



Ma. Àngels Farreny

# Saps quin és el teu nivell d'autoengany?

Tots tenim un ritme, un *tempus*. I si és ben cert que volem mentalment ser feliços, a la realitat ens pot més la comoditat (l'autoengany) que no pas el procés pel qual hem de passar per aconseguir ser feliços. Sortir de la zona còmoda és altament incòmode, ja que es tracta de desaprendre tot el que donàvem per après, cosa que ens deixa en una posició de feblesa important. Cap on dona la porta de la felicitat? La gran incògnita. En canvi, la porta de l'hàbit, de la zona còmoda, del dolor conegut, té molts avantatges (conscients o inconscients):

- Em permet queixar-me.
- Em permet ser víctima.
- Em permet culpar una situació, una persona, un moment, etc.
- Em permet autoenganyar-me.
- Em permet repetir patrons familiars (sistèmics).
- Em permet no fer res.
- Em permet estar de mala hòstia.
- Em permet no responsabilitzar-me de res del que faig.
- Em permet viure en la inòpia: Ah, jo no sabia... jo no volia...
- Em permet ser cínic.
- Em permet ser crític.
- Em permet odiar.
- Em permet trair.
- Em permet negar i negar-me.
- Em permet generar una malaltia en què tothom estarà per mi i sentirà pena.
- Em permet deprimir-me.
- Em permet sentir-me inútil.
- Em permet sentir-me una merda.
- Em permet suïcidar-me a poc a poc o de cop.
- Em permet tenir excuses per tot.
- Em permet no haver de prendre decisions.
- Em permet justificar el que és injustificable.
- Em permet...

Amb tants avantatges, qui vol canviar?

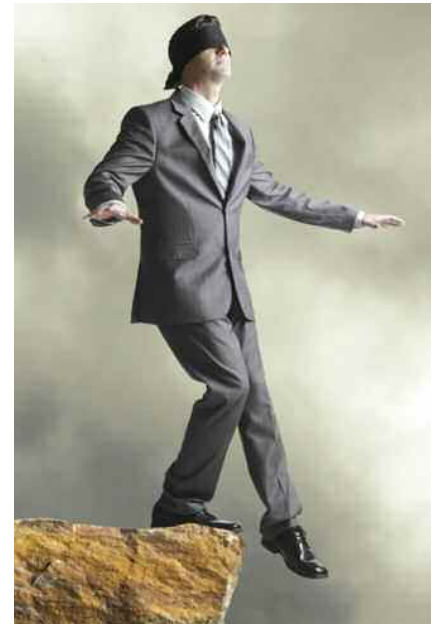
La majoria de nosaltres volem un "somnifer", i com més profund sigui, millor. La tele, els drames, les pelis, l'alcohol, les drogues, el sexe compulsiu, la ludopatia, la religió, les creences, la hiperactivitat, tot són fugides cap endavant per no sentir res de res, per anar per la vida al màxim d'anestesiats. Tot menys parar i afrontar allò que tanta por ens fa: viure. I com que la vida ens fa por, tremolem davant la mort.

De veritat vols fer un gir? Vols evolucionar? Vols sortir de la teva Matrix? Observa què és el que tanta por et fa, i quan ho tinguis clar, fes-ho. El més segur és que descobreixis que en realitat estaves fugint del teu do. **Allò que tant ens costa fer és, en realitat, el que més ens identifica.**

I ara agafa llapis i paper i apunta què és el que tant et costa fer. Pren-te el teu temps, inclús una cosa tan *tonta* com això és complexa de fer. Et costa dir el que penses? Et costa fer les coses al moment? Ordenar? Netejar? Et costa callar? Parlar? Plorar? Riure? Estudiar? Responsabilitzar-te? Deixar de justificar-te? Vols quedar sempre bé? Et fa por fer el ridícul? Et fa por dir *no*? Dir *sí*?...

Tots tenim la nostra llista. Un cop l'hagis fet, el pas següent és observar on tens la respiració i què ha passat amb la teva musculatura.

Què diu la primera de tu? I el cos, l'has observat? Ets conscient de què fas, muscularment parlant? I gestualment? Seus en 90 graus? Sents l'actitud de la postura? O seus en *soffing*, és a dir, ets una víctima? I les cames? Les obres en una mena de desmai *desfallecido*?, de *laissez faire* a l'estil de la Dama de les Camèlies? O els teus genolls mantenen una postura



recta, una proactivitat en consonància amb els 90 graus dels malucs amb la columna?

La vida és una actitud o una sentència de mort en vida?

**To be or not to be, that's the question.**

Per cert o per desgràcia, la vida sempre és el que un vol que sigui, tot i que la majoria de vegades ni tan sols ens en volem assabentar, fins que arriba l'etapa final del recorregut i llavors voldríem haver fet les coses d'una altra manera. I moltes vegades ni tan sols ens adonem d'això que estic dient. Estic parlant de l'autoengany. La droga que fa més estralls en la vida de la majoria dels éssers humans.

Saps quin és el teu nivell d'autoengany? Et reconeixes en alguna de les frases dites al començament? Sents que mentalment vols una cosa però que no tens cap acció envers el teu objectiu? Vols i dols? Fes la llista i, si vols, ens la fas arribar a [secretaria@naturarespira.eu](mailto:secretaria@naturarespira.eu). Et podem ajudar.