS AMB ELS LÍMITS?**

INFANTESA

- Contacte amb les pròpies necessitats
- Organicitat i coherència
- Claredat davant el què volem i sentim
- La pertinença és supervivència
- Entrada en un context incoherent
- Sobreadaptació a l'entorn
- Necessitats *versus* moralismes (hauries de)

MANERES EN QUE ENS CONFLICTUEM

- Por de perdre privilegis, beneficis, *status quo*, etc.
- Sentiment d'egoisme
- Excés de rigidesa
- Por al judici
- Por a generar conflicte
- Sentiment de culpabilitat
- Dificultat per sostenir la incomoditat
- Realitat VS idealització
- Por a la confrontació

LÍMITS EN LA CRIANÇA

- Incongruències del món adult
- Problematització de la seva conducta
- Amenaces, càstigs i culpa
- Falta de contacte amb els propis estats
- Carences i ferides que s'interposen



PERDRE'S EN L'ALTRE

- no sé què sento
- no sé què necessito
- no sé què vull

ALGUNES CONSEQÜÈNCIES DE NO POSAR LÍMITS

EMMALALTIR

- enfermetats que afecten el sistema immunològic, digestiu, etc., depressió...

SIMPTOMATOLOGIES

- migranya
- angoixa
- ansietat
- diversos trastorns

FALTA DE COHERÈNCIA

- no respecto el què sento
- no actuo amb congruència

QUÈ NECESSITO PER POSAR LÍMITS?

La voluntat no és suficient per posar límits,
tampoc per mantenir-los i sostenir-los.

Necessito estar en contacte amb la meva
necessitat, i amb una emoció bàsica, la **ràbia**.



LA RÀBIA

The background is a solid yellow color. It features several white abstract shapes: a large semi-circle in the top left, a smaller semi-circle in the top center, a fan-like shape of curved lines in the top right, a fan-like shape of curved lines in the bottom left, and a semi-circle in the bottom center.

**QUÈ ENS PASSA AMB LA
RÀBIA EN LA NOSTRA
SOCIETAT?**

QUÈ ÉS LA RÀBIA?

- La ràbia és una emoció biològica
- Forma part de la nostra naturalesa
- Ens informa d'unes necessitats concretes
- Està al servei de la vida



**A NIVELL SOCIO-
CULTURAL LA RÀBIA
ESTÀ MAL VISTA**

EL PARADIGMA ACTUAL

- Pensament cartesià (cogito, ergo sum)
- Racionalització de l'experiència
- Atenció segregada pel pensament
- Sentit propioceptiu adormit
- No hi ha consciència corporal
- No hi ha contacte amb els estats emocionals
- Pèrdua d'allò que és orgànic
- Grans dificultats per autorregular-nos
- Grans dificultats per acoplar-nos a nivell relacional



PER SOSTENIR LA RÀBIA NECESSITO...

- canviar els meus focus d'atenció
- encarnar el cos que sóc
- recuperar el sentit propioceptiu
- viure els diferents estats emocionals
- reflexionar des de la totalitat del que sóc

COM GENERAR UN CANVI CONDUCTUAL



Pràctica de la
presència activa



Canviar el focus
d'atenció als estats
corporals i emocionals



Canvi corporal



Canvi conductual