

**Ma. Àngels Farreny**

# Allò que tant busco és justament allò que tant nego. (I part)

Allò que tant busco és justament allò que tant nego. Busco amor, busco reconeixement, busco acceptació, em desespero perquè no tinc res de tot això i no m'adono que estic funcionant des de l'odi, la venjança, la rancúnia, que estic en el "mira que m'han fet", en la duresa del meu propi cor, perquè és la manera com vaig aprendre de petit a protegir-me del dolor. Busco que m'estimin, que m'acceptin, que m'escoltin, que em reconeixin, i és impossible trobar-ho. I si ho trobo, no dura gaire temps. I com és, això? Perquè allà on he de buscar, que és dins meu, no hi busco. No m'adono que busco el contrari del que sento: sento ràbia, busco amor; sento frustració i dolor, cerco el seu contrari, sense adonar-me que allò que tant busco és justament allò que tant nego.

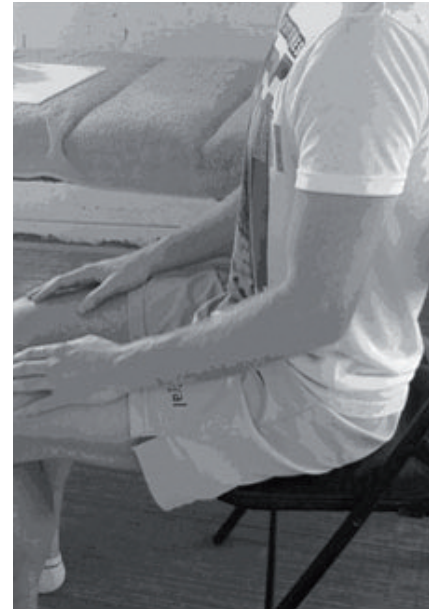
La ràbia, la frustració, la desídia, el dolor, el desengany... totes aquestes coses que en algun moment de la vida sentim i tan bé amagament i neguem són justament el que no es deixa aconseguir el que tant volem. T'has fet mai la pregunta de com és que desitjo amb tanta angoixa estar acompanyat?, tenir un amor que estigui per a mi?, que em doni suport?, que m'entengui, que m'ofereixi espai?, que m'accepti tal com sóc? Quan jo sento una enorme frustració o ràbia per no aconseguir allò que vull, sóc conscient que allí on haig de buscar no és en l'exterior, sinó en el meu interior? Sóc conscient que aquesta ràbia, frustració o dolor terrible no em permet sentir allò que més vull, que és justament amor, acceptació? Que amago (autoengany), ob-



**Postura incorrecta: La víctima**  
Foto: Natura Respira 3.0

lido, i faig coses que em facin sentir bé a l'instant, com si es tractés d'una droga, per no sentir?

Hi ha qui té tanta energia fugitiva que sempre va muntanya amunt i practica esports d'alt risc i maratons, i tot el que calgui per fugir, per estar sempre fugint del que senten. Hi ha qui es deprimeix, qui s'enganxa a les drogues, a la ludopatia, a la queixa, hi ha qui constantment alimenta el seu dolor/frustració darrere de frustració, perquè l'energia de frustració genera això, més frustració; l'energia del dolor genera això, més dolor; l'energia de l'autonegació genera això, negació per part de l'altre.



**Postura correcta: L'actitud**  
Foto: Natura Respira 3.0

Per tant, recordeu que allò que més volem és el que menys acceptem. Potser no me n'adono perquè tinc molta facilitat per fugir de mi. Penseu que hi ha gent que estudia constantment, cercant en el coneixement extern el seu reconeixement intern (sense saber-ho); hi ha gent que no pot estar quieta, perquè estar quieta significa que tot això li cau al damunt de la consciència, i llavors no hi ha escapatòria. On és la fugida? No tinc res amb què distreure el dolor, la ràbia, la frustració, el desemparament, l'abandó, la por de la soledat.

El dolor del nen sempre està present, el dolor d'aquell nen o nena que ja des del



ventre de la mare es va empassar tot el dolor, tota la ràbia, tota la frustració, tot el desengany, tot l'abandó de la mare i del pare, convertint-lo en simple repetidor, autòmat, d'una energia transgeneracional que es repeteix com un model o una pauta de conducta en la nostra línia familiar. Els càtars tenien molt clar que mitjançant els fills es transmetia el dolor, ells en deien la part fosca.

Hi ha gent que fa el seu procés de treball des de les constel·lacions familiars, altres des de la biodescodificació, altres fan servir la teràpia Gestalt. Són moltes les teràpies que ofereix el mercat avui dia; nosaltres proposem fer aquest procés de treball, des de la postura dels 90°, la respiració i l'acceptació. Si no ens aturem, sentim i acceptem, cap teràpia, cap, no ens servirà per calmar el desesperament de no trobar el que ja som. Busquem amor i no ens adonem que ja som amor, el contrari de la ràbia que sentim; busquem acceptació i no ens adonem que nosaltres ja som acceptació, el contrari de la negació que sentim; busquem reconeixement i no ens adonem que aquest reconeixement ja el tenim, que és el contrari de l'autonegació.

Per tant, el treball/exercici que us proposem des de natura és que feu les següents reflexions:

1. Sota quina energia bàsica i transgeneracional et mous?
2. Quina és l'energia que no et permet aconseguir el que vols?
3. T'has quedat mai quiet o quieta, permetent que aquesta ràbia, que aquest desamor, frustració, desídia, el que sigui, es manifesti? No per sortir corrent, sinó per quedar-te amb aquest sentiment una estona? Potser et diràs: "Oh, és que si la sento em tornaré boig de dolor, em moriré, no m'ho puc permetre...". Recorda: **allò que més busquem és justament allò que més neguem.**
4. Saps que estàs identificat amb el teu personatge? Que aquest no té espai? Que no pots fer d'observador del teu personatge i per tant no pots relativitzar-lo, relaxar-lo, i acceptar-lo? Si som el protagonista principal de la nostra pel·li, mai no trobarem ni la sortida ni la pau que tot observador pot oferir al personatge torturat que hem anat clonant al llarg de l'espai/temps, generació rere generació, tal com diu la teoria de l'epigenètica, la qual tan bé explica la teoria dels camps mòrfics de Rupert Sheldrake.

No et perdís llegir la II part d'aquest article el pròxim mes de maig.



Avui veurem  
el germanet  
en una tele.

**COBERTURA ASSISTÈNCIA  
D'EMBARÀS I PART**

**informa-te'n**  
**972 486 486**

[www.montepiogirona.com](http://www.montepiogirona.com)

GIRONA • FIGUERES • BANYOLES

**Fundada el 1929**  
**Et cuidem tota la vida**