

Glaçó a la mà

Objectiu	<ul style="list-style-type: none">- Comprovar que ens podem distreure temporalment dels pensaments i emocions que ens molesten i que apareixen en situacions que no podem canviar (com, per exemple, els desitjos intensos de tornar a fumar [<i>craving</i>]).- Recordar que el dolor i els desitjos intensos que sentim en aquestes situacions no duren per sempre i que tenim més capacitat que no ens pensem per superar-los.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Glaçons per a cada participant.- Reproductor de música.

Comentaris per a la persona facilitadora

De vegades, quan experimentem alguna cosa difícil, la nostra preocupació és que el patiment no s'acabi mai o que no el puguem suportar. Aquestes preocupacions poden dificultar l'experiència real.

Amb aquest exercici podem ajudar a identificar que l'autopercepció de les habilitats d'afrontament sovint està condicionada per les nostres expectatives. Si creiem que una cosa serà molt difícil, empitjora la nostra percepció sobre les nostres capacitats per superar-ho.

El deler o *craving*, que és aquest anhel imperiós de consum, és una sensació molt subjectiva per a cada individu. És important ensenyar als pacients a analitzar, afrontar i utilitzar els seus desitjos i a observar com desapareixen sense necessitat de consum.

INSTRUCCIONS

Posem una música de relaxació. Que els participants s'asseguin i posin el palmell d'una mà cap amunt; que tanquin els ulls, i els expliquem que els col·locarem un objecte sobre el palmell. L'hauran de sostenir mentre duri l'exercici de relaxació i no podran obrir els ulls fins que els ho indiquem. Col·loquem un glaçó a la mà de cada participant.

Tres minuts després podem indicar-los que poc a poc obrin els ulls, aleshores veuran quin objecte els hem col·locat a la mà.

Al final de la relaxació demanem a cada participant que faci la seva reflexió:

- Quant temps creus que has estat fent l'exercici? T'ha semblat curt o llarg?
- Haguessis aguantat igual amb els ulls oberts?
- Què t'ha ajudat a resistir la molèstia?
- Quina comparació podem fer amb el fet d'aguantar-se les ganes de fumar? Com ho podem relacionar?
- Com podria ajudar-te aquest exercici la propera vegada que experimentis molèsties o un desig imperiós de fumar?