# Excés d'exigència



Per PepMaria el  dv., 02/03/2012 - 09:00

Excés d'exigència *1. Et costa desconnectar d'una feina acabada i la revises mentalment un cop ja l'has tancada? 2. Et passa sovint que quedes insatisfet/a d'una feina quan l'has acabada?3. Quan has acabat una tasca, ja desitges ardentment començar-ne una altra?4. Creus imprescindible la teva acció en els ambients on treballes o vius?* Si has respost que sí a les quatre preguntes anteriors, potser és que vius amb un excés d'exigència.I si no, segur que coneixes algú que viu amb aquesta actitud.Vegem de què es tracta i com es tracta... *Per ell la temptació era una altra: era una mena d'impaciència sagrada, el desig d'acumular al seu voltant ànimes deslliurades, una pressa vibrant que, així que havia conquerit un cor per a Déu, l'empenyia cap a altres batalles i sempre el deixava frustrat, insatisfet, descontent d'ell mateix. No n'hi havia prou! No, Senyor, no n'hi havia prou! El vell descregut que s'havia confessat, que havia combregat a l'últim moment, la pecadora que havia renunciat al vici, el pagà que havia desitjat el baptisme. No n'hi havia prou, no! Aleshores sentia una cosa similar a l'avidesa d'un avar que aplega or (...) L'havien blasmat per aquell excés d'exigència. Ell mateix temia que no vingués de Déu sinó d'un Altre...*Irène  Némirovski *Suite Francesa* La Magrana, Barcelona 2007, 191-192Aquestes reflexions que Némirovksi posa en llavis de Philippe Péricand, un jove sacerdot rural a la França de finals dels anys 1930, mostren una actitud en què avui ens podem veure reflectits. En efecte, l'excés d'exigència ens deixa *frustrats, insatisfets, descontents*. És una *pressa vibrant,* un *desig d'acumular, similar a l'avidesa d'un avar: No n'hi ha prou, no!*Tanmateix, aquest excés té efectes negatius. Ens tornem incapaços de descansar, de reconèixer que les coses estiguin sortint bé, la qual cosa ens afecta la salut física i psicològica. A més, un auto-exigent excessiu tendeix a exigir excessivament als qui té al voltant... D'altra banda, aquesta actitud esdevé fàcilment un vici: ens hi acabem instal·lant. De fet, el jove sacerdot "tem" que l'exigència no vingui de Déu (sinó del diable) perquè hi està atrapat. Tem el canvi.Solucions a l'excés d'exigència? No n'hi ha. El que podem fer és estar-hi atents perquè no ens afecti massa ni afecti els altres. Per estar-hi atents, proposo la *pràctiques de memòria agraïda i humil*.*Pràctiques*: activitats periòdiques que ocupen un lloc en la meva agenda. Cada nit, cada matí, un cop per setmana, em reservo temps i busco un espai per "treballar" -personalment o amb gent de confiança- unes determinades actituds. Llegint poemes, escoltant cançons, passejant, compartint, reflexionant, pregant... amb l'atenció centrada en aquestes actituds.*Memòria*: mirar el passat, mirar enrera, i no obsedir-se per mirar endavant. Ens obsedim per buscar en el futur el que ja se'ns estava donant en el passat. En canvi, revisant el dia que s'acaba o la setmana passada, puc descobrir que la meva insatisfacció ve del fet d'haver viscut escarransidament, o d'haver valorat massa escarransidament el que he viscut.*Agraïda*: d'aquesta memòria, d'aquest passat,  intentar reviure i assaborir tot allò de bo que m'ha passat desapercebut. Fins que pugui dir-li "Gràcies!" al meu passat.*Humil*: la memòria humil em fa conscient que no puc solucionar-ho tot; però descobreix que altres estan també treballant. No sóc omnipotent, però no sóc l'únic que treballa.  Mossèn Péricand ha d'acceptar que no és omnipotent. I potser perquè és creient, ha de vigilar de no penjar a Déu una actitud que fa mal i per tant no ve de Déu. "No usaràs el nom de Déu en va". I ho deixem per avui. Tot i que em penso que aquesta vegada l'escrit no m'ha acabat de quedar prou bé...