



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

## LA RÀBIA

La ràbia era la tapadora del síndrome del segrestat, volia i dolia. Això em permetia emmascarar la por i el dolor de la meua víctima i desembocava en un sentiment de culpabilitat, bé per no fer el que havia d'haver fet en aquell moment (per exemple, no li he dit burro/a o no li he dit tal cosa quan m'ha fet allò), bé pel terrible sentiment de "no he sabut contestar-li el que es mereixia". Us sona, oi que sí? Grrr... quina ràbia no poder defensar-me, es mereixia que li hagués trencat la cara o ventat tot un ventall de petites i grans venjances per l'ultratge rebut.

**La meua quarta batalla** la vaig guanyar quan em vaig adonar que tot això que us acabo d'explicar era el perfecte amagatall de la ràbia de la meua nena, que no va saber defensar-se dels ultratges rebuts pels progenitors (és el gran *handicap* de ser petit). Us recordo que aquests no feien res més que repetir el mateix que jo estava repetint de gran; veieu el *to be continued* o la gàbia del hámster que roda i roda sense adonar-se que mai es mou de lloc? Que sempre es repeteix i repeteix el mateix? Si no hi posem consciència, és a dir, treball terapèutic, el que fem sense saber-ho és projectar en l'altre els nostres patrons de conducta. I a més ens creiem que l'altre ens fa mal, tal com vam sentir quan érem petits.

De fet, el cervell torna i torna a repetir la mateixa química que es va generar en patir l'abús de l'adult. Succeeix el mateix que explica Jorge Bucay en el seu conte de *L'elefant encadenat*. El coneixeu? Diu així: "Un domador estava domant un elefant petit. El tenia estacat i

lligat, i per més que ell feia per sortir-se'n, no hi havia manera. L'elefant es va fer gran però mai més no va tornar a intentar marxar. Es va creure que no podia, no es va adornar que era gran i, per tant, que tenia la força més que suficient per trencar aquella petita estaca". El seu cervell li repetia: "no pots, no pots, no pots". I aquesta química se li va incrustar de tal manera que la va donar per bona, per real, per definitiva i inqüestionable. Per tant, mai més no se li va tornar a passar pel cap estirar. Pobre elefant! I pobres de nosaltres, que fem exactament el mateix que ell. No ens adonem que ja no som petits i que, per tant, tenim una força brutal que utilitzem en contra nostre en comptes d'utilitzar-la a favor. Ens entossuïm, per les creences\*, que no podem fer allò que ens agradaria fer i ni tan sols se'ns passa pel cap que la força que hem acumulat al llarg dels anys la podem dirigir cap a potenciar la nostra essència. És a dir, cap a la llibertat tan desitjada, cap a la pau, la serenor i el silenci intern, i per tant també extern. I per rematar-ho, moltes vegades, quan *creiem* fer el que volem, *flist-flast!*, surt el quart element: la culpa.

**Som el que pensem, i per tant generem el que pensem.** Però d'això no en tenim consciència, perquè tot el que ens ha fet mal queda amagat en el subconscient i és el que acaba conformant la nostra personalitat, l'ego o el patró de conducta. Recordeu la frase que diu: "Si creus que pots, podràs, però si creus que no, faràs com l'elefant d'en Bucay". El problema esdevé quan això ho tens clar intel·lectualment parlant

però no ho apliques en la teua vida quotidiana.

**Com podem aplicar tot aquest coneixement?** Com puc gestionar la por i la culpabilitat, i com puc aconseguir fer el que sento des del fons de la meua ànima, sense morir en l'intent? Com puc gestionar aquestes presses, aquest "corre, corre, corre" que em dicten els meus pensaments? Aquest perseguidor intern que no em deixa estar quiet/a i que, quan algú m'hi fa estar (entenent que és per no poder fer el que jo vull quan jo vull), va i agafa l'emprenyada del segle. O quan surt la ràbia reprimida en un mig somriure, en un "ves, què hi farem" o "quina mala sort" o "calla perquè serà pitjor". Aquesta ràbia reprimida acaba passant factura en forma de malaltia al cap dels anys.

D'altres vegades, i en un rampell, fem el que volem i després ens sentim culpables per haver pagat el preu de la petita i efímera victòria. I llavors criem sentir que ens quedem sense la victòria i amb la por sagnant pels porus de la pell, encongint l'estómac perquè també creiem haver-ho perdut tot. I la soledat, la falsa soledat, fa acte de presència. Tot s'enfonsa, la respiració és lleu i ràpida, i la musculatura del cos queda tensa en un acte de reclusió o protecció.

En el proper article parlarem de com integrar en el cos tot aquest coneixement intel·lectual.

\* Aquestes creences/pensaments són el que generen la química que, en repetir-se constantment, ha creat una xarxa neural i l'ha fet crònica, és a dir, l'ha convertit en un patró de conducta.