



Ma. Àngels Farreny

Ens permetem equivocar-nos?



Et permetes equivocar-te? O tan aviat creus que t'has equivocat, et surt el terrible judici de valor, (per cert, mai comprensiu, ni afectuós, ni benivolent amb tu mateix). Sí, ja saps què vull dir, aquell que fa que no et permetis equivocar-te i, per tant, que sempre estiguis amb una tensió constant i un nivell d'autoexigència tan gran que fa que la respiració se't talli i que alhora la musculatura s'encongeixi en un acte de protecció suprem.

El diàleg que solem mantenir amb nosaltres mateixos és simplement demolidor: no serveixo, sóc tonto, no ho podré fer mai bé, això no és per a mi, etc. Una altra manera de reaccionar davant de la por per haver-nos equivocat és sentir una mena de volcà rabiós que fa que després de dir nos "jo no en sé, merda, mai no ho faré bé", decidim, ben enfurismats, deixar de fer allò per sempre més. O simplement destruir-ho (físicament si és quelcom manual i emocionalment si és conceptual o emocional). Mai més no tornaré a agafar la moto, la bici o el cotxe, a estudiar anglès, mates, piano, cant, teatre, solfeig... la llista és ben llarga. Quina llàstima, tant de talent ignorat i menyspreat per un moment de tensió, de nervis i d'ofuscació; en realitat per un moment que ha rememorat el nostre passat de la infància. Un passat on equivocar-nos significava rebre un càstig segur, un menyspreu segur, una riota segura o bé una plantofada més que segura. Un passat ple d'ignorància

on es creia que equivocar-se era la fi del món, un passat i una educació basats en la por i no pas en la intel·ligència, ja que si hagués estat basat en una educació lliure i intel·ligent, ens haurien ensenyat que el fracàs no existeix, que equivocar-se és una fal·làcia, perquè tot error i tota equivocació conflueixen en un aprenentatge de vida i per tant en una ensenyança, i finalment en un enfortiment de la persona que aprèn que la vida no és una cursa a contrarellotge, sinó un regal que cal anar desfent a poc a poc amb paciència, ment oberta, empatia i sentit de l'humor. Que hi ha equivocacions que ens poden costar molts diners i fins i tot la vida? Cert, ben cert, però si les veiem amb ulls punibles, el resultat encara serà pitjor.

Com més restrictiva i punitiva sigui la nostra educació, més por tindrem d'equivocar-nos i, paradoxalment, més ens equivocarem; per tant la nostra ment, el nostre cervell, registrarà molts problemes d'aprenentatge. La tensió que provoca un alt nivell d'autoexigència obliga el cervell a treballar en mode d'estrès, amb la qual cosa els hàbits respiratoris seran minsos. Essent així, la quantitat d'oxigen del cos i el cervell seran insuficients per generar una bona memòria, concentració i facilitat d'anàlisi conceptual. Tot costarà molt més d'entendre i la por de perdre, l'hàbit de veure les coses des d'un punt de vista de perdedor o de víctima s'estarà reforçant, inconscientment, cada vegada que repetim un judici de valor en contra nostre (com els que hem esmentat); cada vegada que ens quedem atrapats en un sentiment d'impotència, de ràbia generada per "no saber fer tal o qual"; per creure que ens hem equivocat, i per tant per creure que d'un moment a un altre ens caurà una esbroncada, una riota, un menyspreu, etc. No permetre que ens equivoquem és tant com no permetre que aprenguem i, per tant, evolucionem.

Com ho puc solucionar? És més, puc transformar l'hàbit de la por d'equivocar-me, d'alimentar el meu nivell d'autoexigència en un hàbit saludable on senti

que estic aprenent i no que m'estic equivocant? Els grans avenços en ciència, en art, en política, en filosofia, en recerca, en la mateixa vida, descansen justament en les equivocacions humanes. Per un científic, equivocar-se és esbrinar quelcom que abans no sabia, perquè en desconeixia els resultats, és el camí que li ha ofert la suposada equivocació. Una persona que permet equivocar-se és una persona amb un alt nivell d'intel·ligència i obertura mental, és un ésser que viu la vida com la gran experiència que és i que, per tant, en el seu dia a dia no hi tenen cabuda les pors i les resistències. És més, la seva intel·ligència és filla de l'acceptació, mentre que la persona que té por d'equivocar-se està abocada a la constant negació de tot.

Resumint, hem de transformar l'hàbit de la por d'equivocar-se en un hàbit saludable en què l'aprenentatge sigui la nova visió. Per això és primordial entendre que cada vegada que tenim por d'equivocar-nos estem amagant-nos darrere de la negació d'una emoció. Això es manifesta automàticament en una respiració curta i ràpida i en una contracció de les espatlles. Per tant, com sempre: seurem en 90 graus, sentirem l'actitud que ens aporta aquesta postura i observarem com l'oxigen té més cabuda en el nostre organisme, com si el pectoral tingués més capacitat. Agafarem l'aire des de la glotis, lentament, cada cop més lentament i sentirem com la mateixa lentitud ens obre espais interns que potser mai no havíem sentit abans. Inhalarem des de la glotis i exhalarem des de la glotis també. Després de fer això unes quantes vegades (uns 10 min) tornarem a observar la por d'equivocar-nos: el més segur és que s'hagi esfumat i en el seu lloc sentim pau i serenor.

Què tal si amb aquesta sensació de pau i serenor et permetes equivocar-te per ampliar les fronteres del saber i de la teva evolució personal?

Si vols saber-ne més, entra a www.naturarespira.eu i perd-te entre les seves pàgines.