



Ma. Àngels Farreny

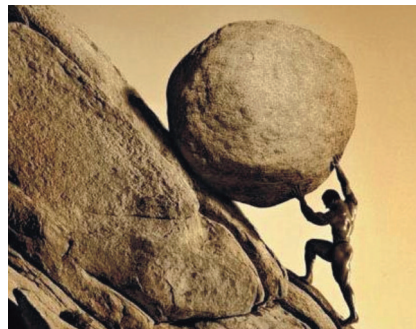
L'hàbit de **tirar la tovallola** o l'addicció que genera més frustració

No puc.
No tinc força.
No sé.
No tinc esma per fer fins i tot el que més m'agrada.

Quan les coses no surten com voldríem, una mena de dolor, ràbia i por ens envaeix, i el pitjor és que ens deixa amb els ànims per terra, sense energia, amb un sentiment frustrant d'impotència, de no valer, de no trobar un lloc on sentir-nos a gust, acceptats, estimats i valorats, i de vegades amb el sentiment de culpa, sense saber de què.

Us sona? Potser fins i tot a més d'un i d'una li recorda sensacions i emocions de la infància. Recordeu quan volíem aconseguir una cosa i no l'obteníem? Fins i tot segur que algú recorda voler dir de memòria la taula de multiplicar i no poder perquè la ment es quedava en blanc, si la mare o el pare estaven fent d'examinadors. En moments així tot decau, plorem, ens tanquem a casa o ens quedem al llit sotmesos en una boirina i una foscor, i una sensació de víctima brutal en què tot està en contra nostre i res no surt mai com ens agradaria que sortís.

Sempre ha estat així, sempre hem fugit d'això i sempre hem acabat repetint la mateixa sensació de derrota, de frustració, de víctima. I acabem tirant la tovallola en una mena d'esgotament energètic, dolorós, amb el qual sentim que la vida ens nega el que més volem. És l'hàbit de repetir el que sentíem quan érem petits. És l'addicció a la qual ens vam acostumar en veure una vegada i una altra que sempre ens castigaven i que, per més que féssim, mai no acabàvem d'aconseguir el que volíem, com en el conte de l'elefant, de Jorge Bucay. Domesticats, ens vam creure que



aquell "no poder" era per sempre més, per tota la vida, i per tant 20, 30 o 40 anys més tard de la nostra boca ens surt la vella creença del "no puc" o "no tinc força", i la sensació que "no tinc esma per fer fins i tot el que més m'agrada". El resultat d'aquestes creences, la majoria inconscients, són: "estic cansat, de mal humor tot el dia, amb els nervis a flor de pell, em queixo de tot i per tot, i fa temps que ja no sé ni riure".

Amb aquestes paraules es defineixen moltes persones que vénen a la meua consulta. Per tots aquells i aquelles que us sentiu identificats amb aquestes línies, aquí us deixo quants consells que, si els practiqueu diàriament i els integreu en la vostra vida quotidiana, us poden ser de molta utilitat.

Primer de tot identificarem (observarem) i posarem damunt la taula el nostre estat d'ànim. Moltes vegades ha esdevingut tan crònic que creiem que és normal estar de mal humor tot el dia, queixar-se de tot i estar tristos, depressius o angoixats. És un estat normal. Per tant, reconèixer que estem de mal humor des que ens llevem fins que ens n'anem a dormir, que ens queixem constantment de tot, és molt important per poder saber què hem d'observar, i per tant, què hem de relaxar. Els amics i els familiars són de gran ajuda en

aquests casos, si els permetem que ens diguin com ens veuen i nosaltres els escoltem sense enfadar-nos.

Un cop sabem què fem i quantes vegades al dia repetim el mateix patró, posarem atenció a:

A- Com estem asseguts (en 90 graus o en soffing?) i quines postures corporals tenim, si creuem els peus o si encruem les cames, i si recolzem tan sols la punta dels dits dels peus a terra. Observa quins són els teus hàbits corporals, fins i tot quan estàs dret: recolzes el pes del cos als talons o als dits dels peus? Tires el tronc cap endavant o cap enrere? Tens els genolls amb tensió o relaxats? Puges més una espatlla que l'altra? Quina? La dreta té relació amb l'hemisferi cerebral esquerre (la raó, la lògica, les matemàtiques) i l'esquerra amb l'hemisferi dret (la creativitat, l'intangible).

B- La manera de respirar, si és curta i ràpida, o si fas apnees. No saps com respire perquè mai no t'hi has fixat? Coneixes el teu ritme cardíac? Pots diferenciar com canvia la teva respiració en funció de com estàs assegut? En 90 graus es diferent que en soffing. Prova-ho.

C- Pots mirar-te directament als ulls en un mirall i observar què passa si talles la respiració: s'accelera el cor i s'encongeix la musculatura?

Si ens fas arribar a info@naturarespira.eu les teves respostes i observacions et podrem ajudar amb un dictamen i un parell d'exercicis que, de ben segur, et serviran molt per reduir la tensió que produeixen l'hàbit de tirar la tovallola i els "no puc", "no tinc força", "no sé" i "no tinc esma per fer fins i tot el que més m'agrada".