



# Quan el nostre cos té problemes amb el sistema immunitari

**Què ens diu en realitat? Tanquem aquest any 2016 amb el testimoni d'A. R. F., advocada de 33 anys; un testimoni colpidor que de ben segur a més d'una persona li pot arribar a sonar.**

## Testimoni:

«A tall de conclusió d'aquestes 20 hores, el que primer em ve al cap és la presa de consciència. Consciència de la quantitat de coses que faig de manera automàtica per haver-les copiat especialment dels meus pares i que estan tan integrades i arrelades en mi que m'ha costat molt identificar-les. Poder veure-les en ells, i identificar-les en mi, m'ha ajudat a saber que tot el que he après d'ells els ho puc retornar i que, per tant, me'n puc desprendre. Com diu la Maria Àngels, en els seus actes nosaltres ens podem emmirallar. Per tant, a aquelles angoixes, inquietuds, pors, etc. que sembla que siguin difícils de superar, només cal donar-los la volta per, d'una banda, saber que no són una cosa nostra, sinó que ho hem après d'ells, a manera d'informació genètica, i, d'altra banda, saber que allò que tant odiem és al mateix temps el nostre do. Viscut el nostre dolor i acceptat, entenem que també és el seu dolor. Per tant, la ràbia que podia fer que fossin tan repressors em queda transformada en comprensió i acceptació, perquè ara ja sé que ells han repetit el patró amb el qual van ser educats, de manera que també tenen la mateixa repressió que van exercir amb mi i la mateixa ràbia que jo vaig exercir amb ells. He de confessar que això dels miralls m'ha costat molt d'entendre, però al final, i gràcies als exercicis de 90 graus i de respiració, he pogut entendre-ho.

Recordo especialment el dia en què vam estar comentant les meves frustracions i impotències i la quantitat de llàgrimes que vaig desprendre en escriure-les. Després em vaig adornar que només formaven part de la meva víctima, i com me les he cregut durant tots aquests anys així com el poder que tenien en la meua vida. Em posa la pell de gallina. Tots

“L'acceptació d'allò que ens fa por, ens fa lliures de la mateixa por.”

M. Àngels Farreny

aquests viatges cap al meu interior em van obrir els ulls a com són de negatius el meu llenguatge i la meua manera de pensar, calcats dels meus pares. És curiós perquè jo això ja ho sabia, però no era conscient de fins a quin punt arribava el meu pessimisme. Gràcies al treball fet tot aquest temps, he pogut veure i sentir que aquest elevat grau de pessimisme era exactament igual que el de la meua mare.

També entenc que el meu problema amb el sistema immunològic, que no hi havia manera de poder millorar tot i la gran quantitat de coses que he arribat a fer per sentir-me físicament millor, tenia molt a veure amb aquesta gran víctima pessimista incapaç de defensar-se de la gran víctima pessimista que és la meua mare; sempre he dit amén a tot, sempre he callat el que de veritat pensava i he acotat el cap, perquè ella sempre -creia jo- tenia raó; el seu derrotisme sempre tenia raó. Ara ja sé que després de transformar els meus hàbits i patrons de conducta submisos en hàbits i patrons de conducta nutritius per a mi, estic enfortint el meu sistema immune. Aquestes hores també m'han servit per aprendre quines són algunes de les meves necessitats, però la primera d'aquestes sóc jo. Saber dir prou i saber dir *ja no puc més*. En l'àmbit familiar és més fàcil de dur a terme; haig de traslladar-ho també en l'àmbit laboral,

que és on gasto una energia excessiva.

També noto que al matí molts cops em llevava com pensant com de dur que podria ser el dia i les coses que m'esperaven. En canvi, ara quan em poso sota la dutxa i veig que estic encallada en aquests pensaments aprofito per sentir on tinc la respiració i canviar el meu enfocament. Realment la predisposició canvia.

I quan puc posar-hi consciència, m'agrada fer les coses que no siguin de manera automàtica i sentir que m'estic cuidant cada cop que dic *no* al que no vull fer; que tinc consciència del que faig, com per exemple quan m'estic acariciant la pell perquè estic rentant-me les mans, o quan estic rentant els plats com si el fet de rentar un plat fos l'única cosa important d'aquest món, ja que tinc consciència plena que aquest fet és el meu present. Són com breus moments de presència total, de consciència del que sí que tinc, del que vull i com d'agraïda estic per poder-ho gaudir. Com diu Sèneca: “el que comença un camí, ja té el camí mig fet”. Per tant, ara més que mai, cal seguir creant aquest camí i alhora gaudir-lo. Com tu dius, constància, perseverança i un xic de rauxa».

Aprofito per desitjar-vos bones festes i una molt bona entrada d'any. Que sigueu molt feliços.