

Entrenadora personal de respiració. Fundadora i Presidenta de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració
Psicoterapeuta postural, respiratòria i nutricional. www.naturarespira.eu / www.naturarespira.co.uk



Ma. Àngels Farreny

Com perdre la por de ser dolent o dolenta i no morir en l'intent

Quantes vegades, de petits, hem volgut fer alguna cosa qualificada pels nostres majors de *dolenta* i no ho hem fet per por del càstig? A quants ens hauria agradat dir o fer alguna cosa prohibida? I quants ens hem quedat amb la ràbia de no haver-ho fet de petits i... tampoc de grans? Quants hem optat per ser *bons* creient que així ens estimarien, ens acceptarien i ens valorarien? I quants hem après a callar el que de veritat volíem dir o fer? I quants som conscients que aquesta repressió (de vegades suau, de vegades violenta), ens ha deixat un pou de dolor que no ens permet somriure tan sovint com voldríem?

El dolor té múltiples cares, encara que totes elles tenen un denominador comú: la por de perdre. El nen interpreta, sense saber-ho, cadascun dels verbs expressats o omesos dels seus progenitors, cada gest amagat o exacerbat, cada moviment de cella i fins i tot cada respiració. El llenguatge ocult de les emocions dels adults és intuïtivament interceptat tant pels animals com pels nens, com si sabessin llegir els nostres pensaments i les nostres reaccions. Ells capten amb la seva intuïció en estat pur qualsevol senyal emocional que emetem.

A primerenca edat els nens *entenen* el que passa al seu voltant amb l'hemisferi dret del seu cervell, per això aprenen tan ràpid idiomes o qualsevol cosa que *vegin* que fan els grans. Qui no ha sentit dir als seus pares mil vegades "no està bé mentir"? I després hem sentit la mare dir-li a una amiga seva "No puc venir, Maria, estic al llit, no em trobo bé". Però què diu la mare? Si no està malament, si se'n va al cinema amb el papà! Per què menteix? I en la nostra ingenuïtat hem dit: "Però mami, per què menteixes?" I la mami, enfadada (l'hem enxampat), diu, "no he mentit, ha estat una mentida piadosa per no ferir els sentiments de la Maria"; i s'ha quedat tan

panxa i nosaltres altament confosos. Doncs bé, aquest simple detall, sense nosaltres saber-ho, ens ha convertit en manipuladors i en mentiders piadosos. A molts fins i tot els molesta i els fa mal que algú menteixi, i molt. Per què deu ser? Quins records els porta? Doncs un de molt dolorós, un que vam aprendre de petits, el de la pura supervivència en un entorn que sentíem hostil, confús, del qual havíem de protegir-nos per sobreviure. Que allò que necessitàvem i estimàvem ens produís tant dolor és va fer insuportable per a molts. I va ser així com vam aprendre estratègies per no morir en l'intent de sobreviure, una de les quals és negar allò viscut i relegar-ho al calaix de l'oblit o al subconscient. Vam aprendre a no tenir consciència del viscut. A algú li sona, això? Vam aprendre a mentir i a mentir-nos. Vam aprendre a ser *bons* amb les ganes reprimides de fer alguna cosa dolenta, més conegut per *malifetes*.

I això, a la llarga, passa factura ja que és la viva estampa del control que exercim sobre nosaltres i sobre els altres. En alguns casos, un control portat a la màxima exigència de la perfecció, al refinament de l'autoengany, només posat al descobert pel dolor, per l'angoixa, l'estrès, la ràbia continguda i temuda, l'enveja, la gelosia, la inseguretat, la desconfiança, la timidesa, el sentiment d'inferioritat o superioritat, el despotisme, el menyspreu, la crueltat o l'abandonament. Totes aquestes cares d'una mateixa moneda (la por de perdre) repercuteixen en el nostre organisme en forma de cansament, falta de concentració o de memòria, depressió, asma, dolors diversos d'esquena, úlceres, gastritis, bruxisme... i d'aquí a patologies majors com ara el càncer; són molts els metges que actualment comencen a relacionar les malalties amb símptomes emocionals. I en aquesta línia recomano buscar informació sobre la psiconeuroimmunoendocrinologia, la

parauleta se les porta, que estudia la relació entre la ment i el cos, entre la símptoma emocional i la del físic.

I ara ve la pregunta de l'enunciat d'aquest article: i com me les meravello jo per fer el que sempre he volgut fer, i sempre he callat, sense morir en l'intent?

Per sort, avui dia hi ha moltes teràpies i molts professionals que ens poden ajudar en aquest intent; particularment opto pel més senzill i pràctic, com ara escoltar que em diu el meu cos. I per a això no hi ha res millor que entrenar la intuïció. I com? Molts de vosaltres ja coneixeu més o menys la metodologia que practiquem a Natura Respira: Escola Europea de Respiració, i per als que em llegiu per primera vegada, aviso que mai em canso d'explicar les bondats d'una excel·lent reeducació postural, respiratòria i nutricional; bondats que repercuteixen directament tant en la nostra salut emocional com física, i sobretot, com això influeix positivament en les nostres relacions personals i en el nostre entorn.

Recordeu, postura d'actitud ideal per fer de dolents: ens asseurem en 90 graus amb els peus ben fermes a terra (ajuda a sentir què volem fer) i acte seguit observarem la nostra respiració. Si es talla és que ens estem barallant entre *sí vull fer-ho* i *no m'atreveixo*; i segurament comprovareu com heu encongit la musculatura. I immediatament feu una respiració lenta i profunda fins que noteu com la "baralla" disminueix, i per tant, se'ns fa més fàcil fer el que volem fer. Hem oxigenat el terrible sentiment de culpa, del qual parlarem el proper mes. De moment, a practicar aquest simple exercici. A veure quants fanals trenqueu sense sentir-vos culpables.

Feliç mes de febrer i felices respiracions.