

LA TÈCNICA 5-4-3-2-1

ANSIETAT · ANGOIXA · MOMENT PRESENT



www.acompanya-t.com

ACOMPANYA·T

LA TÈCNICA 5-4-3-2-1

És una tècnica d'ancoratge sensorial. Consisteix a dirigir l'atenció cap a estímuls reals de l'entorn present:

- 5 coses que pots veure.
- 4 coses que pots tocar o sentir físicament.
- 3 coses que pots escoltar.
- 2 coses que pots olorar.
- 1 cosa que pots assaborir.

Per exemple, podríem identificar:

- Veig la finestra, la taula, una planta, la làmpada, la porta.
- Sento els peus dintre de les sabates (o les sabatilles), l'esquena contra la cadira, les mans sobre les cames, la textura dels pantalons.
- Sento una veu, un cotxe que passa pel carrer, el soroll de l'aire condicionat.
- Sento l'olor del que està cuinant algú de l'escala, sento l'olor de la roba neta.
- Percebo el sabor de la infusió que m'acabo de fer (o d'una galeta, o del que sigui...).

QUÈ PRETENEM FER AMB AQUESTA TÈCNICA?

Donar al cervell informació sensorial del present.

Quan recordem algun moment que ens provoca neguit, aquest record li envia al cervell aquesta seqüència:

“RECORD – PERILL – ARA”

l'entorn actual li proporciona:

“Cadira. Finestra. Taula. Mans sobre les cames. 2026. Estic aquí. Ara no hi ha cap angouxa.”

Altres coses que també ens poden ajudar en moments d'angoixa:

- Notar conscientment els peus pressionant el terra.
- Descriure en veu alta l'habitació o l'espai on ens trobem.
- Dir on ets, quin dia és i què estàs fent.
- Tocar un objecte i descriure'n la textura, temperatura, pes, forma...
- Fer moviments corporals conscients.
- Mirar al voltant i identificar elements que indiquen que ara estàs segura.

Aquestes tècniques ens ajuden a mantenir o recuperar el contacte amb el moment present quan una experiència interna ens està arrossegant cap al passat traumàtic o cap a la desconexió.

RECORDA:

No cal que esperis a estar molt angoixada per practicar aquesta tècnica. Pots provar-la també en moments de calma i anar-t'hi familiaritzant. Així, quan la necessitis, et serà més fàcil recórrer-hi.

No és cap fórmula màgica ni farà que l'ansietat desaparegui de cop. Però practicar-la t'ajudarà a conèixer millor l'exercici i a utilitzar-lo com una eina per reduir el nivell d'angoixa i recuperar el contacte amb el present.

Fes-ho al teu ritme i torna a aquest exercici sempre que ho necessitis.

Una afectuosa abraçada.