Pregaria.cat

Entrada

Tinc un problema



Per JesusR el dl., 16/07/2018 - 13:08

Tens un problema? Fins a cert punt és normal, no creus? Quina mena de problema tens? Econòmic? Afectiu? Rutina i avorriment? Una mala jugada?

Intenta definir el problema, ajustar-ne els límits i examinar com ha arribat. Sobretot pren una certa distància, com si el miressis fora de tu. Objectiva el problema i posa-hi fronteres, abans de cercar respostes i solucions. No vulguis anar massa ràpid.

Prendre distància entre tu —la teva persona, el teu jo profund, l'espai de la teva possible llibertat, sobretot el de les teves emocions— i el problema és important per afrontar-lo. Tu ets aquí... i el problema és davant teu. Si no intentes distanciar-lo mentalment, et pot passar que el teu problema et col·lapsi, i TU ESDEVINGUIS EL PROBLEMA.

No has de permetre que el problema que ara tens acabi provocant que tu esdevinguis un problema. No és un joc de paraules. Moltes vegades passa que un problema que tens acaba convertint-te a tu en problema.

Quan ens convertim en problema és quan afectem altres persones. Primer ho sospiten, després et diuen que fas mala cara, pregunten si vas massa cansat o tens massa feina, i un dia pensen: Ostres! Aquest amic, aquesta amiga, és un problema!

Suggeriments per evitar ser un problema: bona comunicació amb qui saps que t'estima, mirar de situar el tema en les seves dimensions reals, no fer massa meditació, caminar i fer esport, intentar parlar amb Aquell que t'habita no tant perquè et solucioni el problema sinó per tenir ànims i força, una mica més de bon humor, refusar imaginacions i ficcions inútils i negatives, no magnificar la situació, obrir més els ulls a les realitats que t'envolten, dosis de paciència i més paciència si triga a solucionar-se.

Descentra't una mica més, si us plau. No siguis el centre de tot. Escolta, mira, estima, dona i evita el trànsit de tenir un problema a ser un problema.

Hi ha gent que t'agrairà aquest treball. Gràcies, moltes gràcies.