

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



La ment que sempre tenia pressa... i no podia parar-se (I part)

*Ràpid, ràpid, ràpid, tinc pressa!
On vas? No ho sé, però tinc pressa.
Arribas tard? No, però tinc pressa.
Et persegueix algú? No. Bé... sí,
la pressa.*

El primer cop que vaig marxar de Barcelona per anar a viure a Port de la Selva, recordo que no vaig poder parar a l'autopista ni per fer pipí. No podia, tenia pressa i la terrible sensació que algú em perseguia, clar la pressa. I ningú no m'esperava a Port ni havia de complir cap horari. És més, marxava de Barcelona justament buscant pau i tranquil·litat, i "bons aliments", hauria dit la meua àvia. Per tant, què estava fent?

Anys més tard em vaig adonar que repetia vells patrons enquistats al cervell: fugir del que sentia i la pressa, l'immediat, el moviment foll, eren excel·lents eines per aconseguir despistar el dolor, que sense jo saber-ho, brunyia tots els meus actes, somnis i decisions conscients. Era la perfecta pàtina de l'autoengany, allò que havia forjat la meua personalitat, i que tenia empresonada a la garjola del subconscient, la meua essència, el meu veritable ser. I la personalitat parida per l'autoengany, per la follia del "corre, corre, corre!", no vull sentir que està passant, no vull escoltar els crits de la mare o el pare, no vull sentir aquest càstig, no vull sentir la bufetada o el cop de puny o la queixa constant de la mare. O aquell horrorós "m'estàs matant a disgustos!" que sempre deia quan s'enfadava amb mi perquè havia fet quelcom que ells no els hi agradava. "Ah! Auxili! Vull sortir d'aquí! Socors...!" i les llàgrimes de la desesperació, de l'abandó, de la ignomínia, feien regateres per les galtes de l'infant

perdut en la follia de la personalitat dels grans.

Ells, ai las!, també estaven atrapats en l'autoengany disfressat de personalitat i havien perdut (des de petits) contacte amb la seva essència. Era com un conte de por en què tot es tornava a repetir, generació rere generació. Qui pararia aquesta follia col·lectiva i generacional? I l'infant es feia gran, com en el meu cas, i la ment deia constantment "Corre, corre, corre! Fuig, fuig, fuig!", i jo corria, corria, corria, fugia, fugia, fugia, sense tenir consciència ni de per què, ni de què, ni de com ho feia, doncs l'acte de fugir, de córrer, del moviment foll, estava tan integrat en mi que s'havia convertit en la meua personalitat dominant, en el patró que tot ho marcava i ho sagnava.

Fins aquell dia a l'autopista AP-7, de camí cap a Port de la Selva. Aquell dia, per primera vegada a la meua vida adulta, vaig fer-me la **pregunta clau**: "Però qui em persegueix? De què collons estic fugint? Què estic fent? Com és que no puc parar-me? Com és que sento que si ho faig perdo el temps?". I vaig parar-me a la primera benzina que vaig trobar. Encara recordo com m'estava prenent un tallat i les cames volien sortir corrent cap al cotxe i el cervell m'enviava senyals en forma de por, senyals de "m'estic perdent alguna cosa, però què?" I per primera vegada en la meua vida d'adulta, la meua essència va prendre les regnes i em va parar: "Tu et quedas aquí, gaudint d'aquest talladet i prou!". Havia guanyat la **primera batalla** d'una llarga lluita que ha durat més de deu anys.

La segona batalla la vaig guanyar quan em vaig adonar que cada vegada que

algú em feia parar, és a dir, que no estava d'acord amb el que feia o no ho valorava; en definitiva, no em deixava fer el que jo volia (bé això creia la meua personalitat de fugitiva sense escapatòria), cada vegada entrava, literalment parlant, en còlera. Aquí venia un altre ítem molt curiós, o bé callava o bé explotava i, de fet, ho engegava tot a fer punyetes. I després el gran drama, el gran torrent de llàgrimes. Haig de dir que tota personalitat té la seva víctima, és més, jo diria que la base de tota personalitat és la seva gran víctima (és l'infant ferit i, per tant, víctima de les seves circumstàncies). Quan un s'adona que la personalitat és el gran autoengany, primer deixa de barallar-se amb si mateix/a (la famosa queixa) i segon, permet que la seva essència (l'ànima, la presència, la llum, etc.) prengui les regnes de la seva vida quotidiana, que és el que al cap i a la fi tots volem. És un cercle viciós, ben après des de petits, i si no l'aturem, és el llegat que transmetem als nostres fills.

La tercera batalla la vaig guanyar quan em vaig adonar de com em queixava constantment de tot. El fet de no poder defensar-me de les injustícies (així ho creia la meua nena) infligides sobretot per la figura materna i que, per tant, em convertia en víctima malgrat que cada cop les fes més grosses: em vaig convertir en una perfecta gamberra i contestatària, havia creat una mena de banc de dades de mala llet i mala remor amb tots els seus estris per cuinar un bon drama o una bona tragicomèdia: ràbia, por, culpabilitat.

En el següent article parlarem de la ràbia, la por i la culpabilitat.