

Ma. Àngels Farreny

Entrenadora Personal de Respiració i Lideratge.

Natura respira 3.0: Escola Europea de Respiració. www.naturarespira.eu / www.naturarespira.co.uk

Crònica d'una història molt comú: la por a la ràbia

Aquest mes vull compartir el testimoni d'una alumna amb qui crec que molts es poden sentir identificats, ja que és la crònica d'un auto engany molt comú: la por a la ràbia i la seva repressió, per por a ser rebutjats per una societat que desconeix que el contrari de la ràbia és amor. Però això ho deixarem pel proper mes. Felicitat.

“La sessió d'avui m'ha deixat bastant tocada. Sí, és cert, és impossible portar una empresa o realitzar qualsevol projecte, especialment si un calla constantment i accepta tot amb resignació o si realment no et sents digne de fer allò que vols fer o si quan hi ha ràbia no la deixo sortir. I això és el que sempre he fet jo, tancar la meua ràbia per por al rebuig: no havia de mostrar els meus sentiments a ningú. Mostrar-los era una vulnerabilitat. I plorar, en públic??? Mai de la vida (encara no ho he aconseguit a menys que la meua situació sigui extremadament desesperada), això és de dèbils. Especialment si hi ha algun home a prop, no fos cas que pensessin que això és cosa de nenes. Amb prou fei-

nes ploro fins i tot quan estic sola. M'he passat tota la vida cercant el reconeixement extern, de pares, caps de feina, companys, amics, parella, usuaris, clients, fins fa poc adonant-me que la persona que s'havia de reconèixer era jo mateixa, alhora que també necessitava fer coses de les que sentir-me orgullosa, coses que em fessin vibrar i que em fessin sentir viva. Aquesta ràbia sempre l'he canalitzat en els estudis i en els viatges. I d'aquesta manera he anat funcionant sempre, callant, trampejant i esperant amb passió les meves vacances, amb la sensació de no haver fet res important, que la gent no s'adona que existeixo, esperant grandioses oportunitats sense resposta, i quedant-me desenganyada, desenganyada de mi mateixa per ser com sóc, i de la vida per quedar-me sempre a l'ombra, com un secret, sense que ningú em vegi. Fins i tot, a vegades parlo i la gent no m'escolta, les meves opinions mai agraden.

La veritat és que el dia d'avui ha sigut important, sí, m'he quedat entre enfadada, trista i

horroritzada a la vegada. El treball amb la respiració i el cos m'ha fet adonar (sentir) que no estic on “pensava” que estava amb el meu creixement personal, ja que fa temps que m'ho treballo; i ara he sentit des del cos, que no, que he posat molta feina, que tot era molt de pensar i poc de sentir, perquè sentir fa mal i en canvi pensar (el famós auto-engany) el puc fer anar per on jo vull, clar que suposo que per això li diuen auto-engany. He experimentat la relació entre la meua mala respiració, apnees i bruxisme amb la ràbia continguda i l'auto repressió dels meus sentiments. He pogut “sentir” com quan tinc ràbia, por, com diu la Ma. Àngels, tota la musculatura la tinc encongida, i com llavors l'aire que agafo és molt poc i ràpid i no passa del plexe solar. I com la postura que tinc, enfonsant els malucs i per tant no deixant espai al diafragma perquè treballi bé, repercuteix en les meves digestions, fent que sempre tingui la panxa inflada després dels àpats, digestions lentes i dolors d'esquena, sobretot les lumbrars.

Ha estat una sessió dura per a mi, una sessió on he après a respirar més lent i a observar com les meves emocions es calmen en oxigenar-les lentament i conscientment; ara he de pair-ho tot i

assimilar-ho i practicar la lentitud de les meves inhalacions i exhalacions, “sento” com tot s'alenteix i ja no té cabuda la fugida i l'auto engany. M'he quedat estranya tota la tarda, però el positiu és que he començat a arreglar la meua habitació. Perquè l'ordre i la neteja de casa meua és una altra cosa que tinc pendent...