No cedir



Per PepMaria el dt., 15/05/2012 - 09:00

Al llarg d'un dia podem trobar-nos en situacions "que ens treuen de polleguera". Si hi reaccionem moguts pels sentiments destructius que ens envaeixen en aquell moment, segurament farem mal i ens farem mal.Quins recursos tinc per a "no cedir" a aquests sentiments?Aquest era el tema d'una reunió de joves a la qual vaig assistir fa uns dies. Alguns dels joves van explicar recursos originals, fins i tot sorprenents..... Fa uns dies vaig ser convidat a una reunió de joves d'una parròquia. El tema de la reunió: quins recursos utilitzo per no cedir als impulsos destructius? Què faig en una situació concreta per actuar com Jesús, quan des de "les tripes" em surten reaccions violentes (no perdonar, menysprear, no dialogar, imposar-me, sentir-me agredit)? Les respostes dels joves eren molt interessants, i tal vegada ens poden aprofitar. En reprodueixo algunes:

- Comentar els meus sentiments amb una persona aliena al conflicte.
- Agafar la guitarra i composar melodies (una noia melòmana).
- Escriure un conte.
- Escoltar un parell de les meves cançons favorites.
- Retirar-me i escoltar música religiosa (cançons del monestir de Taizé).
- Escriure els sentiments que m'envaeixen.
- Pensar que la persona amb qui he tingut el conflicte s'ha mort; i sentir la tristesa de la seva mort: constatar que sense ella la meva vida seria pitjor.

Comento breument les dues últimes.

- *Escriure els sentiments*. Intentar posar paraules al que sento segurament no transforma automàticament els sentiments destructius en sentiments positius; però ens ajuda a objectivar-los, a constatar que estic essent envaït. D'alguna manera els estem traient a fora, i hi estem posant nom: estem començant a plantar-hi batalla, a no deixar-nos-hi sotmetre, a no cedir-hi. En concret, quan ens envaeix una por, és bo intentar definir-la: "En aquest moment em fan por les següents coses: que la Pepeta se'n vagi amb un altre; que els amics no em convidin al futbol; que el meu pis sofreixi un escapament d'aigua; que se li declari una malaltia incurable a en Lluís, etc." Justament perquè els sentiments (i les pors en particular) tenen un component irracional, veure'ls objectivats en paraules pot disminuir la seva força subjugant.
- *Pensar que l'altre es mor*. És un recurs una mica sorprenent, però el noi que el va proposar el va argumentar amb convicció. Aquest recurs té dos avantatges:

a) permet transformar un sentiment destructiu en un sentiment de pena. I això té de bo que un sentiment no és mai vençut/transformat per una idea sinó per un altre sentiment; b) el sentiment de pena reflecteix un sentiment molt profund, una gratitud fonamental davant de la persona que m'ha ferit, i més enllà del fet que m'hagi ferit. En efecte, el sentiment que em genera el pitjor acte que l'altre pugui fer contra mi no pot vèncer el sentiment que ell és millor persona, que la seva vida val la pena. O, tal com diu la germana Helen Prejean, activista contra la pena de mort als EUA quan parla amb familiars de les víctimes d'assassinats als quals els costa de vèncer l'odi envers els assassins: "Jo només intento seguir l'exemple de Jesús, que va dir que som millors que els nostres pitjors actes". La reunió, doncs, va ser molt interessant, i en vaig sortir agraït que m'hi haguessin convidat. Però l'endemà pensava que, a més de tenir recursos per a reaccionar a impulsos negatius- per a *no cedir*-, és important gestionar activament la meva vida a fi que els impulsos negatius no m'envaeixin tan sovint. Perquè portant una vida equilibrada, la pau interior es pot mantenir, i així s'evita en part ser envaït per sentiments destructius. Quins hàbits de vida (esport, dormir, música, literatura, amics, pregària, hobby...) he adquirit o puc adquirir a aquest respecte? Potser proposaré aquest altre tema als joves de la parròquia que em va convidar. A veure què hi diuen... Pep.....*Per a seguir reflexionant*

- Quins recursos faig servir per a "no cedir" en situacions en què m'envaeixen sentiments negatius? Quins recursos utilitza la gent al meu voltant per al mateix fi?
- Com organitzo habitualment la meva vida, a fi de mantenir la pau interior i evitar al màxim sentiments destructius? Quins hàbits de vida (esport, dormir, música, literatura, amics, pregària...) vaig adquirint?