

EDUCACIÓ DE LES ACTITUDS

A L'ESO

A PARTIR DE CONTES

DE DIFERENTS TRADICIONS CULTURALS

ELABORACIÓ DE MATERIAL DIDÀCTIC

M. Àngels Batllori Casadellà

Curs escolar 2003-04

Agraïments

Al Cisco Alonso pel seu recolzament moral en moments de defallença,
el seu suport tècnic i acadèmic i, sobretot, per permetre'm
viure en primera persona alguna de les lliçons que conté aquest treball.

Al Salomó Marquès per la seva disposició i implicació en aquesta tasca de mig any i
en el seu ajut des del primer dia.

Al Jordi Biona per iniciar-me en tots aquests temes i ajudar-me a créixer com a
persona.

A tots els meus, fills, pares, sogres i company de vida que m'heu permès el temps de
recés que demana la confecció de tot aquest material.

Que enllà del meu agraïment, la vida els empleni de dons i gràcies.

Els que hem viscut en els camps de concentració podem recordar aquells homes que es passejaven pels barracons consolant els altres, regalant-los el seu últim tros de pa. Potser havien estat pocs en nombre, però constitueixen una prova definitiva que a un home se li pot arrabassar tot llevat d'una cosa: la seva última llibertat, la d'escollir l'**actitud** que ha d'adoptar en qualsevol circumstància, la d'escollir el seu propi camí.

VIKTOR E. FRANKL

L'home en busca de sentit.

El Senyor actua de dins cap a fora. El món obra de fora cap a dins. El món vol treure a la gent dels suburbis. Crist treu els suburbis de l'interior de la gent, i després la gent surt per ella mateixa dels suburbis. El món vol modelar els homes canviant el seu ambient. Crist canvia els homes, que després canvien el seu ambient. El món vol conformar la conducta humana, però Crist pot canviar la naturalesa humana.

ERZA TAFT BENSON, citada per Stephen R. COVEY a *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*

Í N D E X

	Pàgs.
PRESENTACIÓ	13
INTRODUCCIÓ: L'assignatura de la vida	15
Conte 1: Conèixer-se un mateix	15
1. Programa de l'assignatura. Pla d'estudis	16
2. Llavors	16
Relat 1: Esperit de superació	17
3. La teva història personal	18
4. La línia	18
5. Temporització de l'assignatura	19
6. Fruits	19
Activitat 1: Busca la lliçó oculta de les circumstàncies	20
Activitat 2: Comentari de pensaments.....	20
Relat 2: Més fort que l'odi.....	21
Conte 2: La diadema	23
Activitat 3: De tot aprenem	24
L'AUTOESTIMA	25
Conte 1: La princesa ratolina	25
1. DEFINICIONS D'AUTOESTIMA.....	26
Activitat 1: Comencem a conèixer-nos una mica	26
2. ORIGEN DE L'AUTOESTIMA	27
2.1. Antecedents de la manca d'autoestima	27
2.2. De què depèn la nostra vàlua.....	27
Activitat 2: Distorsions que ens impedeixen l'autoestima	29
Conte 2: Sobre la comparació	30
Poema: Cada home val	30
Conte 3: El vertader valor de l'anell	32
Conte 4: La divinitat al teu interior	33
Activitat 3: El mirall	34
Conte 5: Aprendre a desprendre's	34
Activitat 4: Mandala de la consciència	37
Activitat 5: Descripció d'un mateix	38
Conte 6: L'elefant encadenat.....	38
Activitat 6: Anàlisi de missatges infantils	40
Els nens aprenen d'allò que viuen.....	42
3. UNA MICA DE TEORIA: EL CONDICIONAMENT CLÀSSIC.....	43
3.1. Definició	43
3.2. Experiment amb un nen	44
Activitat 7: Esquemes de condicionament	45
Activitat 8: I els teus condicionaments?	45
3.3. Un altre experiment.....	45
Activitat 9: Un altre aprenentatge condicionat	45
3.4. Condicionament operant o instrumental	46
Activitat 10: Exemple d'aplicació de la teoria del condicionament	46

Activitat 11: Exemple de repàs sobre el condicionament	47
3.5. Teràpia cognitivo-conductual.....	47
4. MANCA D'ACCEPTACIÓ.....	47
Activitat 12: Seduir i fanfarronejar	48
4.1. Reconèixer el meu mèrit	48
Activitat 13: Fes-te elogis	48
Activitat 14: Acceptar elogis	49
4.2. Fes tu elogis	49
Activitat 15: Fes elogis als companys de classe	50
5. ACCEPTACIÓ DELS SENTIMENTS	50
Activitat 16: Tens dret a dir la teva	50
Activitat 17: Persones amb èxit?	51
Activitat 18: Què és el que no em permeto sentir?	51
5.1. Recomanacions per evitar la manca d'acceptació	52
Activitat 19: On tens més manca d'acceptació?	52
6. AUTOAVALUACIÓ DE L'AUTOESTIMA	52
Activitat 20: Visualització amb autoestima	53
Activitat 21: Defineix la teva autoestima	54
Activitat 22: Orientació a algú sense autoestima	55
Activitat 23: Què sé fer?	56
Activitat 24: Què he après?	57
7. QÜESTIONARI SOBRE EL NIVELL D'AUTOESTIMA.....	57
Qüestionari d'autoestima	58
Qüestionari de pensaments	59
Valoració dels qüestionaris	60
 ACCEPTACIÓ DEL COS.....	61
Conte 1: Elmer	61
Conte 2: Les dues esclaves	62
1. EL LLENGUATGE DEL COS	64
1.1. Facilitar l'expressió dels sentiments	64
Activitat 1: El meu cor va a mil!	65
Activitat 2: Crítica al cos	66
1.2. Què comunica la respiració	66
Activitat 3: Respirem	67
2. RELACIÓ ENTRE L'ACCEPTACIÓ DEL COS I LA SEVA SALUT	68
2.1. Un exemple: El dolor menstrual.....	68
Activitat 4: Aprenentatge de la malaltia	69
3. CONSTRUCCIÓ DE L'AUTOESTIMA DEL COS.....	69
Activitat 5: El meu valor en funció del cos?	69
Relat 1: El cas d'Helen	69
Activitat 6: Comentari de pensaments.....	70
4. EL COS: MOTIU DE GOIG	70
Activitat 7: El cos: font de plaer.....	70
Fa temps que... ..	71
Activitat 8: Relaxació	72
5. MITES I SUPÒSITS ERRONIS SOBRE LA BELLESA.....	73
5.1. La recepta de la felicitat: un bon cos?	73
Activitat 9: Belleza i felicitat	73
5.2. L'ideal de bellesa és històric i cultural, i fins i tot, econòmic.....	73
Activitat 10: Les tres gràcies	74
Activitat 11: La indústria de la bellesa	75
5.2.1. Els prototips d'imatge: diferents en homes i dones.....	75
5.2.2. La bellesa és només visual?.....	75

Activitat 12: La casa bonica	76
Activitat 13: Història del mirall	76
5.2.3. La bellesa ideal és ideal perquè no existeix.....	76
Activitat 14: L'ideal, una trampa?	77
6. CONCLUSIONS.....	77
7. UNA NOTA D'HUMOR.....	78
8. SABIES QUE...?	78
Activitat 15: Fes-ho saber!	79
ACCEPTACIÓ DE LA VIDA	80
Conte 1: Bona/mala sort.....	80
1. APRENDRE DE LES EXPERIÈNCIES.....	81
Activitat 1: Les teves experiències	82
Activitat 2: Comentari de pensaments	82
Conte 2: Nen pessimista/nen optimista	83
2. LA VIDA COM UNA BATALLA	83
Activitat 3: Fer el cim	84
Conte 3: El país de les culleres llargues.....	84
3. LA VIDA COM UN JOC	86
4. LA VIDA COM UN APRENTATGE	86
Activitat 4: Les teves assignatures pendants de la vida	86
Activitat 5: Fas cas al teu interior?	87
4.1. Actituds per aprendre en aquesta escola.....	87
4.1.1. Lliçó nº. 1: RECEPTIVITAT I ATENCIÓ.....	87
Activitat 6: Responsabilitzant-te de la teva vida	88
Activitat 7: Comentari de pensaments	88
Conte 4: L'home religiós.....	89
4.1.2. Lliçó nº. 2: CORATGE DE L'ELECCIÓ	90
Activitat 8: Un exemple de tria des del cor	90
4.1.3. Lliçó nº. 3: JUSTÍCIA.....	90
Activitat 9: Comentari de pensaments	91
4.1.4. Lliçó nº. 4: AUTOCONFIANÇA I GRÀCIA.....	91
Activitat 10: Un exemple de recuperació de la confiança	92
Activitat 11: Confiança en els propis dons	92
Activitat 12: Comentari de pensaments	93
4.1.5. Lliçó nº. 5: INSPIRACIÓ	93
Activitat 13: Capsa de la inspiració	93
4.1.6. Lliçó nº. 6: FE	94
Activitat 14: El teu salvavides en moments baixos	94
Activitat 15: Comentari de pensaments	94
Relat 1: Un credo per les persones que hem patit.....	95
4.2. L'aprenentatge no té fi.....	95
Activitat 16: Esperit de superació	96
4.2.1. Lliçó nº. 7: AGRAÏMENT.....	97
Activitat 17: Cultivar la gratitud	97
Conte 5: El regal de la capsa buida.....	99
Activitat 18: Què fas quan algú et dona les gràcies o et fa un regal?	100
Activitat 19: Agraïts amb els que ens envolten	100
Conte 6: La felicitació	101
Activitat 20: Agrair el que tenim en lloc d'envejar el que no tenim	103
4.2.2. Lliçó nº. 8: ABANDONAR LES EXPECTATIVES.....	104
Conte 7: Les il·lusions	104
Activitat 21: Que el desig t'ajudi a viure i no t'esclavitzi	106

4.2.3. Lliçó nº. 9: CONFIANÇA EN L'ABUNDÀNCIA	107
Activitat 22: Cal nedar en l'abundància?	107
Conte 8: París-Dakar.....	108
Conte 9: El diamant de l'emperador	109
Conte 10: L'home de Bagdad.....	110
Activitat 23: Comentari de pensaments	112
4.2.4. Lliçó nº. 10: NO CONTROLAR	112
Activitat 24: Com estàs d'ego?	112
Activitat 25: Encara que ens enfadem la realitat serà la mateixa .	113
Activitat 26: Comentari de pensaments	113
4.2.5. Lliçó nº. 11: COMPROMÍS	113
Conte 11: Sort o dedicació?	114
4.2.6. Lliçó nº. 12: HUMILITAT	116
Conte 12: La història d'Ayaz.....	116
Activitat 27: Un exemple de manca d'humilitat	118
Activitat 28: Comentari de pensaments	118
4.2.7. Lliçó nº. 13: FLEXIBILITAT	118
Conte 13: Estimba la vaqueta	118
Activitat 29: Competència rellotgera	120
Activitat 30: Comentari de pensaments	120
4.2.8. Lliçó nº. 14: VIURE EL PRESENT	120
Activitat 31: Aquí i ara o posposant la felicitat	121
Conte 14: Tres consells.....	121
Conte 15: La santedat en l'instant present	122
Conte 16: Menjo quan menjo i dormo quan dormo	122
Conte 17: Paràbola sobre la vida moderna	123
Activitat 32: Comentari de pensaments	125
Relat 2: Dedicar un moment a veure plenament	125
Conte 18: El pescador satisfet.....	126
Conte 19: El buscador	126
ACCEPTACIÓ DEL CANVI	129
Conte 1: També tot això passarà	129
Activitat 1: Comentari de pensaments	130
1. SOM SEMPRE ELS MATEIXOS?	130
Activitat 2: L'explosió del volcà	131
Activitat 3: La rutina	131
Activitat 4: Canvis i pèrdues	132
Activitat 5: L'aniversari	132
Activitat 6: Comentari de pensaments	133
2. EL VERTADER CANVI ESTÀ A DINS	134
Relat 1: Comença per tu mateix	134
2.1. Les quatre lliçons del canvi	136
2.1.1. Lliçó nº. 1: CONSCIÈNCIA	136
Activitat 7: La samarrera del jugador	136
2.1.2. Lliçó nº. 2: DETERMINACIÓ	137
Activitat 8: Sense determinació no hi ha canvi	138
Activitat 9: El compromís d'estudiar de l'estudiant	138
Activitat 10: Comentari de pensaments	139
2.1.3. Lliçó nº. 3: CAUSALITAT	139
2.1.4. Lliçó nº. 4: PACIÈNCIA	139

Activitat 11: Autoreflexió i comentari de pensaments	139
Activitat 12: Exemple de la necessitat de canvi en un cas concret	140
Activitat 13: Activitat de cloenda	140
3. CADA PERSONA CREA LA SEVA PRÒPIA REALITAT	140
3.1. Lliçó nº. 5: RESPONSABILITAT	141
Activitat 14: Depèn de tu o no depèn de tu?	141
Activitat 15: Un exemple de vida responsable	142
Activitat 16: Comentari de pensaments	143
3.2. Lliçó nº. 6: ALLIBERACIÓ	143
Activitat 17: Detectant creences errònies	144
Activitat 18: Comentari de pensaments	144
3.3. Lliçó nº. 7: CORATGE	144
Activitat 19: Quin coratge has de potenciar?	145
Activitat 20: Un estudiant coratjós	146
3.4. Lliçó nº. 8: PODER	146
Activitat 21: Un cas de manca de força interior	147
Activitat 22: Comentari de pensaments	147
3.5. Lliçó nº. 9: AVENTURA	147
Activitat 23: Val la pena aventurar-se?	147
Conte 2: Les ales són per volar	148
Activitat 24: Comentari de pensaments	149
ANNEX 1: Els 10 manaments d'un adolescent als seus pares	149
 EMOCIONS NEGATIVES	 151
Conte 1: La barca i els dos monjos	151
1. INTRODUCCIÓ A LES EMOCIONS NEGATIVES	152
Conte 2: La tristesa i la fúria	153
2. LA RÀBIA	154
2.1. De la seva família	154
Activitat 1: Reaccions emocionals de la mateixa família	154
2.2. Definició de ràbia	155
2.3. Orígens de la ràbia	155
Activitat 2: Quin objectiu s'amaga darrera la ràbia?	156
Activitat 3: Quin és el responsable del meu disgust?	156
2.4. Reaccions possibles davant la ràbia	157
Activitat 4: La ràbia amaga por	158
Activitat 5: Exercici d'aplicació de les maneres de reaccionar	158
Activitat 6: Necessitat d'autocontrol	159
Activitat 7: Com reaccions tu?	160
2.5. Conseqüències d'aquestes reaccions	160
Activitat 8: Conseqüències de les teves accions	161
Conte 3: El totxo boomerang	162
2.6. Paradoxa i fantasia de l'odi	163
2.7. Tècniques de control de l'ira	163
Activitat 9: Fes de psicòleg	164
Activitat 10: Aplica't la tècnica de Reestructuració Cognitiva	164
Activitat 11: Com núvols que deixem passar	165
Activitat 12: Buscar un antídoto	166
Activitat 13: L'altre és com tu	167
Conte 4: Darrera de la porta.....	168

Conte 5: L'estudiant zen	169
Activitat 14: Desidentifica't	170
Activitat 15: És que jo sóc així!?	171
Activitat 16: Jo sóc X	171
Activitat 17: Comentari de pensaments	172
 3. L'ENUIG DE LES MENTIDES	172
Conte 6: El jutge just	172
Activitat 18: Quan em menteixen, em sento... ..	177
Activitat 19: Comentari de pensaments	177
 4. L'ENVEJA	177
Conte 7: La tortuga i l'àguila	177
4.1. De la seva família	178
Activitat 20: Diferent sí, pitjor no	179
4.2. Definició d'enveja	179
4.3. Arrels de l'enveja	180
Activitat 21: Enveges entre companys de classe	180
Conte 8: A casa dels veïns tot és millor	180
4.4. Objecte de l'enveja	181
Activitat 22: Ajudant a prendre consciència d'aquest sentiment ..	182
Conte 9: L'home que volia canviar el seu patiment	182
4.5. Manera de procedir de l'enveja	183
4.6. Per què l'enveja és subterrània?	188
Activitat 23: Un cas patològic	188
Conte 10. No és tant dolent si els hi passa als altres	185
4.7. Com podem detectar-la?	185
4.8. Perfils de l'envejós i de l'envejat	185
Activitat 24: Anàlisi d'un cas	186
4.9. Conseqüències de l'enveja	187
Activitat 25: Comentari de pensaments	187
Activitat 26: Enveges entre veïns	188
Conte11: El monjo i la monja	188
4.10. Tècniques d'autocontrol	189
 5. LA TRISTESA	189
5.1. De la seva família	189
5.2. Definició de tristesa	189
5.3. Gènesi de la tristesa	190
5.4. Reaccions davant la tristesa	190
5.5. Tècniques de control	190
 6. L'ANGOIXA	190
6.1. De la seva família	190
6.2. Definició d'angoixa	190
6.3. Gènesi de l'angoixa	190
6.4. Reaccions davant l'angoixa	191
6.5. Tècniques de control	191
 SOBRE LA POR	192
Conte 1: El mar i la gota de pluja	192
Activitat 1: Identifiquem la por	193
Activitat 2: Pors de la teva infantesa	193
Activitat 3: Pors actuals	194

Activitat 4: Pors associades a la condició humana	194
Conte 2: El gall de baralla de l'emperador	194
1. EMOCIONS DE LA FAMÍLIA DE LA POR	195
2. DEFINICIÓ	195
3. ORIGEN DE LA POR	195
Activitat 5: Pors de pares a fills	196
4. REACCIONS DAVANT LA POR	196
5. TÈCNIQUES DE CONTROL	197
6. CLASSES DE POR	197
6.1. Por al lligam	197
6.1.1. Què hi podem fer per perdre la por al lligam?	197
6.1.2. Causes més freqüents de la por al lligam	198
Activitat 6: A qui et sents lligat emocionalment?	198
Conte 3: La llavor i la flor	199
Relat 1: Llavor o flor?	199
Activitat 7: Com m'agradaria estimar-me jo mateix/a	200
Activitat 8: Quan em sento lligat/da	200
6.2. Por al rebuig	201
Conte 4: El noi malalt	201
Activitat 9: Dependent o independent?	203
6.2.1. Diferents maneres de relacionar-nos i estimar	203
Activitat 10: Amor madur o amor immadur?	204
Activitat 11: Raons per no obrir-nos a l'amor	204
6.3. Por al fracàs	206
Relat 2: Tens la força suficient per enfrontar-te als crítics?	206
Activitat 12: Els jugadors de futbol i tu	208
Activitat 13: Fracassat o amb més experiència?	209
6.4. Por a assumir riscos	209
Conte 5: Les dues llavors	209
6.4.1. Com reconèixer la diferència entre ser atrevit i ser temerari?	210
Activitat 14: Prudent o atrevit?	211
Activitat 15: Què et fa més respecte?	211
Activitat 16: Estic enamorat/da, però tinc por de fer-li saber a l'altra	212
Activitat 17: Fracàs o risc?	212
6.4.2. Passes per a l'assumpció creativa de riscos	212
Activitat 18: Què esperes a viure el que vols?	213
Activitat 19: Què valors?	213
Activitat 20: Afrontant pors	214
Activitat 21: Comentari de pensaments	214
6.5. Por a l'adversitat	215
Conte 6: Història d'Asad	215
Activitat 22: Avui desgràcia; demà... ja es veurà!	217
Activitat 23: Situació problemàtica	217
Activitat 24: La catifa màgica	218
Conte 7: El cuiner	219
6.6. Por a assumir la realitat	220
Conte 8: El pobre i el ric	220
Conte 9: L'esposa del cec	220
Activitat 25: Comentari de pensaments	221
6.7. Por a la soledat	221
Conte 10: I doncs, Pinot?	222
Activitat 26: La cascada	223

SOBRE LA MORT	225
----------------------------	------------

Conte 1: L'ona	225
Conte 2: Maresmes	225
Relat 1: La vida de Sant Ignasi de Loiola	227
Relat 2: L'últim plaer	227
Activitat 1: Reflexió sobre el Judici Final	228
Activitat 2: Els darrers dies	229
Activitat 3: Avançant-nos a la nostra mort	229
Activitat 4: Buidant la motxilla	230
Conte 3: I després de la mort?	231
1. UNA MICA D'EXPLICACIÓ	232
1.1. La immortalitat: una necessitat psicològica?	232
1.2. La mort: un tabú de la nostra civilització occidental	232
1.3. Por a la mort: por a la soledat?	233
Conte 4: Soledat i companyia	233
1.4. Por a la mort: por al sofriment?	235
Activitat 5: Por al sofriment o por a la mort?	235
1.5. Finalitat de la mort? La mateixa que la vida	235
Activitat 6: Finalitat de la vida	236
Conte 5: Hi ha morts que caminen	236
Activitat 7: Vida i mort, agafades de la mà	237
Conte 6: L'home que es creia mort	237
Activitat 8: Per seguir-hi pensant	238
Activitat 9: Comentari de pensaments	238
Poema: Ja s'ha mort la besàvia	239
1.6. Drets del nen davant la mort d'un familiar	239
ACTITUD EN EL LLENGUATGE	241
Conte 1: El valor de les paraules	241
1. L'IMPORTÀNCIA DEL LLENGUATGE	241
Activitat 1: Adona-te'n	241
1.1. Formes correctes i incorrectes en l'ús del llenguatge	242
Activitat 2: Què és millor, una queixa o una crítica?	242
2. TICS DEL LLENGUATGE	246
2.1. Els possessius	246
Activitat 3: Una carta sense l'ús dels possessius	246
Activitat 4: Comentari de pensaments	247
2.2. Crítiques i afalacs	247
Conte 2: Millor dormir que murmurar	247
Activitat 5: Parlar d'una persona absent	248
Conte 3: La tortuga i els dos bernats pescaires	249
2.3. Frases fetes destructives	251
Activitat 6: D'on vénen aquestes frases	251
Activitat 7: El nostre llenguatge intern	252
Conte 4: El funeral del "no puc"	252
2.4. Posar etiquetes	255
Activitat 8: Sense paraules malsonants	255
3. EFECTES DEL LLENGUATGE	255
3.1. Sobre els altres	255
Relat 1: Un conte per al dia de Sant Valentí	255
3.2. Sobre les emocions i l'actitud vital	256
Activitat 9: Una manera de donar nom a la vida	257
4. CANVI D'ACTITUD EN EL LLENGUATGE	258
Activitat 10: Canvi de xip: sort o desgràcia?	259
Activitat 11: Reestructuració de plantejaments negatius	260

Activitat 12: Tu decideixes entre aquests dos estats antagònics .	262
Conte 5: El diamant	262
Relat 2: Tot el món pot fer quelcom	263
Activitat 13: Altres maneres de dir-ho	265
L'ACTITUD EN ELS PENSAMENTS	266
Conte 1: El mirall màgic	266
Historieta: L'esposa que esperava el marit	268
Activitat 1: Un exemple típic	269
1. DEFINICIÓ DE PENSAMENT	269
2. CLASSIFICACIÓ DELS PENSAMENTS	269
Activitat 2: Pensaments il·lògics	270
2.1. Exemples d'idees irracionals	270
Activitat 3: A quines idees irracionals tendeixes tu?	272
3. REPERCUSSIONS DELS NOSTRES PENSAMENTS	272
3.1. Tècnica de Reestructuració Cognitiva	272
Activitat 4: Aplicació de la tècnica de Reestructuració Cognitiva .	275
Activitat 5: Un cas pràctic per reestructurar cognitivament	275
Activitat 6: Ajuda a en Joan a reestructurar el seu pensament	276
Activitat 7: I tu?	276
Activitat 8: Superant dificultats	277
Activitat 9: Pensa positivament	278
3.2. Anàlisi Transaccional	279
Activitat 10: Quin estat del Jo actua?	280
Activitat 11: Identificar problemes emocionals des del Jo Pare ...	282
Activitat 12: Què et diu cada estat del Jo davant d'un problema?	283
Activitat 13: La cadira buida	284
Conte 2: El foll	285
ASSERTIVITAT	288
Conte 1: Qui ets?	288
1. ASSERTIVITAT	290
1.1. Definició	290
1.2. Objectiu	290
1.3. Tècnica d'entrenament assertiu	291
Activitat 1: Culpabilitat i assertivitat	291
Activitat 2: El més important per a mi sóc jo	292
1.4. Diferència entre un comportament passiu, agressiu i assertiu	292
1.5. Manifestacions d'aquest tres tipus de conductes	294
1.6. Conseqüències de no tenir un comportament assertiu	294
Activitat 3: Situacions on intervenen les tres conductes	295
1.7. Saber dir NO quan ens demanen un favor	295
Activitat 4: Demanar favors i acceptar negatives	296
Activitat 5: Expressar desigs	296
Activitat 6: Qüestionari de desigs	297
Activitat 7: Decisions assertives	298
1.8. Test d'assertivitat	300
BIBLIOGRAFIA GENERAL	302
BIBLIOGRAFIA DE REFERÈNCIA	305

P R E S E N T A C I Ó

El treball que us presentem té la intenció de reflexionar i aprofundir en les lliçons que ens ofereix la vida. Pensem que **la vida és la verdadera universitat**, presentant-nos assignatures difícils -situacions de crisi, conflictes- d'on traiem més ensenyaments en relació amb altres circumstàncies més planeres i tranquil·les. Tots podem constatar l'increment de publicacions sobre temes d'autoajuda. A les biblioteques tenen ja el seu lloc estratègic i destriat de la religió, de la psicologia, de la medicina, de la filosofia, de tècniques orientals ... Aquests llibres estan pensats per ensenyar a viure amb plenitud i a construir una personalitat més sòlida davant d'una societat canviant que ens proposa nous reptes. Si bé aquests materials bibliogràfics estan pensats per adults, pensem que a l'etapa de la vida adolescent poden ser de gran utilitat, donat que és un moment evolutiu molt important en el **desenvolupament de la pròpia identitat personal**.

Partint d'aquesta intenció, el material que presentem va **adreçat a** qualsevol persona pel fet de ser-ho, però hem adaptat les activitats i el format -partint i intercalant contes i retalls de vida suggerents- de manera de pugui ser un material per treballar-ho a l'aula amb alumnes d'ESO de qualsevol edat, etapa i nivell cultural, si bé creiem que la major capacitat d'introspecció dels de segona etapa, farà més adient i aprofitable aquesta tasca.

L'**objectiu** més important del material que es presenta i que englobaria tots els altres que ens proposem és l'**educació de les actituds**, perquè defensem que elles són el terreny adobat necessari per al **creixement de la persona en uns valors** i perquè permeten treballar l'**autoestima i l'autoconfiança** de l'alumne.

La **metodologia**, que s'ha emprat en aquest material per assolir l'objectiu general anteriorment esmentat, consisteix en la presentació d'un primer conte de caràcter moralitzant que permeti la identificació i implicació del lector respecte alguna actitud vital concreta en relació amb uns temes, els que es presenten en l'índex. Es proposen activitats d'anàlisi i aprofundiment d'aquest conte per anar fent nostra una determinada actitud o bé replantejar-se aquella més habitual en nosaltres. Aquestes activitats estan plantejades des d'un enfocament cognitiu-conductual. Es va reflexionar progressivament sobre un tema vital i les actituds que podem prendre davant d'ell. I finalment, per reforçar determinades actituds, hi afegim altres relats simbòlics amb contingut moral (contes, faules, relats vitals o historietes íntimes) amb les activitats corresponents de comprensió, reflexió i autoconeixement.

Cal distingir la metodologia del material que proporcionem per treballar les actituds de la metodologia per a la seva confecció. En aquest sentit cal destacar que el treball no pretén ser original, en el sentit que aprofita els relats simbòlics que la literatura de diferents tradicions ens ofereix, els ensenyaments dels llibres d'autoconeixement i d'autoajuda que se citen al final del treball i, com no, el material amb finalitat pedagògica relacionat amb la competència emocional per a aconseguir reflexionar i treballar sobre els actituds vitals.

Per això, presentem una **primera part** d'activitats, retalls de vida i contes que permetin treballar experiències quotidianes amb què tothom es troba, com la dificultat d'acceptació del cos lligada a l'autoestima, les diferents pors -al canvi, al rebuig, al lligam, a la crítica, a la llibertat, a l'equivocació, a la solitud, a assumir riscos, a la mort i

a les pèrdues i al dol, a relacionar-se i a ser diferent... -també la dificultat de controlar emocions negatives com la ràbia, la tristesa, l'enveja i la gelosia, i com no, la por- amb tota la seva gamma esmentada anteriorment.

En general, tots els temes i relats seleccionats remetent al tema de l'amor cap a un mateix. Perquè tal i com deia Plató a *El convit*, l'amor és l'autèntica saviesa i bellesa. I tal com proposava també el seu mite del carro alat, potser tota la nostra tradició cultural occidental ha descuidat l'amor a partir del moment en què ha dissociat la raó de l'emoció. I per estimar quelcom, abans l'he de conèixer, i amb aquest material volem proposar conèixer-nos millor més enllà, o potser més cap "aquí", del nostre entorn dels altres, i perquè no pot donar-se un coneixement sense l'altre. De fet, defensem que "lo que distingue a la mente humana por encima de cualquier otra cosa no es su facultad de observación y experimentación, que el animal posee también en algún grado, ni su facultad de razonamiento lógico y matemático, que la inteligencia artificial también consigue con éxito impresionante, sino su capacidad de reflexionar sobre sí mismo, lo que nos permite aproximarnos a la realidad propia y existencial desde diferentes ámbitos (corporal, emocional, teórico, espiritual)." ¹

Partint de la base que la vida és com és i que té molt a ensenyar-nos, pretenem conscienciar que l'actitud -el posicionament inicial, l'enfocament des del qual vivim i interpretem qualsevol circumstància i fet vital- és el més important. Més enllà de les habilitats socials que ens permeten relacionar adequadament amb els altres i les aptituds de cadascú, volem afavorir el conreu d'unes actituds que ens permetin prendre'ns allò que la vida ens ofereix d'una altra manera més serena. Així defensem que podrem construir persones més plenes, madures i amb més valors.

L'educació de les actituds permetrà infondre autoestima i autoconfiança amb un mateix i a desenvolupar la seva pròpia identitat. A partir de la idea socràtica del *Coneix-te tu mateix* podrem propiciar el canvi de les actituds personals i estarem preparats també per a treballar amb els alumnes els coneixements d'altres realitats fora d'ell.

En aquesta primera part, **el conte** és l'eina que hem cregut més adequada per introduir els temes de treball pel seu valor suggestiu, pedagògic i moralitzant, creatiu i empàtic -causa identificació amb el seu protagonista-. Però els diferents temes també s'emfasitzen amb anècdotes reals i activitats per treballar a l'aula, perquè l'alumne prengui consciència de quina és la seva realitat personal en relació amb alguna actitud o tema concret i s'autoavalui ell mateix.

Una segona part pretén assegurar-se de la necessitat de modificar les actituds per a gaudir de la vida fent-nos més conscients dels nostres recursos, per exemple, el temps i de la necessitat d'aprofitar-lo, de prendre consciència de l'etapa final de la nostra vida que ens espera d'acord amb el què vivim en el present -la vellesa-, de ser assertius, d'estimar (justament l'actitud contrària a la por) i, en definitiva, de fer una reestructuració cognitiva: de tenir pensaments adequats i un llenguatge d'acord amb aquests i la nostra actitud (Programació Neurolingüística, a partir d'ara PNL).

Les actituds que s'hi han treballat de manera explícita són les següents: acceptació, autoestima, respecte, plaer, receptivitat, coratge per escollir, justícia, agraïment, confiança, fe, tolerància, consciència, oportunitat, compassió, perdó, ètica, humor, responsabilitat, alliberació, coratge, poder, aventura, determinació, causalitat, paciència, compromís, humilitat, flexibilitat, desarrelament, abundància, pau, atenció. N'hi poden haver més que es treballin de manera indirecta.

Cal tenir clar que molts contes podrien estar ubicats en altres apartats diferents als que ocupen perquè donen peu a reflexionar sobre més d'una actitud alhora.

L'ASSIGNATURA DE LA VIDA

Amb aquest nom treballarem una sèrie de continguts per adonar-nos, que de fet, al nostre institut, i durant els anys que hi estem, no només ens dediquem a estudiar unes assignatures, sinó que desenvolupem unes actituds i uns hàbits que mantindrem la resta de la nostra vida. De fet ella és la nostra gran escola o, fins i tot, la nostra universitat. Saber viure és la nostra gran carrera universitària a la qual estem matriculats des del nostre naixement fins a la mort amb dedicació exclusiva. En aquesta escola tenim cada dia l'oportunitat d'aprendre noves lliçons, i la fonamental de totes elles és saber qui som i com som per acceptar-nos millor i ser més feliços.

Podem preguntar-nos la finalitat de la vida, el perquè d'aquesta gran universitat. Però no en té un únic significat. Cada persona té el seu propi objectiu i un camí original i diferent al dels altres. No comparis les teves lliçons ni el teu aprenentatge amb el dels altres. Potser seràs afortunat en la feina, però no en l'amor; és possible que passis dificultats econòmiques, mentre que d'altres neden en l'abundància.

El sentit i la importància de l'existència prové de cadascuna de les lliçons que contenen les circumstàncies particulars de la teva vida. Cal afrontar totes les lliçons que se't presentin amb la finalitat de desenvolupar-te personalment i extreure les ensenyances de les teves experiències vitals, per així, poder descabdellar el teu propòsit vital i poder-lo realitzar. Quan treballes per realitzar-lo, descobreixes dons dins de tu mateix que fins aleshores desconeixes. I quan això et passa, ja no vius la vida com una víctima del destí o de les circumstàncies, i *la vida deixa de ser "quelcom que et passa"*, quelcom que passa al costat teu. Quan la vida es pren com un repte, tu ets qui porta el seu timó.

L'experiència no és el que succeix a algú, sinó el que aquesta persona aprèn del que li ha succeït. (Aldous HUXLEY)

CONTE1: CONÈIXER-SE UN MATEIX

Un nen de l'Índia fou enviat a estudiar a un col·legi d'un altre país. Van passar unes quantes setmanes, i un dia el jove es va assabentar que en el col·legi hi havia un altre nen hindú i es va sentir molt feliç.

Va indagar sobre aquest altre nen, i així va saber que era del mateix poble que ell, la qual cosa li va proporcionar molta alegria. Més endavant li van arribar notícies que aquell nen tenia la seva mateixa edat i això li va provocar una enorme satisfacció.

Van passar unes setmanes més i va comprovar finalment que el nen era com ell i que tenia el seu mateix nom. Llavors, la veritat, la seva felicitat era incommensurable.

No en va diuen que no hi ha millor goig en aquest món que conèixer-se a un mateix.

Conte clàssic de l'Índia²

0. Què et suggereix aquest conte?**1. Sobre el conte:**

- a) Per què el nen de la història cada vegada està més content?
- b) Quin ensenyament en treus d'aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Creus que reaccionaries tu igual que aquest nen de l'Índia si et passés el mateix?
- b) A vegades ens passa que al principi de conèixer algú ens cau molt bé, però després aquest sentiment s'espatlla. Per què creus que deu passar això? Hi té a veure en tot això l'expectativa de com serà i actuarà l'altre? Respon raonadament.

1. Programa de l'assignatura o pla d'estudis

Ara tractarem de dissenyar el Programa de l'Assignatura. Haurem de detallar el nom de cadascun dels temes que es treballaran en aquesta assignatura. (Per facilitar-te la feina, te n'escrivim uns quants, però tu has de continuar la llista.)

- 1. Acceptació del propi cos
- 2. La mort
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____

Quin creus que hauria de ser l'objectiu més important a assolir per un alumne per rebre l'excel·lent *cum laude*?

2.Llavors³

A la vida tot comença amb una petita llavor que, en el transcurs del temps i d'acord amb el medi on neix i les atencions que rep, creix més o menys. Això mateix és aplicable al procés que fa tota persona fins a arribar a la vellesa.

a) Quines "llavors" t'agradaria sembrar a la teva vida?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

b) Quines atencions et requereix cadascuna?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

c) Quins fruits creus que obtindràs de cadascuna de les llavors que has sembrat?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

FET REAL 1: ESPERIT DE SUPERACIÓ

Un home que tenia com a feina donar conferències, va tenir dos greus accidents a la seva vida: un de moto, en el qual la seva pell va ser cremada en un noranta per cent; i l'altra d'aviació uns anys després, que el va deixar en cadira de rodes per la resta de la seva vida. Després de molts anys d'un treball interior dur, va adonar-se'n que podia portar una vida satisfactòria si era capaç d'adoptar davant d'ella una actitud correcta, tot i les dramàtiques circumstàncies que havia patit. En lloc d'enfonsar-se en un pou de lamentacions pertorbadores per tot el que no pot fer, es va concentrar en tot el que sí podia fer. Ara també dóna conferències sota el títol: "*No es tracta de què et passa, sinó de com ho afrontes*". En ella es dóna testimoni del que és capaç de fer davant els reptes de l'existència. I demostra que ell també es mereix la felicitat, tot i les seves limitacions físiques.⁴

0. Què et suggereix el fet real d'aquest home?

1. Anàlisi:

- a) Quines altres actituds alternatives o maneres de prendre's les seves circumstàncies tenia aquesta persona?
- b) En quina d'aquestes actituds hi surt guanyant? Per què?
- c) Què en pots aprendre tu d'aquesta vivència?

2. Més enllà d'aquest fet:

- a) Compara: Què tenen en comú els dos fets reals exposats anteriorment, el d'en Tim i el segon protagonista?
- b) Quina lliçó, creus, li aporta la vida a aquesta persona? Per què?

3. La teva història personal

A dalt, t'he explicat una tros de vida d'una persona de carrer com tu i jo. Fes tu el mateix. Avui surt una edició d'un llibre molt important: *La teva història personal*, que explica detalladament les teves vivències.

a) Has d'escriure 10 línies del pròleg del teu llibre que figura a la primera pàgina.

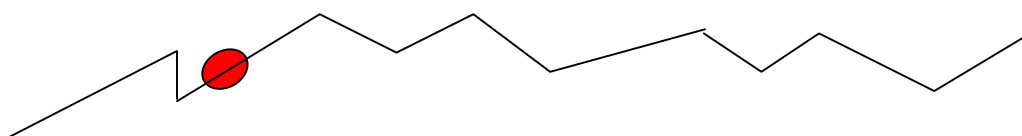
b) Detalla, ara, els apartats de l'índex del teu llibre amb els títols de cadascuna de les etapes que hi descrius.

4. La línia

En un full en blanc, fes una línia que representi tota la teva vida des del moment del naixement fins al moment actual, moment que marcaràs amb un punt vermell intens.

(Ho repetirem a final de curs, i compararem.)

Exemple:

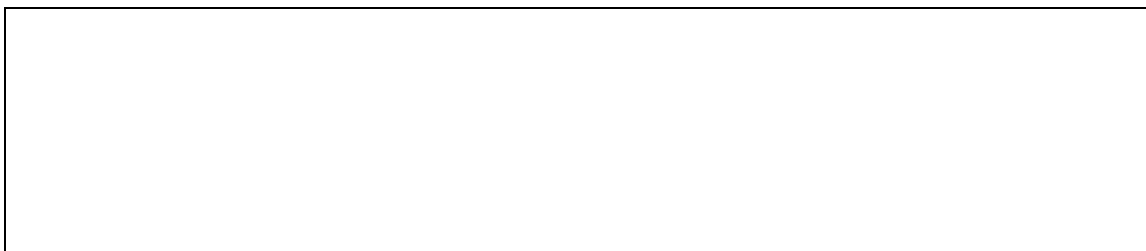


Naixement

Mort

Després del punt vermell, pots continuar la línia amb les oscil·lacions que penses que tindràs fins al final de la teva existència.

REFLEXIÓ



5. Temporització de l'assignatura (PASSAT, PRESENT, FUTUR)

El temps passa, les coses canvien i les circumstàncies són diferents per cadascú. Per això, cada persona té el seu propi temari particular, ha d'aprendre unes lliçons diferents a les del seu veí. Durant aquest temps tenim l'opció de fer un aprenentatge individualitzat. D'on provenen aquestes lliçons?

- a) Principalment de les situacions vitals crítiques (p. ex.: perdre la feina exigeix flexibilitat i perdó).
- b) De la situació actual, del present (la gratitud de la vida present).
- c) De les situacions noves (ser pares permet posar en pràctica la paciència i la disciplina, ascendir en el treball implica responsabilitat i voluntat...).

6. Fruits

El destí i propòsit final del camí de la nostra vida és la saviesa, que és el grau més alt i profund de coneixement i comprensió. La saviesa, però no és la intel·ligència, perquè no té a veure amb el nostre coeficient intel·lectual o amb els resultats acadèmics. La saviesa és el més alt nivell d'evolució emocional, espiritual i mental, i en ell es valora la intuïció tant com la informació, la determinació tant com l'habilitat, i la inspiració tant com el coneixement. Quan s'assoleix, hi ha un equilibri entre la comprensió i l'acció dels actes més quotidians.

L'únic camí cap aquesta saviesa és el paviment de les lliçons que ens ofereix el dia a dia. Hi ha persones que han compartit aquesta saviesa com la Mare Teresa de Calcuta, el Dalai Lama, Elisabeth Kübler-Ross -experta en el tema de la mort...-, i totes elles han experimentat que la saviesa augmenta a mesura que és compartida amb els altres.

Segurament que en el nostre camí també hem trobat o trobarem persones que podem qualificar de sàvies, encara que no siguin conegudes com les que hem esmentat anteriorment. Són persones que experimenten que quan més es dona, més es rep, com en l'amor, que quan més agraït s'és amb la vida, més ella et dona. Si es troben al llarg del nostre camí, cal aprofitar-ne el seu ensenyament. Però no ens oblidem que la nostra saviesa en realitat està en el nostre interior. I com que ella és generosa, s'experimenta la necessitat de compartir-la i aportar-la a la resta de la gent que ens envolta.

Activitat 1: Busca la lliçó oculta de les circumstàncies següents

Escriu quina pot ser la lliçó que es troba amagada en les següents circumstàncies:

1.- Tenir un fill discapacitat: _____

2.- Començar una nova aventura amorosa: _____

3.- Una separació matrimonial: _____

4.- Estar a l'atur: _____

5.- No poder tenir fills: _____

6.- Ser fill d'un alcohol·lic: _____

7.- Tenir la SIDA: _____

8.- Estar descontent amb el meu cos: _____

9.- Haver-te fallat un amic: _____

10.- Inventa't tu l'última: _____

Activitat 2: Comentari de pensaments

Comenta:

- *No ens és donada la saviesa; hem de descobrir-la per nosaltres mateixos al llarg d'un viatge que ningú pot evitar-nos ni recórrer per nosaltres.* (Marcel Proust)
- *No sap més qui més coses sap, sinó el qui sap les que més importen.* (Bernardino, comte de Rebolledo)

FET REAL 2: MÉS FORT QUE L'ODI

Tim Guénard és un home nascut a França que va tenir una infantesa terrorífica. De petit fou un nen amb el cor i el rostre destrossats. La seva vida està tan masegada com la seva cara: només en el nas té 27 fractures, 23 provenen de la boxa que va practicar, i 4 del seu pare. Els cops més violents els va rebre de qui hauria d'haver-li agafat la mà i dir-li "t'estimo".

Es va sentir un autèntic aneguet lleig. Als tres anys, la seva mare el lliga a un pal de l'electricitat i l'abandona en mig del bosc. Als cinc, el seu pare alcohòlic li dona una estomacada tan brutal que el deixa desfigurat. Després va ser atès a l'hospital en el qual va ingressar i iniciar una llarga reeducació, donat que no sabia parlar. Als set anys, entra en un orfanat, on pateix maltractaments, menyspreu, aïllament afectiu fins acabar en el reformatori als vuit anys. És adoptat als nou anys per una dona botxí que acull nens a canvi de diners però que els fa passar gana. S'intenta suïcidar dues vegades. Un mal cop de sort fa que entri en el correccional –viscut per ell com un camp de concentració- on aprèn a barallar-se.

En un món governat per la humiliació, la seva violència es convertirà en el seu únic orgull; la venjança era la seva única dignitat. Només l'odi el manté viu. Té dotze anys... i la fatalitat l'arrossega a la fugida, al robatori, a la violació i a la prostitució. La seva vida es dirigeix en caiguda lliure cap al no-res.

El trobament amb persones amb qui estableix un fort vincle afectiu, que creuen i confien en ell, la sensibilitat artística i una capacitat innata de superació i, sobretot, l'amor i el perdó el detindran en aquest fatal destí i li faran girar el seu rumb.

Avui dia en Tim té 42 anys, està casat i és pare de quatre fills. És un home ple d'amor, apicultor, educador de nens abandonats que viu en el Sudest francès, i que acull, juntament amb la seva dona, a persones amb dificultats. Avui en Tim té l'orgull d'haver

fet *mentir* la genètica.⁵

Veure'm ara amb més detall un episodi de la vida de Tim, escrit en primera persona. L'episodi ha estat extret del capítol segon –*Cuatro años. En la caseta del perro*- del seu llibre *Más fuerte que el odio*.

Una assistent social va a casa seva perquè un amic de la família el denuncia, ja que en una ocasió va anar a casa d'en Tim i el seu pare, que estava begut, li clavà una ganivetada per interposar-se a la pallissa que li volia donar al seu fill. Quan l'assistent se'n va anar, va passar el següent:

"Tan aviat com es tanca la porta, el meu pare crida:

- Què li has dit?

Agafa un pal i pica, pica, pica. Caic. Les cames em fan un dolor brutal. Ja no em poden sostenir. Segueix picant, udolant.

- Em sents? Què li has dit a aquesta puta? Pum! ¡Pum!

- Eh! Què li has dit a aquesta meuca?

Patam! El cap se me'n va. Segueixo creient en la senyora –qui li havia dit que faria alguna cosa perquè no el tornessin a picar-. Tanmateix, mai m'hauria d'haver-me deixat sol. No dic ni una paraula al meu pare. Pam! Rebo tants cops que es podria arribar a la lluna amb tants quilòmetres de tostorros!

Després, quan estava estirat pel terra, m'agafa per la camisa i em porta com un sac, obre la porta del soterrani i em tira escales avall cridant:

- Brut mucòs, calla o et...!

No sento el final de la frase. Caic en picat al forat fosc. Vol planejat. Esbotzada en l'aterratge.

Uns segons més tard -o uns quants minuts? No ho sé-, surto de la foscor i sento cridara la meva madastra en la boira del meu crani:

- Puja, bastard! Vine, puja!

No puc. No puc ni moure'm. En la caiguda m'he trencat la mandíbula i el nas. Tinc les cames trencades. La mala dona baixa les escales i em pica una altra vegada.

- Vine, mou-te, puja, bastard, puja!

Patam, pataplam! M'arrossego, escalant cada graó com un llimac. Xac, xac a la meva esquena, a fuetades de cinturó. Ja no sento les cames.

El cap em dóna voltes. Una vegada allà dalt veig al meu pare dret, immens. El seu huracà de violència s'abat sobre mi. Un fort cop de puny em rebenta un ull, després una plantofada en el costat dret, ja cobert de morats. Una patacada tant forta que l'oïda m'espetega amb un cruixit. Crac. La nit. El forat negre.

Del que passa després no m'enrecordo

Aquesta tarda és el meu aniversari. Tinc cinc anys.

Com si d'un regal es tractés, el meu pare m'ha fet veure les estrelles. Després ha apagat la llum.”⁶

Resiliència

Hi ha un concepte per referir-se a la capacitat de certes persones per respondre a les amenaces transformant-les en reptes manejables, és a dir, l'habilitat de transformar situacions tràgiques en reptes vitals: és el que s'anomena resiliència. Són les persones que tenen mecanismes psicològics per resistir tragèdies, sobreposar-se a les adversitats i convertir les experiències doloroses en aprenentatges positius.⁷ Qui té resiliència, per exemple, serà algú que ha descobert que és més important ajudar a una altra persona que li fa la vida impossible que lluitar-hi i vèncer-la.

0. Què et suggereix?

1. Sobre aquest episodi de vida:

a) Creus que amb aquest passat, Tim pot ser una persona sana, bona o feliç?

b) Tim diu que sobreviu gràcies a tres somnis: ser expulsat del correccional –psiquiàtric–, convertir-se en cap d'una banda i matar el seu pare. Al final va realitzar aquest somni, excepte el tercer. Després que la flama de la venjança el va fer viure, perdona el seu pare. Ara Tim, parlant en primera persona, diu que *el perdó és l'acte més digne de l'home, el seu combat més preciós*.

Creus que és possible perdonar el que li van fer?

c) Quina lliçó t'aporta aquesta experiència humana?

2. Més enllà del conte:

a) Una infantesa infeliç o traumàtica determina la vida? Què creus? Dóna una resposta argumentada.

b) “L'abella, com tot animal, no pot canviar res en el seu comportament programat. L'home sí. L'home és lliure d'alterar completament el seu destí per al millor o per al pitjor.”

Què opines al respecte? Estem determinats com l'abella o som lliures? Contesta raonadament.

c) Tim reconeix que deu la vida als qui la societat rebutja: als esguerrats, als discapacitats, als *anormals*, als xacrosos. Els hi deu la vida i una formidable lliçó d'amor. Ells van permetre-li renéixer i a ells els hi dedica el llibre.

Per què creus que van ser ells?

d) El títol del llibre de Tim és *Más fuerte que el odio*. Què creus que pot ser més fort que l'odi?

e) Compara: Què tenen en comú els dos fets reals 1 i 2 exposats anteriorment?

CONTE 2: LA DIADEMA

Fa molts, moltíssims anys, a la llunyana Xina, vivia un emperador molt ric i poderós. Va tenir una única filla i li donava tot el que li demanava, era la princesa més consentida del món.

Tantes coses tenia, i tantíssimes coses li concedien que, avorrida, es passejava pels immensos jardins de palau. Com que no havia de fer res més que demanar i el seu poderós pare li donava tot, donava voltes i més voltes i ja no sabia què demanar per distreure's.

Fastiguejada es va assentar al costat d'una font que tenia un preciós brollador, i es va quedar bocabadada contemplant l'aigua que saltava i les filigranes que entrellaçaven les enjogassades gotes d'aigua. De cop i volta va quedar admirada davant la bellesa d'aquell anar i venir de l'aigua i dels dibuixos increïbles que deixava al seu pas cap la la tassa de la font, i sense pensar-s'ho més, va sortir corrent cap al palau.

- Papa, papa! –li va dir tan bon punt se'l va trobar-. Hi ha una cosa que voldria tenir, és la meua il·lusió.

- Res em satisfà més que complaure't, filleta, i els teus desitjos seran ordres que es compliran.

- Voldria tenir la joia més formosa que mai cap princesa hagi pogut tenir mai, vull tenir la diadema més meravellosa que hagi existit mai...

- Concedit –la va interrompre l'emperador, alhora que va picar el gong amb força.

Quan els criats van estar davant la seva presència, els va ordenar:

- Porteu-me l'orfebre imperial immediatament!

Els servents van complir el seu encàrrec i l'emperador li va dir:

- Vull una joia especial, una diadema única en el món.

- Els meus ajudants i el meu taller estan a la seva disposició, senyor –va dir el joier.

- Segueix-me –li va dir la princesa, sortint al jardí i dirigint-se a la font va assenyalar amb el dit les bombolletes que feia l'aigua.

- Això! –va dir, només.

- Això!, què? –va preguntar l'emperador que no acabava de comprendre.

- Està ben clar –va dir la princesa amb impaciència. Vull una diadema que en lloc de rubins o perles o brillants, que són pedres vulgars, tingui això, bombolles.

- D'aigua? –va preguntar incrèdul l'orfebre.

- Però, això és impos... –va estar a punt d'exclamar l'emperador, però va callar perquè per un emperador tan important com ell res hi havia d'impossible.

- Però si això és impossible! –va exclamar l'orfebre.

- Bé –va sentenciar l'emperador- si fins ara ha sigut impossible, ara serà possible i tu ho fabricaràs, i si no ho construeixes aniràs a la masmorra.

Com que l'orfebre no va poder fer la diadema, va haver d'anar a la presó.

L'emperador va dictar un ban –espècie d'edict- prometent cobrir de riqueses i honors l'orfebre que fabricués la diadema que demanava la princesa i amenaçant amb la presó si fracassava.

Els orfegres de tot el regne van provar sort i cap d'ells es va lliurar de la masmorra. El ban de l'emperador va arribar als països veïns i de nou més i més orfegres van provar fortuna; no van aconseguir cap altra cosa que acabar a la presó.

L'emperador va haver de posar més impostos perquè necessitava alimentar a molts presoners i també va tenir guerres amb els reis veïns, ofesos per quedar-se sense orfegres. Tot això costava diners i els seus vassalls havien de pagar més i més impostos. Estaven farts de la diadema, de la princesa i del mateix emperador.

Pobre emperador! No sabia com sortir-se'n d'aquell poti-poti. Havia donat la seva paraula d'emperador i quan ja començava a desesperar-se li van presentar un jove mal vestit que s'estufava de poder complir els desitjos de la princesa.

- Si és veritat que pots fer la diadema et cobriré de riqueses i honors.

- No, no vull tant, em conformaré amb una moneda d'or.

- Renoi! Què poc, només això?
 - Per mi sí, però poso tres condicions: la primera, que deixeu anar tots els orfegres fet presoners.
 - Concedit! –va exclamar l'emperador que va veure la manera de solucionar el seu problema sense perdre l'honor d'emperador.
 - La segona que treieu els impostos als vostres vassalls.
 - Fet! Si no hi ha presoners, ni guerres, no es necessiten impostos –va dir amb alegria l'angoixat emperador.
- I allà mateix va escriure l'edecte imperial anul·lant tots els impostos.
- La tercera condició l'ha de complir la princesa. Demaneu-li que vingui a mostrar-me exactament el que vol al costat del brollador del jardí.
- Així es va fer, la princesa molt contenta es va acostar a la font pensant en posseir la desitjada diadema.
- Honorable princesa –va dir el jove- jo us faré la diadema que vós volgueu. El vostre pare, l'emperador, ha complert dues condicions i a vós toca satisfer la tercera per tenir la diadema. Aneu agafant vós mateixa les bombolles d'aigua i doneu-me-les i us faré no només una diadema sinó els collarets, els braçalets i els anells que volgueu.
- L'emperador va començar a riure i riure i potser encara estigui rient. El que no sé és si encara la princesa intenta agafar les bombolles d'aigua en el brollador imperial per tenir la desitjada diadema. Espero que no.

Conte de la Xina⁸

0. Què et suggereix?

1. Sobre el conte:

- a) Per què cap orfebre podia satisfer el desig de la princesa?
- b) Per què la princesa no *tocava de peus a terra*?
- c) Per què els súbdits de l'emperador estaven descontents d'ell?
- d) Descriu l'actitud sobreprotectora del rei. Creus que és beneficiosa per la princesa?
- e) Descriu l'actitud passiva de la princesa.
- f) Quin ensenyament moral podem veure-hi?

2. Més enllà del conte:

- a) Què és més valuós per a tu: el que s'aconsegueix per propi esforç o allò que no ens costa res? Raona la resposta.
- b) Com són els teus desitjos: possibles o impossibles com els de la princesa?
- c) Contrasta aquest conte amb l'experiència dels protagonistes dels dos fets reals esmentats més amunt.
- d) La teva vida es troba protegida com la de la princesa? Amb quina de les vivències s'acosta més de les comentades anteriorment? Per què?

Activitat 3: De tot aprenem

Tant de les situacions fàcils, com de les difícils, de tot aprenem. Cap experiència ens pot deixar indiferents, totes ens toquen d'alguna manera o una altra igual que una pedra és tocada pel vent, pel fred, pel sol, per la pluja fins a convertir-se en sorra. Segurament que no cal buscar vides difícils per veure que també hi ha altres vies per aprendre lliçons de la vida. Fins i tot qui ho ha tingut molt fàcil, qui ha estat molt mimat haurà après alguna cosa d'aquesta vivència.

- a) Escriu tu algun relat d'una vida més *fàcil*, inventada o real, on el protagonista també aprengui lliçons de la seva vida.

CONTE 1: LA PRINCESA RATOLINA

El Ratolinot, un ratolí que vol ser rei, i la seva filla, a qui tothom anomena la princesa Ratolina, viuen en un arrossar, prop d'una muntanya. El Ratolinot busca marit per a la Ratolina, i no vol que sigui un príncep ratolí, sinó el personatge més poderós del món. L'oncle de la Ratolina, que és un ratolí molt savi, li diu que el personatge més poderós del món és el Sol, perquè sense el Sol l'arròs no pot créixer. Així doncs, el Ratolinot camina dies i dies fins que arriba a la cova on viu el Sol.

El Ratolinot pregunta al Sol si es vol casar amb la seva filla, perquè ell és el personatge més poderós del món. El Sol es posa a riure i li diu que el Núvol és més poderós que ell, perquè se li pot posar al davant i tapar-lo.

El Ratolinot, doncs, camina dies i dies fins que arriba a la cova on viu el Núvol. Li pregunta, també, si es vol casar amb la seva filla, ja que ell és el personatge més poderós del món. El Núvol es posa a riure i li diu que el Vent és més poderós, perquè se l'emporta amunt i avall pel cel.

El Ratolinot, ja una mica preocupat perquè li costa trobar marit per a la Ratolina, torna a caminar dies i més dies fins que arriba a la cova on viu el Vent. Quan li explica per què ha anat a veure'l, el Ventriu tan fort que ho fa tremolar tot. Després li confessa que la Muralla és més poderosa que ell, perquè el pot aturar.

El Ratolinot, que ja està cansat de tant voltar, se'n va a trobar la Muralla, que és justament al costat de l'arrossar on viu la família de ratolins. Quan hi arriba i li diu per què l'ha anat a trobar, la Muralla li explica que hi ha un ratolí gris que és més poderós que ella. Aquest ratolí ha fet un forat a la muralla i, com que cada dia en grata un tros més, al final la Muralla estarà foradada pertot arreu i s'esfondrarà.

Finalment, doncs, el Ratolinot pensa que la seva filla s'haurà de casar amb el ratolí gris. La Ratolina se n'alegra perquè ja fa temps que n'està enamorada, però no ho havia dit a ningú.

Conte oriental⁹

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què creu el Ratolinot que ell no és poderós?
- b) Té sentit dir que el Sol o el Núvol o el Vent... són més poderosos un que l'altre? Per què?
- c) Com és l'autoestima (*capacitat que un té d'establir la pròpia identitat atribuint-li un valor*) del Ratolinot?
- d) Quin ensenyament moral ens dóna aquest conte?

2. Més enllà:

- a) Quin és el nostre valor? On creus que està el teu valor? Digues quina creus que és la qualitat que sobresurt més en tu?
- b) Com és la teva autoestima? A què creus que es deu?

(NOTA: Si vols avaluar el teu nivell d'autoestima, trobaràs un qüestionari a l'Annex)

1. DEFINICIONS D'AUTOESTIMA

1. Primera definició: la mesura en què una persona s'aprova i s'accepta ella mateixa i es considera digna d'elogi, ja sigui d'una manera absoluta o en comparació amb altres (Argyle, 1972)
2. Segona definició: és l'aplicació d'un judici de valor a l'autoconcepte (Sofia Isus)
3. Tercera definició: és l'últim pas que realitza una persona al llarg del procés d'integrar les valoracions que rep sobre ella mateixa dels seu entorn familiar, escolar i social. Conèixer el medi exterior, el seu jo reflexiu com a diferent, les valoracions dels altres, el concepte sobre ell mateix, emetre un judici de valoració personal, són processos que configuren l'autovaloració o menyspreu personal per actuar en conseqüència. (Montané, J. i Martínez, M., 1994)
4. Quarta definició: és com ens veiem i si ens agrada o no els que veiem. (Chirstohpe André, 2000) ¹⁰

Activitat 1: Comencem a conèixer-nos una mica

Massa sovint no ens agrada com som per dins. Unes coses es poden canviar i altres no. Per exemple, tenir el color d'ulls verds no es pot canviar perquè és un tret genètic, heretat, però si no ets àgil en alguna activitat física, pots canviar aquest tret practicant més. L'important no és tenir limitacions ni defectes, sinó conèixer-les, canviar-les si es pot o acceptar-les si no podem canviar-les. I també podem millorar les nostres capacitats o potencialitats. Però tingues clar que hi ha aspectes que pots canviar. No et repengis en el "és que jo sóc així!".

- Les meves limitacions són _____

_____.

- Els meus defectes són _____

_____.

- Les meves capacitats són _____

_____.

- M'agradaria canviar _____

_____.

2. ORIGEN DE L'AUTOESTIMA

Ens preguntarem ara de què depèn el nostre valor, o més aviat, de què depèn que no ens creiem que en tinguem, perquè sovint la nostra manera d'actuar demostra més baixa autoestima que autoestima. Reflexionem-hi una estona.

2.1. Antecedents de la manca d'autoestima

Coopersmith va assenyalar que els antecedents que fan que un nen tingui més autoestima són:

- Que els pares tinguin una bona autoestima.
- Que el nen sigui ben acceptat i se li demostrï amb afecte.
- Que la disciplina consti de poques regles, però clares i que es facin complir.
- Que dins d'aquests límits el nen tingui possibilitats de portar iniciatives amb responsabilitat i llibertat.¹¹

Tenint en compte això, ara saps que tu no ets el responsable del fet que la teva autoestima tingui deficiències, però sí que n'ets de seguir amb ella, de no modificar-la.

2.2. De què depèn la nostra vàlua?

2.2.1. De què depèn el nostre valor, **de l'allò que fem i com ho fem?** Del que aconseguim? L'autovaloració fonamentada en el que aconseguim és una "pseudoestima". Molt milionaris acaben suïdant-se i no precisament perquè el seu autoconcepte sigui immillorable. Nosaltres no podem adquirir solament vàlua a través del que fem. Tampoc podem fer dependre la nostra autoestima de com fem les coses, perquè una de les coses que millor fem és retreure'ns els nostres propis errors, i és clar, també evidenciar els dels altres. Aquest costum és un mal costum que desgasta la nostra autoestima. Els errors són una cosa natural en tothom i inevitables. La perfecció és pròpia dels déus. El propi "ser" no es pot reduir a cap de les coses que fem.

2.2.2. Depèn la nostra vàlua **dels propis judicis?** Dèiem que és d'humans errar, també ho és judicar. Avaluem els altres i a nosaltres mateixos a partir de la suposició que hem de definir el que està bé o el que està malament d'una persona o situació. Per millorar el nostre autoconcepte cal relativitzar el valor dels nostres judicis. Si jo defineixo una cosa com a negativa, no li donaré temps perquè es manifesti d'alguna altra manera. Fixa't que quan judiquem, **distorsionem**, deformem la realitat perquè fem alguna d'aquestes coses:

- Etiquetem: quan etiquetem no deixem que les coses i persones siguin com són, perquè la nostra percepció feta d'estereotips no ens les deixa arribar com són i com som. Aquesta manera d'avaluar no és realista i l'únic que aconsegueix és enganyar-nos. Com a molt, acostumem-nos a descriure actuacions concretes en un moment determinat i deixem-nos de globalitzacions. Som canviants, i per una errada, no vol dir que ens haguem d'equivocar sempre.
- Hipergeneralitzem: quan d'una experiència negativa deduem una llei general pessimista que inclou tots els casos possibles, estem hipergeneralitzant. Ho

fem quan utilitzem expressions com: mai, sempre, tot, cap, ningú, etc. Aquest procediment és des d'un punt de vista racional o lògic, incorrecte.

- Sentim el que pensem: els nostres pensaments creen els nostres estats d'ànim. La manera com jo veig les coses, la meva actitud mental i les creences sobre jo mateix i sobre els altres es reflecteix en els meus sentiments. Que per altra banda, no reflecteixen la realitat. Si jo em sento inútil, no vol dir que ho sigui. Els meus pensaments són els que motiven les emocions, i no al revés. I aquest raonament emocional intervé sempre en el qüestionament de la pròpia autoestima. Cal, per tant, canviar les creences per aconseguir una bona imatge d'un mateix.
- Comparem: la gent és com és i nosaltres no som ningú per establir classificacions. Intentar entendre per què cadascú es comporta d'una determinada manera potser podria facilitar molt més la comprensió i la convivència.
- Volem canviar el curs dels esdeveniments o persones: si els altres volen canviar és una cosa que han de decidir ells. La seva conducta en un moment determinat expressa unes necessitats concretes i uns motius concrets.
- Filtrem: no percebem la realitat d'una manera neutral, sinó des dels detalls negatius, des d'una perspectiva fatal, falsa i terrible com si portéssim el vidres de les ulleres pintats de negre.
- Ens autoacusem: ens autoculpabilitzem de fets dels quals no en som directament responsables. Ens exigim contínuament què hem de fer i com hem de ser. Una perspectiva de vida així crea angoixa i ressentiment quan no ho aconseguim. Cal que emmotllem les expectatives de vida a la pròpia realitat.
- Polaritzem: pensem que la realitat és blanca o negra i que no existeix el gris. Les formes de pensament tot-o-res estan directament relacionades amb una tendència malaltissa al perfeccionisme. Cal tenir en compte que els absoluts no existeixen. Aquest tipus de pensament distorsionador s'anomena "pensament dicotòmic". Magnifiquem i minimitzem alhora, és a dir, augmentem la importància dels errors comesos, i disminuïm les nostres qualitats. Ens cal apreciar tot allò que realment fem bé, i acceptar i aprendre a conviure amb les nostres mancances i errors.

2.2.3. Depèn la nostra autoestima **de l'amor, l'aprovació, l'amistat** o la capacitat per mantenir relacions humanes íntimes, afectuoses? Tot això no determina la nostra vàlua. Fixem-nos-hi, hi ha persones deprimides que són molt estimades. És veritat que el recolzament que ens proporcionen les altres persones és agradable i necessari en alguns moments de la nostra vida. Però hauríem de prescindir de l'opinió dels altres en moltes coses. Deixaràs que un altre decideixi sobre la teva pròpia autoestima? (*Vegeu el proper conte*). D'això se'n diu tenir dependència dels altres. La persona dependent considera que per ella mateixa no val res, i és per això que busca algú altre que ompli aquest buit. I és que l'aprovació d'una altra persona no té la facultat d'afectar la meua concepció de les coses, si no estic d'acord amb aquella valoració. Sóc jo qui, en últim terme decideix. Que els altres aprovin una conducta no vol dir que sigui bona, ni tampoc al revés. **PRIMER AGRADA'T TU I DESPRÉS AGRADARÀS ALS ALTRES.** Perquè ens acceptin els altres, primer ens hem d'acceptar nosaltres mateixos.

EL VERITABLE ORIGEN DE L'AUTOESTIMA ÉS AL NOSTRE INTERIOR. Depèn de les pròpies idees i de l'acceptació incondicional del que som i del que fem, de la nostra humanitat, en definitiva. Per tant, tenim una tasca important i indefugible: estimar-nos a nosaltres mateixos.

Activitat 2: Distorsions que impedeixen l'autoestima

Et presentem una relació de situacions quotidianes on distorsionem. Escribe de quin tipus són i analitza-les en relació amb l'autoestima. Quin és el motiu de la situació d'aquestes persones?:

Situació 1

En acabar el batxillerat un noi decideix aprendre l'ofici de mecànic, contra l'opinió del seu pare, que volia que seguís estudiant per ser un advocat. Li va molt bé i realment gaudeix de la seva feina. Però de tota manera sempre té el neguit i la preocupació de no haver fet allò que li demanava el seu pare. Té clar, però, que hauria estat un fracàs absolut.

Anàlisi:

Situació 2

Un pare pateix una depressió perquè se sent responsable que el seu fill sigui un drogoaddicte (tot i que l'ha educat tan bé com ha pogut).

Anàlisi:

Situació 3

"Sóc un desastre, m'he tornat a deixar les claus."

Anàlisi:

Situació 4

"Segur que suspendré. La pregunta 6 estava malament (l'examen té 10 preguntes)."

Anàlisi:

Situació 5

"No n'hi ha per tant, tothom hauria fet el mateix" –creia la Maria en escoltar les lloances al seu valor per haver col·laborat a rescatar un nen de la piscina.

Anàlisi:

Situació 6

"En Joan un dia se sentia feliç i pensava que la vida era meravellosa i l'endemà estava completament trist perquè la vida era una veritable tragèdia."

Anàlisi:

Situació 7

T'intentes treure el carnet de conduir i suspens la prova de circulació. Penses. "Mai no el podré aconseguir."

Anàlisi:

CONTE 2: SOBRE LA COMPARACIÓ¹³

En Martí és un nen que va a la classe de les Tortugues del primer nivell de Pre-escolar, a P-3. En aquest nivell ja s'aprèn a identificar les lletres. Un dia en Martí comenta a la seva mare que en Daniel, un nen de la classe, no sap escriure la lletra **D**, i que enlloc de la **D**, escriu la **R**.

En Daniel vol tenir en el seu nom la lletra **R** de Martí, de la Rita, d'en Jordi, de la Sira, de l'Ariadna... –comenta en Martí-. Però, en veritat, la seva és la **D**.

- Sí, Martí, sí, així és! –li contesta la seva mare.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què creus que en Daniel vol tenir coses dels seus companys?
- b) Deduïx l'alliçonament del conte.

2. Més enllà del conte:

- a) Quines coses vols tenir dels altres com en Daniel?
- b) Què passa quan volem ser o tenir les mateixes coses que els altres?
- c) Inventa't un conte on es tracti la importància d'acceptar la nostra identitat.

POEMA: CADA HOME VAL (Gen Rosso)

Cada home és
com un instant del temps,
que ve, ha estat
i ja no es repetirà mai més.

Cada home té un valor immens
que res ni ningú
mai no podrà comparar.

No és la pell, no és el pobre vestit
no és l'edat, no són els diners

el que et dirà
quant val un home.
Cada home val
tant com un altre;
cada home val
tant com nosaltres mateixos.

Si un home plora,
plora tu, plora amb ell;
si un home riu,
riu, riu tu amb ell.

Així es comparteix el dolor

i es multiplica l'alegria.

0. Què et suggereix aquest poema?**1. Sobre el poema:**

- a) Segons el poema, com creus que és cada home, cada persona?
- b) Fes un esquema on hi hagi dues columnes i indica en cadascuna d'elles què és el que fa que un home valgui i, que per tant, sigui ell, i el que no fa que sigui ell. Pots afegir-hi altres aspectes independentment del poema.
- c) Quin és l'ensenyament moral que en destacaries del poema?

2. Més enllà del poema:

Comenta la teva conformitat o disconformitat amb el contingut d'aquest poema cantat.

CONTE 3: EL VERTADER VALOR DE L'ANEL·L

Un dia, un jove va anar a trobar a un savi (avui aniria a un terapeuta) i li va dir:

- Em sento una merda, crec que no valc per a res. Em sento tan poca soca que no tinc esma per fer res. Em diuen que no faig res bé, que no serveixo, que sóc inútil i poc destre. Com puc millorar? Què més puc fer per què em valorin més? Ja ho provat tot.

- Ho sento molt, però ara no puc fer res per a tu, no puc ajudar-te, perquè abans he de resoldre el meu propi problema. Primer tinc un assumpte per resoldre –li va dir el mestre sense mirar-lo-. Potser després...

El jove encara se sent més desgraciat, més rebutjat, més menyspreat.

- Però, si tu m'ajudessis, potser acabaria més aviat i després et podria ajudar –l'anima el mestre.

- E... encantat, mestre –dubte el jove, sentint-se encara més desvalorat i poc tingut en compte.

- Bé –afegeix el mestre, mentre es treu un anell que portava en el dit petit de la mà esquerra. I donant-lo al jove, li diu: he de vendre aquest anell perquè he de pagar un deute, agafa el cavall i ves al mercat. Mira d'aconseguir-ne el valor més alt possible i no el venguis mai per menys d'una moneda d'or. Ves i torna amb aquesta moneda el més ràpid possible.

El jove va prendre l'anell i va marxar. Ja en el mercat, els mercaders es miren la moneda amb interès, fins que el jove els hi diu el que en demana. Quan el noi esmenta el preu mínim d'una moneda d'or, alguns se'n riuen, altres li giren el cap i només un vell es va prendre la molèstia d'explicar-li que una moneda d'or era massa valuosa per entregar-la a canvi d'un anell. Algú va intentar comprar-li oferint-li una moneda de plata i un cofre de coure, però el jove tenia instruccions de no acceptar menys d'una moneda d'or i va rebutjar l'oferta.

Dia rera dia, fa els intents de vendre-la, però no obté cap resultat satisfactori. Decebut i fracassat, munta el cavall i torna amb el mestre. Quant hagués desitjat tenir una moneda d'or per oferir-la al mestre i alliberar-lo de la seva preocupació, per poder rebre finalment el seu consell i ajuda!

- Mestre –diu quan arriba-, ho sento molt, però no he pogut aconseguir el que em demanaves. Potser hagués pogut aconseguir dos o tres monedes de plata, però no crec que jo pogués enganyar ningú sobre el vertader valor de l'anell.

- Hem de conèixer el vertader valor de l'anell i per això cal que tornis a muntar el cavall i vagis a un expert en anells: a un joier, i pregunta-li quina quantitat et dona per ell. Però no importa el que t'ofereixi: no l'hi venguis. Torna aquí amb el meu anell.

El jove arriba amb el joier, qui examina l'anell amb lupa, a la llum d'un llantiol, la pesa i li diu al noi:

- Digue-li al mestre, que si el vol vendre ara mateix, només puc donar-li cinquanta-vuit monedes d'or.

- Cinquanta-vuit –exclama el jove?

- Sí –contesta el joier. Jo sé que amb el temps podria aconseguir per ell al voltant de setanta monedes, però si la venda és urgent...

El jove va córrer emocionat a casa del mestre a explicar-li el que havia passat..

- Assenta't –diu el mestre després d'escoltar-lo-. Tu ets com aquest anell: una joia, valuosa i única. I per tant només pot valorar-te un expert. Per què vas per la vida pretenent que qualsevol descobreixi el teu vertader valor?

Dit això, va tornar a posar-se l'anell en el dit petit de la seva mà esquerra.

Conte sefardí¹⁴

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) El jove ha ajudat al mestre a resoldre un assumpte que tenia pendent perquè no li podia dedicar una estona. Penses que el jove encara no ha sigut recompensat pel mestre? Per què?

b) Aquest conte es val d'una comparació, d'una analogia? Quina és? Fes-la explícita. Hi estàs d'acord? T'agrada aquesta comparació?

c) Quina lliçó moral podem extreure d'aquest conte?

2. Més enllà del conte:

a) Si jo no em valoro i algú no em dedica prou temps, prou atenció o simplement em menysprea, com tendeixo a prendre-m'ho? I si algú fa el mateix, però jo m'accepto a mi mateix, què pensaré d'ell? I de mi mateix?

b) Tu vas per la vida pretenent que qualsevol descobreixi el teu vertader valor? En quines ocasions fas això? Com et fa sentir això?

c) Creus que l'altre gent pot conèixer el teu vertader valor? Pot la gent actuar com el joier i veure el teu vertader valor, o potser, només pots fer-ho tu? Comenta la resposta de manera raonada.

CONTE 4: LA DIVINITAT AL TEU INTERIOR

Fa molt de temps, tots els homes eren déus. Però es van ultrapassar tant amb el seu poder que Brahma, el gran déu, va reunir el consell de déus menors per decidir què s'havia de fer davant d'aquella situació. El Consell va decidir arrabassar als homes la divinitat, i amagar-la en un lloc, on mai més podrien trobar-la.

Un dels déus menors va proposar enterrar-la en el lloc més profund de la terra. Es va rebutjar la proposta perquè van pensar que era un lloc on fàcilment l'home podria trobar-la.

Un altre va proposar d'enterrar la divinitat en el fons del mar. Però tampoc es va acceptar, perquè es va pensar que potser l'home algun dia podria arribar-hi.

El Consell va estar molt de temps pensant sense trobar una resposta factible, fins que Brahma va proposar: *“Crec que he trobat el lloc ideal per amagar la divinitat, de manera que l'home mai la pugui trobar. La podem amagar a l'interior d'ell mateix. A la profunditat del seu ésser, serà l'únic lloc on mai la trobarà”*.

Des d'aleshores, tots els éssers humans tenen amagada la divinitat al seu interior.

Llegenda hindú¹⁵

0. Què et suggereix aquesta llegenda hindú?**1. Sobre el conte:**

- a) Per què creus que finalment opten per amagar la divinitat a l'interior del propi home?
- b) Per què creus que costa tant de veure, de conèixer el nostre interior?
- c) La divinitat és una metàfora per referir-se a una altra realitat, sabries trobar quina?

2. Més enllà del conte:

- a) Què et costa veure, reconèixer de tu mateix?

Anem tot seguit a aprofundir-hi.

Activitat 3: El mirall

El/la formador/a demanarà alumne per alumne que se senti en un lloc apartat de la classe i els hi ensenyarà un per un i sense que s'ho expliquin entre ells -per agafar-los per sorpresa- una capsa tancada on a dins hi ha un mirall i els dirà, també un per un:

"Veuràs la cara d'una persona molt important, sobretot, no pots dir res a ningú. És un secret. No se'n pot dir el nom."

- a) Tot seguit, es demana que apunti per escrit informació sobre ell mateix: "M'has de dir coses d'aquesta persona. Per exemple, com és, quines coses li agraden, què és capaç de fer, què sent..."
- b) Escriu com t'has sentit en veure't després dels comentaris que has escoltat. Els acceptes, o bé et costa encaixar-los?
- c) Finalment es llegeix amb veu alta i es comenta.

CONTE 5: APRENDRE A DESPRENDRE'S

- Senyor, et prego que et facis càrrec del meu manteniment. Fes que no em vegi obligat a treballar per guanyar-me el pa.

Aquesta era la pregària que tots els dies li dirigia a Déu un faquir persa. L'home no era un gandul, només desconfiat. Pensava que amb les seves pròpies forces no ho aconseguiria, i invocava l'ajuda de l'Etern.

Una nit, quan estava dormint, va escoltar en somnis la veu de Déu:

- Ves a veure l'erudit que viu al costat de casa teva i pregunta-li per un pergami molt antic. Conté les instruccions per descobrir un tresor.

L'home es va despertar empapat de suor. Li havia parlat Déu o es tractava d'una il·lusió?

Tot i els seus dubtes, va anar de seguida a despertar al savi.

L'home es va sorprendre amb la seva visita:

- Què vols a aquestes hores?

- He de parlar amb tu, deixa'm passar. M'envia Déu.

El faquir li va explicar el seu somni al científic amb tot detall.

- A la meua biblioteca hi ha un pergami molt antic, però no parla de tresors. Estàs equivocat, i em sembla que Déu no té res a veure amb això.

Però com que el faquir insistia, l'erudit va acceptar a ensenyar-li el document. I després li va entregar, per evitar discussions.

- Total, no té cap valor –es va limitar a comentar, desprenent-se del pergamí.

El faquir va tornar a casa seva i va llegir ràpidament el manuscrit. En efecte, semblava que no es referia a res important. Però al cap d'unes hores, llegint-ho amb més atenció, se'n va adonar que algunes paraules eren molt freqüents. Potser el pergamí estava escrit en clau!

A base d'intuïció l'home va aconseguir desxifrar el sentit ocult de l'escrit. Les indicacions eren clares i responien a les seves expectatives.

Ves al sepulcre, fora de la ciutat. Col·loca't d'esquenes a ell i llença una sageta en direcció a la Meca. On caigi la fletxa posa't a cavar, perquè trobaràs un tresor.

Semblava bastant senzill, i el faquir va voler iniciar la búsqueda sense perdre el temps. Però el rei se n'assabentà de tot. Els cortesans li van parlar de l'home del pergamí i del tresor amagat.

Abans que pogués fer res, el faquir fou obligat a entregar el document als guàrdies del rei. I també va haver de revelar el codi que permetia arribar fins el tresor.

El monarca es va dirigir al lloc indicat i va començar a tirar fletxes. La primera va caure lluny.

- Ja està! He de cavar aquí!

Però no va trobar res.

- Què hi farem! En tiraré una altra.

La segona va caure més lluny. L'home va tornar a cavar, mort d'impaciència.

- Res, aquí tampoc, però he seguit les instruccions! No importa, ho intentaré una altra vegada.

A la desena fletxa el rei es va donar per vençut. Convençut que no hi havia tresor, va pensar que era inútil perdre el temps.

De manera que va tornar el document, permetent que el faquir prosseguís la cerca. Total, pensava el rei, tampoc no trobaria res!

L'home va creure que el rei havia comès algun error, i va intentar seguir les instruccions escrupolosament.

- He de posar-me en aquesta posició i tirar una fletxa. Així!

La fletxa va caure lluny. El faquir es va posar a cavar en el lloc indicat, però, res!

- Com és possible que no hi hagi res? Bé, ho intentaré una altra vegada.

Però el segon intent, el tercer, el quart i el cinquè van donar el mateix resultat.

El faquir, igual que el rei, es començava a desesperar.

- És inútil. El tresor no existeix. El rei tampoc ha trobat res. Aquest pergamí es burla dels crèduls! Però, i si m'hagués equivocat en desxifrar el codi? Potser...

L'home deturà els seus pensaments en escoltar una veu que venia del cel:

- Fins ara has tirat malament. T'has dedicat a tirar lluny, descuidant el que tens a prop. Com més lluny dispaes, més t'allunyes del tresor! Creu-me, l'esforç és el que et fa fallar. De manera que tira una fletxa suaument, i busca el tresor amb humilitat. Està a prop de tu, no pots deixar de trobar-lo. L'home no està atent a les coses senzilles, a les de tots els dies. Però així perd de vista els seus tresors espirituals, que són els més importants. El filòsof se suïcida amb el pensament, però si renunciés a ell descobriria el que està buscant. Quelcom que està molt a prop d'ell. Torna a intentar-ho, fes-me cas. Però amb un altre esperit! El rei, tant orgullós, no podia aconseguir-ho. I tú... només quan anul·les el teu jo podràs disparar sense esforç! Només llavors caurà el món a la teva falda.

L'home va aprendre la lliçó i va disparar una altra fletxa.

Aquesta va caure als seus peus, a un centímetre escàs del seu cos.

I va ser així com el faquir va trobar el tresor, és a dir, la seva espiritualitat. L'havia perdut de vista, però en el fons mai s'havia allunyat d'ella.

Conte sufí¹⁶

0. Què et suggereix aquesta petita història?

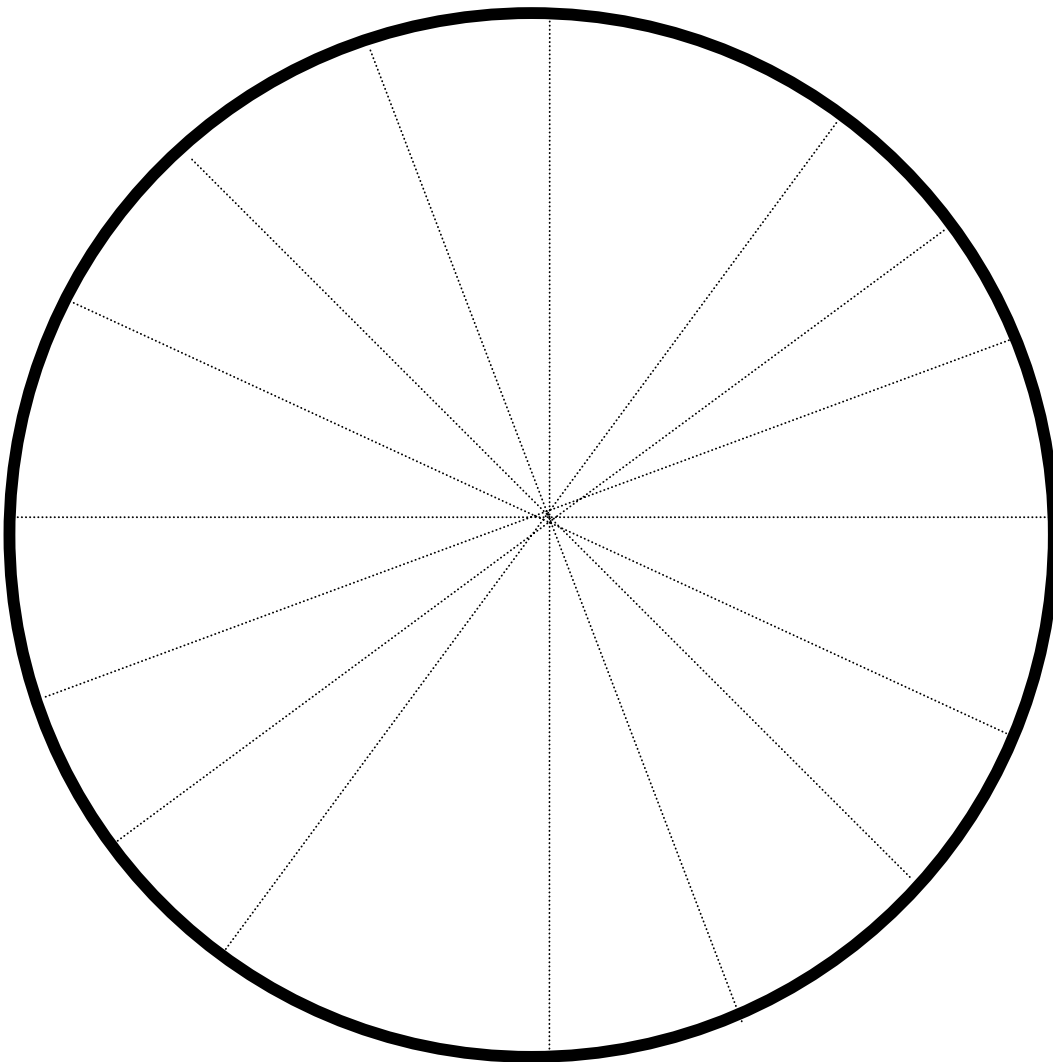
1. Sobre el conte:

- a) La manca de confiança que tenia el protagonista del conte cap a qui era?
- b) El tresor que troba l'home no és material. De quin tipus de tresor es tracta, doncs?
- c) Quina classe de tresor busca el rei? Per què no el troba?
- d) Creus que al final del conte, l'home conserva encara la manca de confiança de l'inici? Per què?

2. Més enllà:

- a) En què consisteix per a tu l'espiritualitat?
- b) On tendeixes tu a buscar els *tresors*?

MANDALA DE LA CONSCIÈNCIA¹⁷



Activitat 4: Exercici de polaritats o mandala de la consciència

a) Es tracta de traslladar algunes de les polaritats que et presentem en el següent llistat en cadascuna de les línies de punts del cercle que et presentem a la pàgina anterior. Han de ser aspectes que, o bé per excés o bé per defecte, tenen relació amb tu. També pots presentar noves polaritats.

Bondat/Crueltat	Compassió/Indiferència i/o Crítica
Responsabilitat/Irresponsabilitat	Cobdícia/Generositat
Duresa/Tendresa	Tensió/Relaxació
Sentimentalisme/Insensibilitat	Amor/Por
Barroeria/Habilitat	Timidesa/Arrogància
Femení/Masculí	Força/Debilitat
Esponaneïtat/Control	Tolerància/Intolerància
Pràctic/Imaginatiu	Covardia/Coratge
Concret/Abstracte	Egoisme/Altruisme
Humilitat/Orgull	Paciència/Irascibilitat
Passiu/Actiu	Calidesa/Fredor

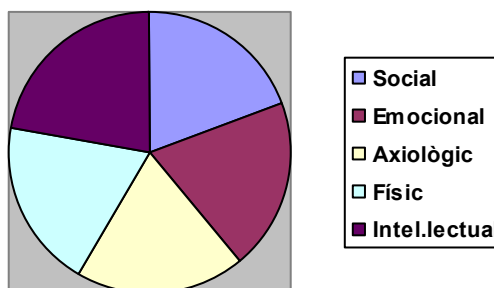
b) Després a la part interior del cercle, tenint en compte que una polaritat va del centre a la perifèria i té un valor del 0 al 10, tallarem amb un punt cadascuna de les línies del centre a la perifèria i indicarem el valor que té en el nostre cas, és a dir, la valorarem dins d'aquesta escala segons si està molt present en nosaltres o no. Per tant, com més cap el centre (valor 0) tallem la línia, vol dir que aquesta qualitat que hem escollit la tenim de manera mínima i, en canvi, si tallem la línia més cap a la perifèria (valor 10) vol dir que està més present en nosaltres. No descuidem, a més del punt, de donar-li un valor.

c) Posteriorment unim els punts de cadascuna de les línies.

d) A la part exterior del cercle, indiquem la valoració amb un nombre del que ens falta de l'aspecte que ens marca la línia. És a dir, si hem donat un valor de 8 a l'esponaneïtat, el que ens faltaria per arribar a la perifèria serà 2.

Interpretació: Jo sóc la totalitat del cercle, la part interior que ha quedat després d'unir els punts i el que en queda a fora, el que em falta ser. Per paradoxal que sembli, com més tingui per d'una polaritat, més sóc capaç de desenvolupar l'altre, perquè de fet els dos pols contraris són iguals. L'òptim és que hi hagi equilibri entre el verí (el defecte) i l'antídot (la virtut), cal que hi hagi el mateix pes en un costat de la bàscula que en l'altre. Per exemple, com més ira tinc, més se m'invita a la paciència; només puc tenir molta capacitat de compassió, si he experimentat la crítica o bé tot el contrari, la indiferència; sé de la necessitat de ser tendre si em sé dur/a. Cal haver conegut els dos aspectes de les polaritats per tenir la plenitud, la perfecció.

Opcional: Podem sumar tots els valors que ens han quedat a fora del cercle i comparar la numeració amb la resta de companys de classe. Aquestes són les zones ocultes on fa falta consciència.

Activitat 5: Descripció d'un mateix

- 1.- Busca tres paraules o frases que et defineixin en cadascun dels aspectes anteriors.
- 2.- T'ha resultat difícil trobar paraules que et descriguin a tu mateix?
- 2.- Quin aspecte de tu mateix no t'agrada? Com t'afecta?
- 3.- Si li haguessis d'explicar a algú com ets, quines coses li diries?

Activitat adaptada¹⁸

CONTE 6: L'ELEFANT ENCADENAT

A mi, de petit, m'encantaven els circs, i el que més m'agradava d'ells eren els animals. Em cridava especialment l'atenció l'elefant que, vaig saber més tard, era també l'animal preferit pels altres nens. Durant la funció, l'enorme bèstia feia gala d'un pes i d'una força descomunals... Però després de la seva actuació i fins poc abans de tornar a l'escenari, l'elefant sempre estava lligat a una petita estaca clavada al terra amb una cadena que li subjectava una de les seves potes.

Tanmateix, l'estaca era només un minúscul troç de fusta amb prou feines enterrat uns centímetres al terra. I, encara que la cadena era grossa i poderosa, em semblava obvi que una animal capaç d'arrancar un arbre de soca-rel amb la seva força, podria alliberar-se amb facilitat de l'estaca i fugir.

El misteri segueix semblant-me evident.

Què el subjectava aleshores?

Per què no fugia?

Quan tenia cinc o sis anys, jo encara confiava en la saviesa dels grans. Vaig preguntar aleshores a un mestre, a un pare o a un oncle pel misteri de l'elefant. Algun d'ells em va explicar que l'elefant no s'escapava perquè estava ensinistrat.

Vaig fer aleshores la pregunta clara: "Si està ensinistrat, per què l'encadenen?"

No recordo haver rebut cap resposta coherent. Amb el temps, vaig oblidar el misteri de l'elefant i l'estaca, i només el recordava quan em trobava amb altres que també s'havien fet aquesta pregunta alguna vegada.

Fa molts anys, vaig descobrir que, per sort meua, algú havia sigut el suficientment savi com per trobar la resposta:

L'elefant del circ no s'escapa perquè ha estat lligat a una estaca des que era molt, molt petit.

Vaig tancar els ulls i vaig imaginar l'indefens elefant acabat de néixer subjecte a l'estaca. Estic segur que, en aquell moment, l'elefantet empenyé, estirà i suà intentant deslligar-se. I, tot i els seus esforços, no ho va aconseguir, perquè aquella estaca era massa ferma per ell.

Vaig imaginar que s'adormia esgotat i que al dia següent ho tornava a intentar, i un altre dia, i l'altre... Fins que, un dia, un dia terrible per la seva història, l'animal va acceptar la seva impotència i es va resignar al seu destí.

Aquest elefant enorme i poderós que veiem en el circ no escapa perquè, pobre, creu que no pot. Tinc gravat el record de la impotència que va sentir poc després de néixer. I el pitjor és que mai s'ha tornat a qüestionar seriosament aquest record.

Mai, mai va tornar a posar a prova la seva força...¹⁹

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quina contradicció planteja aquest conte?
- b) Com va ser ensinistrat l'elefant?
- c) Relaciona el conte amb el tema de l'origen de la nostra autoestima.

Comenta-ho a fons.

- d) Quin és l'ensenyament que ens comunica aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Podríem dir que les persones, nosaltres, també hem estat ensinistrats? Com?

b) Quins missatges has rebut que t'han condicionat i t'han convençut d'aquest "NO PUC I MAI PODRÉ"? Recorda quins missatges vas rebre de petit: escriu-los.

- c) Ara que hem pres consciència que aquestes limitacions que ens van imposar ja fa temps no tenen sentit que ens les continuem imposant, quina creus que és la manera a seguir?

Activitat 6: Anàlisi de missatges infantils

- A) Imaginem per uns moments que la vida és una ruleta russa i néixer en una casa o l'altra és qüestió de sort, però que condiciona en gran manera. En cadascuna d'aquestes cases quan les coses no van bé, quan apareixen problemes, es reacciona de diferent manera. Vegem un exemple de les possibles reaccions que viuen i veuen deu nens a les seves respectives cases:



1) Vergonya



2) Por



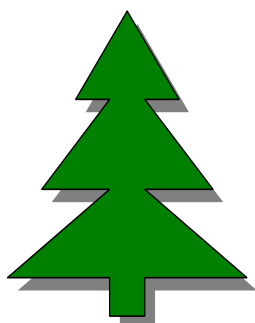
3) Enuig



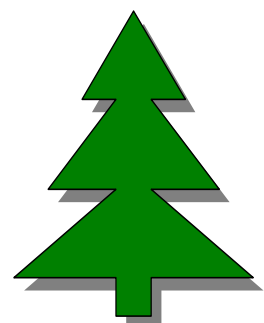
4) Violència



5) Patiment



Estem a la plaça del poble.
Sorgeix un conflicte entre
els nens que hi juguen.
Cadascun d'ells hi respon
seguint les pautes de
conducta que han assimilat a
casa seva.



6) Culpa



7) Tristesa



8) Enveja



9) Crítica



10) Serenitat

- a) Et proporcionen diferents missatges que s'escolten a algunes cases com a reaccions davant d'un problema. Es tracta de relacionar-los amb cadascuna de les cases a dalt indicades. Fes-les correspondre amb la casa pertinent i afegeix els missatges que hi manquen, de manera que a cada casa li correspongui com a mínim un missatge o actuació.

- *Espera que arribi el pare.*
- *No parlis amb els negres.*
- *Hauries d'avergonyir-te!*
- *Això és un càstig diví.*
- *Ens en sortirem.*
- *Als altres tot els hi va bé*
- *A aquesta vida hi hem vingut a patir.*
- *(Tirar una cadira al terra) Fuig, que si t'agafo...!*

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

B) Recorda i apunta els missatges de prohibicions o obligacions (mandats sobre el fer) que vas rebre de nen/a referits a valors provinents tant del context familiar com de l'educatiu en general. Per exemple, no has de parlar amb desconeguts; els altres no n'han de fer res de la teva vida, no els hi expliquis; el que es calla, s'esborra; no s'ha de menjar amb els dits, no siguis presumida...

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____
- 9.- _____
- 10.- _____

C) Recorda i apunta els missatges relacionats amb atributs sobre el que som, missatges referits a la nostra manera de ser rebuts o bé dels pares o bé dels mestres i professors o bé dels companys de vida. És convenient que els classifiquis segons si venen del pare (♂) o de la mare (♀).

♂	♀

NOTA: Cal adonar-se'n que probablement la imatge que tu tinguis actualment de tu i amb la qual t'identifiques prové d'aquests atributs rebuts durant la infantesa. Reflexiona quins tenen més pes amb tu: els inculcats pel pare o per la mare.

ELS NENS APRENEN D'ALLÒ QUE VIUEN

*Si els nens conviuen amb les crítiques,
aprenen a condemnar.
Si els nens conviuen amb l'hostilitat,
aprenen a barallar-se.
Si els nens conviuen amb la por,
aprenen a ser covards.
Si els nens conviuen amb la compassió
aprenen a compadir-se d'ells mateixos.
Si els nens conviuen amb el ridícul,
aprenen a ser tímids.
Si els nenes conviuen amb la gelosia,
aprenen el que és l'enveja.
Si els nens conviuen amb la vergonya,
aprenen a sentir-se culpables.
Si els nens conviuen amb la tolerància,
aprenen a ser pacients.
Si els nens conviuen amb l'estímul,
aprenen a sentir-se culpables.
Si els nens conviuen amb l'elogi,
aprenen a valorar.*

*Si els nens conviuen amb l'aprovació,
aprenen a agradar-se a ells mateixos.
Si els nens conviuen amb l'acceptació,
aprenen a trobar amor en el món.
Si els nens conviuen amb el reconeixement,
aprenen a tenir un objectiu.
Si els nens conviuen amb la generositat,
Si els nens conviuen amb la sinceritat i l'equilibri,
aprenen el que són la veritat i la justícia.
Si els nens conviuen amb la seguretat,
aprenen a tenir fe en ells mateixos i en els que els envolten.
Si els nens conviuen amb l'amistat,
aprenen que el món és un bell lloc on viure.
Si els nens conviuen amb la serenitat,
aprenen a tenir pau mental.²⁰*

0. Què et suggereix? (Sabem que no pots quedar-te indiferent davant aquest escrit).

1. Sobre el relat i més enllà d'ell:

- a) Selecciona amb quines d'aquestes realitats has conviscut tu.
- b) Reflexiona si coincideix la conseqüència que exposa Nolte amb la teva realitat. Com et fa sentir això?
- c) Ara saps d'on pot venir el fet que tu siguis d'una manera o d'una altra, però això forma part del passat, què creus que hi pots fer ara per canviar-ho?

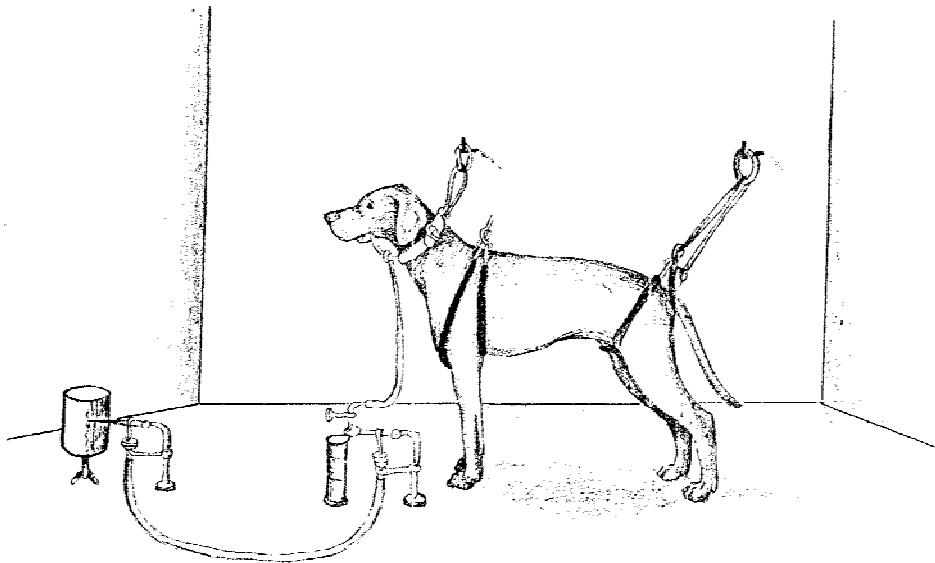
3. UNA MICA DE TEORIA: EL CONDICIONAMENT CLÀSSIC

3.1. Definició

Pavlov, premi Nobel de Fisiologia i Medicina al 1904, va descobrir el *reflex condicionat* mentre realitzava una investigació sobre el funcionament de les glàndules digestives. Aquest descobriment va generar una línia d'investigació psicològica i una de les perspectives teòriques més importants: el conductisme. Segons aquesta orientació psicològica, la psicologia hauria de limitar-se a l'estudi de la conducta observable, excloent els pensaments, emocions i altres fenòmens interns del subjecte.

DESCOBRIMENT: el resultat sorprenent al qual va arribar Pavlov amb els seus experiments amb gossos va ser aconseguir que els gossos tinguessin la mateixa resposta fisiològica que tenien amb el menjar, la salivació, davant d'un estímul diferent al menjar, el so d'un timbre.

PROCEDIMENT: cada vegada que se li donava el menjar al gos, es tocava un timbre. Després de repetides associacions entre aquests dos estímuls -menjar i so del timbre-, va comprovar que el gos salivava amb l'única presència del timbre. L'animal havia après a emetre la resposta de salivació davant d'un estímul diferent del natural.



Il.lustració²¹

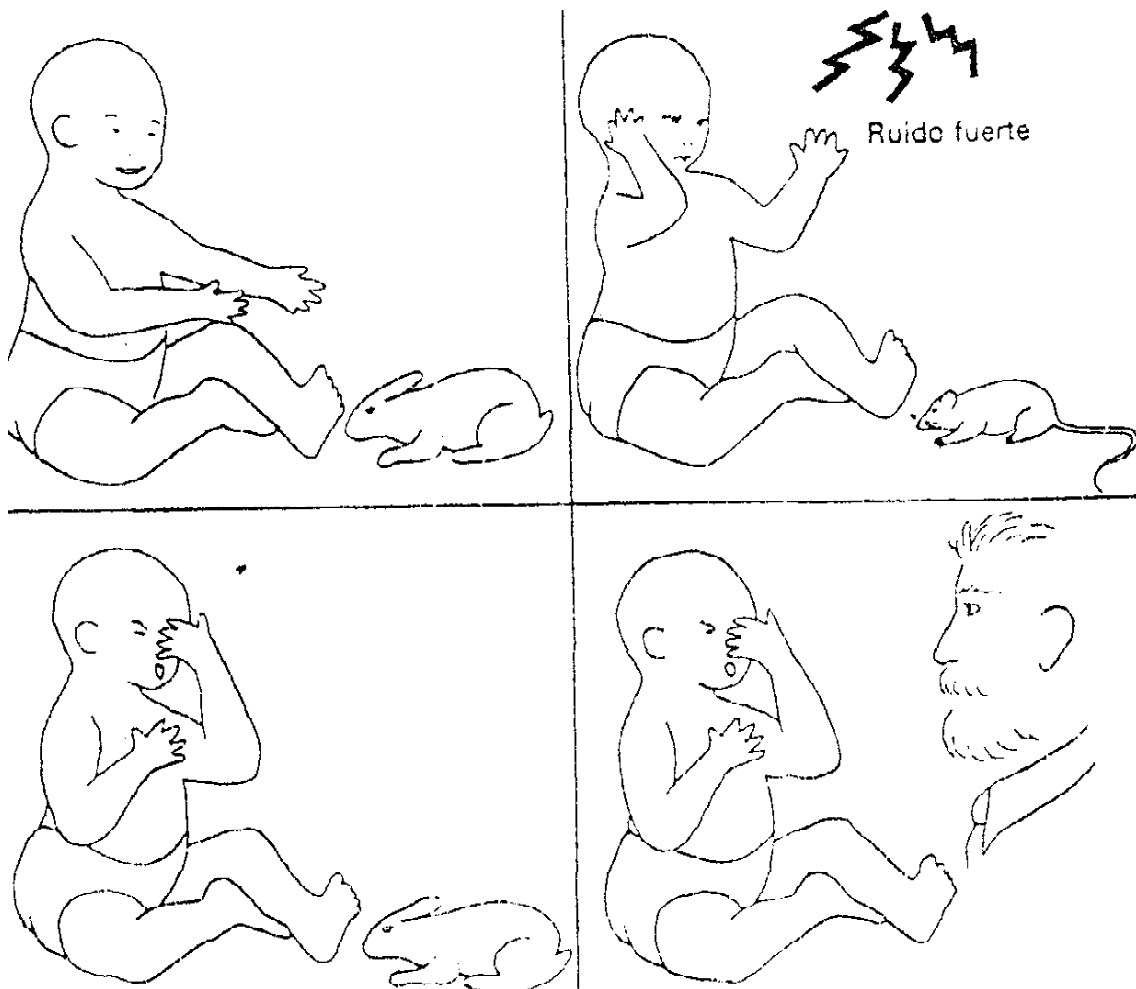
1ª Fase	Estímul innat (menjar) + estímul neutre (so del timbre)	Resposta innata (salivar)
2ª Fase	Estímul condicionat (so del timbre)	Resposta condicionada(salivar)

3.2. Experiment amb un nen

T'exposarem ara un experiment real que van fer uns psicòlegs.

"Albert tenia 11 mesos i no tenia por dels animals. Quan li ensenyaven un conill o una rata blanca, jugava lliurement i alegrement sense cap reacció adversa. Abans de condicionar-lo, els investigadors van observar que un soroll fort produïa una reacció d'alarma i de por a l'Albert. Més endavant, se li mostra una rata blanca i al mateix temps es produeix un fort soroll. Aquest estímul natural produïa por en el nen, i el nen va tenir la reacció que s'esperava: va retrocedir. Quan l'Albert s'estirava i tocava la rata, sonava un soroll i l'Albert s'alarmava. Aquest fet es repeteix en diferents ocasions.

Aleshores, se li torna a presentar el conill blanc (o a rata) que abans no li feia por, i la seva sola presència li provoca una reacció d'alarma: intenta allunyar-se'n. Es prova amb altres objectes folrats de pell i fins amb la barba blanca d'un home. Tots aquests objectes li provoquen por."²²



II. Il·lustració²³

Aquest experiment demostra que la por, com altres emocions, es pot adquirir mitjançant el condicionament clàssic.

Activitat 7: Esquemes de condicionament

- Fes un esquema d'aquest experiment assenyalant quins estímuls i respostes té l'Albert, innates i apreses (condicionades) seguint el model de Pavlov.
- Fes el mateix amb l'elefant encadenat.

Activitat 8: I els teus condicionaments?

En Jaume era un nen molt alegre. Cada dia sortint de l'escola portava aquesta alegria a casa seva, però la seva mare li deia que callés, que no fes soroll perquè el pare d'en Jaume estava trist, capficat, amb depressió. El seu pare no podia estar per ell, tenia problemes. Un dia va arribar més alegre que mai, portava les notes i eren molt bones, però va tenir la mala sort d'entropessar-se i caure. Va perdre una dent i sang. Aquell va ser l'únic dia en el qual el seu pare va sortir de la seva habitació on sempre estava tancat, i també del seu món per atendre el seu fill. Ara en Jaume sabia què li havia de passar per aconseguir l'atenció del seu pare. De gran, en Jaume és una persona depressiva, pessimista, però un dia en forma de somnis recordà aquest fet. Aquest li va fer saber i recordar que la seva naturalesa originària era ser alegre.

- a) Analitza la conducta d'en Jaume des del punt de vista del condicionament que suposa el comportament del seu pare.
- b) Podríem analitzar quines conductes del teu passat poden haver estat condicionades per un procediment semblant. Fes un esforç, és important per a tu!

3.3. Un altre experiment

A l'oest dels EUA, els coiots són una amenaça per als ramats d'ovelles. Eliminar-los no és viable, ja que crearia problemes ecològics. Aleshores, dos psicòlegs intentaren ensenyar-los a avorrir les ovelles. A uns coiots els donaren per menjar carn d'ovella (embolicada amb pell fresca del mateix animal) amb clorur de liti, fàrmac que provoca nàusees i vòmits; després se'ls donà ocasió d'atacar una ovella: en lloc de fer-ho, els animals començaren a tenir nàusees.

Activitat 9: Un altre aprenentatge condicionat

- a) Fes un esquema d'aquest experiment assenyalant quins estímuls i respostes (innates i apreses -condicionades-) tenen els coiots.
- b) Busca en què són comparables els dos experiments: el dels coiots i el de l'Albert. Comenta-ho.

3.4. Condicionament operant o instrumental

Els neoconductistes mantenen la mateixa actitud que els conductistes ortodoxos pel que fa a estudiar únicament la conducta i els estímuls ambientals observables i prescindir de la "vida interna" (pensaments, emocions ...). L'organisme només era un simple executador de la conducta. En canvi, pels neoconductistes era insuficient explicar la conducta només a partir dels estímuls que la precedeixen ($E \rightarrow R$), perquè l'organisme era una variable a tenir en compte ($E \rightarrow O \rightarrow R$).

SKINNER va ser un neoconductista que va observar que les conseqüències immediates de la conducta augmentaven o disminuïen la probabilitat que la conducta es repetís o s'extingís. Aquesta probabilitat està determinada per la resposta de l'entorn i només quan la relació entre la conducta i la resposta està captada per l'individu. Per tant, en tota conducta, segons Skinner, hi intervenen les següents variables:

Ea $\rightarrow$ Cta $\rightarrow$ Cia

- Ea: Estímul antecedent
- Cta: Conducta
- Cia: Conseqüència. Aquesta conseqüència pot ser de dos tipus:
- Reforçador positiu: objecte o fet que quan segueix immediatament a una conducta augmenta la probabilitat que es torni a repetir. Per exemple, els diners, un caramel, carícies o gestos d'aprovació.
- Càstig: objecte o fet que s'esdevé després de donar-se una conducta i que disminueix la probabilitat que aquesta es torni a repetir. Exemples: crits, gestos de desaprovació, descàrrega elèctrica, suspès...

"El desig de la classe de modificar la conducta del seu professor es deu a què normalment mentre dóna la lliçó roman de peu, com un tronc, a un costat de la classe, negant-se a desplaçar-se ni un pam cap a l'altre costat... Els estudiants es van reunir una nit abans de la classe i van decidir seguir el pla següent: reforçarien la conducta del professor només quan estigués en el costat esquerra de la classe, el costat que normalment evita, com si tingués la pesta. No rebria reforçament quan parlés des d'un altre punt de la classe. Els estudiants no van tenir dificultats per decidir-se a fer servir el recurs potencial del reforç positiu. Com la majoria de professors, els seus alumnes van pensar que per ell no hi hauria res més bonic en el món com els rostres somrients dels estudiants esforçant-se en copsar cada sàvia paraula pronunciada per ell [...]. Després de la classe els estudiants van comprovar les seves anotacions. Havia passat un total de 28 minuts en el costat somrient de la classe. Això era molt, comparat amb la mitjana de menys d'un minut en períodes de classe anteriors..."²⁴

Activitat 10: Exercici d'aplicació de la teoria del condicionament

1. Fes un esquema d'aquest experiment assenyalant quin estímul, conducta i conseqüència (positiva o càstig) té aquest professor.
2. Quina és la condició imprescindible que ha de donar-se perquè un fet ambiental influeixi sobre la conducta del professor?
3. Quin tipus de reforç pot tenir una persona que juga amb una màquina escurabutxaques? Explica la conducta d'una persona que hi jugui.
4. Busca tu exemples de conductes de condicionament operant.
5. Com explicaries el fet que un nen petit es cremi amb l'estufa de casa seva en un ocasió i no torni a acostar-se a ella?
6. Creus que és possible fer el que enuncia Watson a les línies de sota:
"Doneu-me un dotzena de nens sans, ben formats, i el meu propi món estudiat per criar-los i garantiré que, agafant-ne un d'ells a l'atzar, l'educaré perquè arribi a ser qualsevol tipus d'especialista que jo hagi escollit: metge, advocat, artista, comerciant i, fins i tot, mendicant i lladre, sense tenir en compte els seus talents, inclinacions, tendències, habilitats, vocacions i raça dels seus antecessors".

Activitat 11: Exercici de repàs sobre el condicionament

Intenta explicar les següents conductes des de les dues teories abans exposades: Condicionament clàssic i condicionament operant:

- Conducta de fumar
- Conducta d'estudiar
- Conducta de treball remunerat i no remunerat
- Conducta de comprar-se un BMW
- Conducta de menjar sense gana en el cas d'un nen
- Conducta de vestir unes sabatilles esportives de marca
- Conducta de fugida d'un perill

3.5. Teràpia cognitivo-conductual

Aquesta teoria creu necessari no prescindir dels factors que fins ara es descuidaven: les variables "internes" del que els psicòlegs n'anomenen la "caixa negra", és a dir, els pensaments, emocions, processos psicofisiològics... almenys observables pel propi subjecte. Segons aquesta teoria, l'home no respon a estímuls reals, sinó a estímuls percebuts, perquè el mateix estímul pot ser percebut de maneres diferents, fins i tot pel propi subjecte, en funció dels seus pensaments, emocions, estat del seu organisme.

Posem un exemple: i m'agraden molt les maduixes, quan veig un restaurant que les ofereix de postres en el seu menú, entro. En canvi, si el dia abans he menjat maduixes i se m'han posat malament, produint-me vòmits, no voldré ni llegir la paraula a la carta del menú i possiblement, optaré per un altre restaurant.

4. MANCA D'ACCEPTACIÓ

Una persona té suficient autoestima si té cap a ella mateixa:

ACCEPTACIÓ: de les seves limitacions, errors, defectes, debilitats i fracassos. La té qui reconeix serenament els aspectes desagradables de la seva personalitat.

AFFECTE: tenir una actitud positiva, comprensiva i amable cap a un mateix de manera que la persona se senti en pau amb els seus pensaments i sentiments.

VALORACIÓ: d'un mateix com a persona, independentment del que pugui fer o tenir. Aquest reconeixement del seu valor inclou tot el positiu que pugui tenir: intel·ligència, habilitats, qualitats... saber gaudir de tots els seus èxits sense fanfarronejar.

ATENCIÓ: tenir atenció de les seves necessitats reals, tant físiques com psíquiques, intel·lectuals ...

Activitat 12: Seduir i fanfarronejar

Durant el rodatge de la pel·lícula *La condesa descalza* de Mankiewicz, Ava Gardner va tenir una relació amb el torero Luis Miguel Dominguín. En relació amb la primera nit de la seva relació s'ha escrit:

"Dominguín s'aixeca i es vesteix i surt per la finestra.

Es pot saber on vas? pregunta la benica Ava

Activitat adaptada²⁵**4.1. Reconèixer el nostre mèrit**

Amb ser el que sóc ja és suficient; només fa falta que ho sigui obertament.
(CARL ROGERS)

És recomanable dir-se coses agradables quan aconseguim algun repte: acabar de fer una tasca difícil, fer favors, haver superat un examen...

Sovint creiem, equivocadament, que les persones que reconeixen davant de tots el que fan bé són uns "creguts", però de fet, quan ens alaben alguna cosa, hem de reconèixer-ho, sense disminuir-ho ni fer-ho més gran. No hem d'ocultar el nostre valor.

Activitat 13: Fes-te elogis

En un altre apartat, el que es refereix a l'actitud en el llenguatge hem buscat quins missatges rebies de petit per part dels adults. Ja ho veurem, però de moment ara intentarem canviar etiquetes negatives per d'altres de positives. Farem un repàs al diccionari de sinònims per felicitar-te de les teves virtuts. Recorda que aquests adjectius estan al diccionari per fer-los servir, per aplicar-te'ls. Fes-te elogis i deixa que te'n facin. Si aprens a lloar-te, també sabràs felicitar als altres.

- 1) Et donem una relació de trets positius i deu frases per completar-les amb aquest les paraules de la llista anterior.

Enhorabona	L'exercici m'ha sortit _____.
Molt bé	Ets una persona _____ per la teva generositat.
Genial	Sempre treballo _____, et dono la _____.
Magnífic	Et mereixes un _____ com a persona.
Excel·lent	És _____ com t'esforces amb tot.
Meravellós	Ets una persona _____ sempre intentes que la gent del teu costat estigui bé.
Increïble	Ho vas fer _____ a la prova d'atletisme.
Estupend	Et mereixes un _____ com a persona.
Fenomenal	_____ pels teu progrés acadèmic.
Esplèndid	Ets _____! Sempre encertes a la porteria.

Activitat 14: Acceptar elogis

a) Què tendeixes a contestar quan algú et diu?

- Estàs molt maca avui! _____
- M'agrada molt el jersei que portes _____
- Et queda molt bé aquest nou pentinat _____
- Has fet molt bé l'exercici a la pissarra _____

b) Com et sents quan et diuen algun elogi d'aquest tipus? Com et comportes? Escriu-ho.

c) Revisió: Normalment quan algú ens diu alguna floreta tendim o bé a **minimitzar**-les o a **reciproc**ar-les; tant en un cas com en l'altre ens cal aprendre a acceptar-les. Per exemple, si algú et comenta que li agraden els pantalons que portes, i tu contestes: *Ah!, són del mercat*, hauries d'aprendre a dir simplement *gràcies, a mi també*. Per això se suposa que te'ls vas comprar! També reciproquem, és a dir, si ens diuen et queden bé aquests pantalons, contestem *Els teus també se't posen molt bé*.

Intenta acceptar les valoracions positives que et fan els altres.

Estiguis alerta quan parlis i les conversis derivin cap aquests temes de lloançes.

CONSELL: Sovint esperem que els altres reconguin en nosaltres mèrits que nosaltres no reconeixem. Però hem de començar per nosaltres mateixos.

Aprèn a acceptar-te i a estimar-te. Fes justícia dels propis teus mèrits, si tu no ho fas, qui esperes que ho faci? Si tu no ho fas, difícilment ho faran els altres. Ser el millor amic de tu mateix, et farà sentir molt bé.

4.2. Fes tu elogis

Si rebre elogis és agradable, i ens posem a la pell de l'altre, sabrem que fer-los a d'altres persones els fa sentir millor i també serem més populars nosaltres. Primer de tot cal que siguin sincers, sinó es poden pensar que els hi prenen el pèl. Per això no cal que l'altre tingui amb nosaltres una conducta impressionant, sinó simplement que sigui amable o ens faci un favor encara que a l'altre no li costa cap treball.

Com pots fer tu elogis als altres?:

Activitat 15: Fes elogis als companys de classe

Aquesta activitat és convenient fer-la un cop avançat el curs quan els alumnes ja es coneixen suficientment. Cadascun dels alumnes escriu el nom dels seus companys en dos fulls de paper deixant un espai entre cada nom i el següent. Opcionalment també es pot escriure en aquesta relació de noms, el nom del professor. En aquest espai, cadascun escriu quelcom agradable de la manera de ser del seu company de classe i del seu professor.

Un cop escrits els elogis i agraïments, el professor fa el buidatge. D'ell en resultarà un full per cada alumne on s'hi trobaran escrits de manera personalitzada els elogis a la seva persona.

Posteriorment, el professor entregarà el full a cada alumne.

És convenient que la repassem en moments en què ens trobem decaiguts.

NOTA: Hi ha la possibilitat de fer-ho d'una altra manera més directa. Escriure des de l'inici un full individualitzat amb el nom del company de classe i fer-lo córrer entre els companys on hi anotaran allò que els agrada d'ell. Cal assegurar-se que s'escriurà sense haver llegit l'escrit l'elogi de l'últim company que ha escrit al full.

REFLEXIÓ: Massa sovint ens dediquem a criticar o rondinar sobre el que no ens agrada d'algú. Què hi guanyem? En canvi, fent saber què ens agrada de l'altre guanyem tots en benestar, nosaltres i l'altra persona.

5. ACCEPTACIÓ DELS SENTIMENTS

Algunes persones no han sigut mai alabades al llarg de la seva vida per tot allò que fan bé, perquè als seus pares ningú els ho havia fet tampoc, i no els hi ha havien ensenyat que era convenient i sa. Aquestes persones han crescut creient-se que eren el més lletjos, tontos, talossos... i que no es mereixien l'amor dels altres. Senten vergonya quan estan amb altre gent perquè sempre se senten inferiors. Tenen por d'expressar les seves idees, perquè en no valorar-se ells mateixos, pensen que els altres se'n riuran, perquè trobaran que el que diuen són estupideses. Qui més qui menys, en alguna ocasió de la seva vida ha experimentat això.

Activitat 16: Tens dret a dir la teva

Ara tens l'ocasió d'estimar-te una mica més. Et fem saber que tens el dret d'explicar a tothom què penses.

a) Escribe aquí alguna idea que vulguis explicar als teus companys.

La meua idea és _____

b) Després cadascú llegirà en veu alta el que ha escrit i escriurà com s'ha sentit.
 M'he sentit _____

NOTA: Pensa que pots estar equivocat respecte al que has dit, però també reconeix que tens dret a dir en públic el que penses.

Activitat 17: Persones amb èxit?

Hi ha persones que es deprimeixen enormement després d'haver aconseguit metes importants per les quals s'han esforçat molt: treure's unes oposicions, crear i tirar endavant una empresa, o altres. Quan per fi han arribat a la meta i la fantasia que s'havien muntat no s'esdevé realitat, les persones es troben amb la mateixa necessitat insatisfeta de sempre.

- a) Quina fantasia creus que s'havien creat aquestes persones? En què consisteix? (Reconeixement, valoració, acceptació, amor i estima dels altres)
- b) Quins requisits haurien de complir per no dependre tant dels altres i tenir autoestima? (R: Acceptació, afecte, atenció i estima).

Activitat 18: Què és el que no em permeto sentir?

a) Marca amb una creu al costat els sentiments o maneres d'estar que t'has prohibit durant les dues últimes setmanes:

- Agressivitat
- Necessitat d'afecte
- Impotència
- Egoisme
- Tristesa
- Enveja
- Sentiment de petitesa
- Sentiment d'inutilitat
- Estar cridaner
- Estar ploraner
- Sentiment d'abandó
- Sentiment d'haver fallat
- Sentiment de dependència
- Debilitat
- Por
- Altres

b) Relaciona el fet que et prohibeixis aquests sentiments amb la definició d'autoestima sana de la psicoanalista Alice Miller: Una persona amb sana autoestima "viu els seus sentiments, està trista, desesperada o necessitada... podrà tenir por en veure's amenaçada, o ser dolenta quan no pugui satisfer els desigs que té. Sabrà no només el que no vol sinó també el que vol, i podrà expressar-ho, sense que li importi ser estimada o odiada per això".

Treu-ne conclusions:

c) Com em sento quan no em permeto ser com sóc, sentir el que sento? Deprimet? Enrabiats?

d) Quin ideal s'amaga darrera d'aquesta exigència? Volem ser perfectes?

5.1. Recomanacions per evitar la manca d'acceptació

Si no acceptem els nostres sentiments, les nostres emocions, ens enrabim o bé en deprimim. Per evitar aquests dos extrems proposem les següents recomanacions:

- **Permetre'ns sentir.** Sigui tristesa, ràbia, por, neguit que ens causen esdeveniments dolorosos i frustrants, si els acceptem, estarem en consonància i harmonia amb el que ens està passant i ens permetrem el dret de ser com som. Sentir no significa actuar. Permetre'm sentir frustració no significa que anem pel món fent mal a les altres persones.
- **Expressar les emocions adequadament.** Permet assimilar-les millor. Un cop les hem observat, parlat, expressat podem arribar, fins i tot, a la conclusió que no n'hi havia per a tant.
- **Reconèixer les pròpies limitacions.** No som perfectes. Treiem-nos el terrible pes d'haver de fer-ho sempre tot bé. Canviem aquesta actitud que ens portarà malestar per una altra actitud antidepressiva: ho intentarem fer el millor dintre de les nostres possibilitats. Hem d'esborrar-nos de norma de "com hauriem" de ser, pensar, actuar, sentir.
- **Ser realistes.** Si tenim idees distorsionades sobre les nostres virtuts i possibilitats, arribarà un dia que la dura realitat s'imposarà i ens farà caure, sigui aquesta realitat biològica (el nostre cos) o mental (les idees que tenim de nosaltres mateixos). Si estem ben arrelats a la nostra realitat, veurem que no tenim motius per deprimir-nos. Només es pot deprimir qui no té fe en ell mateix i, havent posat les expectatives fora d'ell, no se li han complert. En aquest cas la depressió significa fallida, desil·lusió.

Activitat 19: On tens més manca d'acceptació?

- a) Què és el que et perdones menys de tu?
- b) Quina d'aquestes recomanacions creus que s'escau millor al teu cas?

6. AUTOAVALUACIÓ DE L'AUTOESTIMA

Activitat 20: Visualització amb autoestima

Aquest exercici requereix que el professor faci una lectura lenta i pausada del text, mentre els integrants de l'aula segueixen les instruccions després d'estar asseguts còmodament i correctament. És convenient que hi hagi un clima de silenci i de tranquil·litat, i millor si poden tenir una llum tènue o si l'aula és fosca.

"Assentat còmodament i amb els ulls tancats, respira pausadament. Agafant aire pel nas i sentint com la panxa s'omple i, traient aire pel nas i notant que el ventre es buida i es torna planer. Després d'unes quantes respiracions nota com et sents més tranquil i relaxat, i imagina't amb els ulls encara tancats que veus amb els ulls de la imaginació una cadira buida. En veus la seva forma, de què està feta, la seva altura, el seu color, i veus com entra una persona que et vol bé, que tu coneixes perfectament i que t'estima.

Aquesta persona s'assenta a la cadira. Veus la seva cara, la seva figura, la seva postura, quina roba porta, quin pentinat... Tu només la mires. Aquesta persona estimada per tu s'aixeca lentament i se'n va. Apareix una altra persona: tu.

T'asseus a la mateixa cadira d'abans. Contemples la teva cara, la teva figura, et veus en la postura asseguda, el teu pentinat, la teva roba... Ets vas veient per uns instants com mai t'havies vist. Dediques uns segons a mirar-te... Ara contaràs fins a tres: un, dos, tres i obriràs els ulls."

- a) Un cop feta l'activitat apuntem en un paper com ens hem sentit. T'has sentit còmode? O pel contrari incòmode quan hem canviat de persona en la visualització i has aparegut tu a la cadira?
- b) Apunta també què pensaves quan s'has vist a tu mateix.
- c) Comenta obertament aquests pensaments i sensacions amb tots els participants.
- d) D'acord amb les definicions d'autoestima que hem donat al principi, quina valoració faries de la teva? Com et sembla que estàs d'autoestima després d'observar-te i dels sentiments i pensament que t'han aparegut? Escribe les teves conclusions al respecte.

Activitat 21: Defineix la teva autoestima

La personalitat està formada per un conjunt de trets que es manifesten amb accions. Ara presentarem unes accions que ens permetran definir la nostra personalitat des del punt de vista de l'autoestima.

1. A vegades et culpes a tu mateix de coses que després descobreixes que no eren tan dolentes.
 2. Acceptes i reconeixes una sèrie de sentiments, tant positius com negatius, que ets capaç de compartir amb qui creus oportú.
 3. Sovint et sents insatisfet amb tu mateix.
 4. Com a persona et sents igual que qualsevol altre, però t'adones de les diferències.
 5. Creus fermament en certs valors i principis, però estaries disposat a modificar-los si descobrissis que estàs equivocat.
 6. Dones per suposat que ets valuós per als teus amics.
 7. Et resulta difícil dir NO per por a desagradar als teus companys.
 8. Et sents atacat freqüentment per altres persones.
 9. Ets capaç d'actuar segons el teu propi criteri sense sentir-te culpable quan als altres no els hi sembla bé.
 10. Ets capaç de passar-t'ho bé amb diferents activitats, com pot ser treballar, llegir, escoltar, música, parlar, passejar...
 11. Ets molt crític, quasi tot et sembla malament, et desagrada i et deixa insatisfet.
 12. Intentes fer les coses amb una perfecció absoluta, sense errors, i si no et surt bé et sents molt malament.
 13. No et deixes manipular pels altres, però estàs disposat a col·laborar amb ells.
 14. No perds el temps preocupant-te per allò que t'ha passat o pel que et passarà en un futur.
 15. Tens confiança en la teva capacitat per resoldre els teus problemes.
 16. Tens por de prendre decisions per por d'equivocar-te.
 17. Tens tendència a veure les coses negres.
 18. Tens una sensibilitat que et fa enfadar amb molta facilitat.
- a) Cal que **n'escullis nou** d'aquestes accions, **les que creguis que millor et caracteritzen** perquè et passen a tu, perquè t'hi sents identificat.
- b) Un cop assenyalades i rellegint les definicions d'autoestima de l'inici del tema, marca les accions que creus que afavoreixen l'autoestima i que per tant són positives.

NOTA: Són positius els ítems següents: 2,4,5,6,9,10,13,14,15. La resta són aspectes negatius de la personalitat respecte a l'autoestima.

- c) D'acord amb la selecció feta a l'apartat a), els alumnes s'autoavaluen ells mateixos. Cal entendre que els aspectes negatius que podem tenir tots, són punts que s'han de tenir en compte per millorar-los i convertir-los en positius.

Activitat 22: Orientació a algú sense autoestima

Imagina't que estàs parlant amb un amic i et comenta que no s'agrada. De fet, i amb més detall aquí, expliquem com se sent.

Somnio amb ser una altra persona. No m'agrada el que sóc, el que tinc: voldria tenir uns altres pares, un altre cabell, viure en un altre lloc. Els altres són millors que jo: més guapos, més dotats, més populars, més estimats pels professors. Sé que hi ha alguns pitjors. Quan -de tant en tant- parlo amb els meus pares, ells intenten dir-me: no ets més desgraciat ni el pitjor dotat. Això no és un consol per a mi. Quan em sento trist, la qual cosa passa sovint, estic convençut llavors de ser la persona més nul·la del gènere humà.

És terrible. Estic convençut de la meua lletjor. Sóc idiota, sóc lleig, la meua cara no és expressiva, estic gras. Tinc tots els complexos de la terra.

Quan algú s'enamora de mi, penso que hi ha un error. Em dic que s'equivoca amb mi, que està enamorada d'una imatge, que per miracle he aconseguit caure-li bé. No pot estar enamorada de mi, del que sóc realment. I si la noia m'agrada, una por terrible m'envaeix: si sortim junts, no tardarà en descobrir la impostura, en percebre tots els meus defectes. I no tindria cap dubte aleshores en jutjar-me com jo em jutjo. M'abandonaria. Però jo ni volent puc alliberar-me. Sóc presoner de mi mateix, per més que em detesto. Estic condemnat a romandre sol amb la meua trista companyia.

Ni tant sols em serveixen per res els excel·lents que he tret. En el fons, és lògic: com mai he cregut en mi, vegeto pel centre, m'agrada poc, per sota de les meves capacitats, al marge dels meus interessos. Quins són els meus interessos?

Em detesto.

- Posa un títol adequat al text. Comenta perquè esculls aquest en concret.
- T'has sentit així tu en algun moment? Quan?
- Què li aconsellaries a un teu amic que es trobés així? Per grups, planeja l'estratègia per ajudar-lo.

Activitat adaptada²⁷

Activitat 23: Què sé fer?

Ara estàs estudiant, però quan acabis l'ESO saps que pots anar a treballar. Per aconseguir una feina, primer has d'estat convençut que vals per fer-la, que estàs capacitat per fer-la.

a) Treball individual

Imagina't que has vist un anunci en què es valoren les capacitats personals per realitzar una feina. Has d'escriure una carta a l'adreça que indica l'anunci on quedin reflectides les experiències personals, capacitats i trets de personalitat reals que t'afavoreixen, perquè potser altres candidats no els tenen. Has d'intentar convèncer als que llegiran els cartes que ets el millor candidat explicant què saps fer i per quina tasca laboral series molt vàlid i indicat. Cal saber aprofitar qualsevol capacitat i tret de personalitat amb una tasca adequada.

Per exemple, vaig quedar orfe de pare a X edat i això em va suposar fer-me més responsable i col.laborador amb les feines de casa. I possiblement a partir d'aquest fet he après tal i qual... i sé fer això i allò...

b) Treball en grup

Un cop cadascú ha escrit la seva carta, es fan grups de 4 o 5 persones per llegir-les en veu alta. Els companys que escolten han de valorar la coherència entre el perfil de personalitat, capacitats que es descriuen a la carta i la feina a desenvolupar. Han de poder opinar si s'adequa determinada feina a la manera de fer i de ser del seu company.

c) Treball individual

Cada persona reflexiona sobre:

- si la imatge que té d'ell mateix coincideix amb aquella que tenen els altres d'ell i perquè,
- si se sent bé compartint i donant a conèixer les seves capacitats als seus companys,
- què ha reflexionat sobre les seves capacitats a partir de les aportacions del grup.

Activitat adaptada²⁸

Activitat 24: Què he après?

1. Per mi l'autoestima significa:
2. La meva personalitat des del punt de vista de l'autoestima, es pot definir (dues frases):
 -
 -
3. Penso que una persona que sempre ho fa tot bé, que ho sap explicar tot, que té raó en tot ...
4. Crec que la paraula *valoració* té un significat diferent per un nen que per mi, ja que sóc una persona adulta, perquè ...
5. Per a mi, les característiques d'una persona amb alta autoestima són ...
6. El meu nivell d'autoestima és ...
i l'estratègia que he pensat seguir per incrementar-la serà ...
7. Crec que és positiu que les persones s'arreglin, vagin netes, tinguin cura del seu cos... perquè això és bo per...

però és necessari tenir cura que aquests comportament no siguin per dissimular... ja que...

Activitat adaptada²⁹**7. QÜESTIONARI SOBRE EL NIVELL D'AUTOESTIMA³⁰**

Qüestionaris per a avaluar el nivell d'autoestima

El seu objectiu és emular una situació semblant a la que es presentaria en la consulta d'un especialista. Però has tenir en compte que el nivell d'autoestima no és una variable fixa del nostre pensament, sinó que es modifica constantment. Els esdeveniments quotidians poden fer que fluctui a l'alça o a la baixa, de manera que pots obtenir resultats diferents segons el dia. Això no resta vàlidesa a aquests qüestionaris. El que és realment important és que el teu nivell d'autoestima es mantingui fluctuant dins d'una mitjana més o menys estable.

No hi ha una variable objectiva del grau desitjable d'autoestima. I per tant, no hi ha un resultat millor que un altre. Cada persona té el seu propi nivell, d'acord amb molts factors. Si existís un patró fix significaria que l'autoestima pot comparar-se entre un individu i un altre, i això no és així.

En contestar-los, procura ser espontani i no pensar gaire les respostes. Com més sincer siguis, més fiable serà la informació que extrauràs del qüestionari i millor podràs ajudar-te. Recorda que no t'estem jutjant. Només et donem una eina psicològica perquè et puguis conèixer millor.

Qüestionari d'autoestima

Cal fer una creu en la casella que més s'adeqüi a la imatge mental que tens de tu mateix. Tot i que variï d'un dia a un altre, se't demana que tendeixis cap a una definició global i indiquis com et veus la majoria de vegades.

És útil per reconèixer el nivell d'autoconsciència que tens de tu mateix/a. Els éssers humans disposem de la capacitat de crear-nos una imatge o identitat pròpia d'acord amb uns criteris de valor en relació amb un model. Quan els nostres judicis són negatius, la consciència de nosaltres mateixos també ho és, i genera molt dolor psicològic i malestar. Aquest qüestionari t'ajudarà a conèixer d'una manera més objectiva les creences que realment mantens sobre tu mateix.

QÜESTIONARI D'AUTOESTIMA						
	<i>Enunciat</i>	<i>Sempre</i>	<i>Sovint</i>	Alguna vegada	Gairebé mai	Mai
1	De vegades em veig com una persona inútil					
2	Crec que algunes característiques de la meua personalitat podrien valorar-se com a bones, agradables o desitjables.					
3	Algunes vegades sento que en realitat no tinc cap capacitat especial. Penso que no faig res realment bé.					
4	Gairebé sempre em sento content de mi mateix.					
5	Si valoro en general la meua vida passada la qualifico, la majoria de vegades, de fracàs.					
6	Penso que no he fet gaires coses en la vida de les quals em pugui sentir content o orgullós.					
7	Tinc una imatge de mi mateix bona, positiva.					
8	Penso que em mereixo el mateix respecte i el mateix amor que qualsevol altra persona del món.					
9	A vegades trobo a faltar la sensació d'afecte cap a mi mateix. M'agradaria creure més en mi i en les meves possibilitats.					
10	Puc fer qualsevol cosa, com qualsevol persona.					

Qüestionari citat³¹

Qüestionari de pensaments.

Fes una creu en la casella amb la qual t'identifiquis més, la major part de les vegades. Ens és útil per reconèixer el tipus de pensaments habituals distorsionats que mantenim de nosaltres mateixos. Probablement et sorprendrà comprovar fins a quin punt el nostre pensament quotidià està "intoxicat" amb idees que dificulten que puguem assolir un nivell de benestar òptim.

QÜESTIONARI DE PENSAMENTS						
	<i>Pensament</i>	<i>Sempre</i>	<i>Sovint</i>	Alguna vegada	Gairebé mai	Mai
1	He decebut els meus pares/amics/parella/cap/etc					
2	M'agradaria ser millor del que sóc					
3	Tant de bo no hagués viscut això.					
4	Desconfio dels altres perquè sento que no els agrado i que en qualsevol moment poden posar-se en contra meu.					
5	Sóc un desastre. Els altres s'organitzen la vida, però jo sóc incapaç de fer-ho.					
6	Tot ho deixo a mitges					
7	No tinc forces per a continuar vivint.					
8	No veig el meu futur. Només un túnel sense final.					
9	Sento fàstic de mi mateix.					
10	Em pregunto: Què estic fent amb la meua vida?					
11	Per més que ho intenti, no ho aconseguiré.					
12	Sóc una persona dèbil i sense caràcter.					
13	No puc suportar-ho.					
14	Sóc un zero a l'esquerra.					
15	No serveixo per a res.					
16	He fracassat.					
17	No tinc il·lusió per res. Res del que pugui fer no em pot fer sentir millor.					
18	M'agradaria no haver nascut.					
19	Res del que volia aconseguir no ha sortit endavant.					
20	Per què als altres els surten les coses bé i a mi no?					
21	La meua vida és un desastre.					
22	Em sento decebut de mi mateix.					
23	Estic sol/a. Ningú no em pot entendre.					

Qüestionari citat³²

Valoració dels qüestionaris

Tots dos qüestionaris segueixen un mateix criteri de valoració. A la resposta SEMPRE li correspon 4 punts, 3 punts a SOVINT, 2 punts a ALGUNA VEGADA, 1 punt a GAIREBÉ MAI i 0 punts a MAI.

A continuació suma tots els punts i obtindràs una quantitat. Com més gran sigui aquesta, més baixa és la teva autoestima, i a l'inrevés. Sobretot, recorda que l'interès d'aquests qüestionaris no és tant "jutjar" el teu grau d'autoestima com facilitar-te un criteri de mesura a partir del qual puguis avaluar periòdicament la teva evolució, tenint en compte l'objectiu final d'assolir un benestar major en la vida. Pots apuntar el resultat final de cada qüestionari i passat un temps tornar a fer-los tots i comparar els resultats. D'aquesta manera la realització d'aquests qüestionaris haurà estat útil per a la vida i per a modificar actitud envers ella.

CONTE 1: ELMER³³

Hi havia una vegada un ramat d'elefants. Hi havia elefants joves, elefants vells, elefants grassos, elefants alts, elefants baixos i elefants flacs. Elefants així i aixà i de qualsevol altra manera, tots diferents, però tots feliços i tots del mateix color... menys l'Elmer.

L'Elmer era diferent. L'Elmer era de colors. L'Elmer era groc, i taronja, i vermell i rosa i morat i blau i verd i negre i blanc. L'Elmer *no era* de color elefant.

I era l'Elmer el que feia feliços als altres elefants. Algunes vegades l'Elmer jugava amb els elefants, altres vegades els elefants jugaven amb ell; però quasi sempre que algú reia era perquè l'Elmer li havia fet quelcom divertit.

Una nit l'Elmer no podia dormir perquè es va posar a pensar, i el pensament que estava pensant era que estava tip de ser diferent. "Qui ha sentit mai parlar d'un elefant de colors?", va pensar. "Per això tots riuen quan em veuen."

I al matí ben aviat, quan quasi ningú estava encara despert del tot, l'Elmer se'n va anar sense que els altres se'n adonessin.

Va caminar al llarg de la selva i es va trobar amb altres animals. Tots li deien:

- Bon dia, Elmer.

I l'Elmer va contestar a cadascú :

- Bon dia.

Després d'una llarga caminada, l'Elmer va trobar el que estava buscant: un arbre bastant alt. Un arbre ple de fruits de color elefant. L'Elmer va agafar el tronc amb la trompa i va sacsejar l'arbre fins que tots els fruits van caure a terra.

Quan el sòl va quedar cobert de fruits, l'Elmer es va tirar a terra i va refregar la seva pell sobre d'ells. I es va rebolcar una vegada i una altra, ara d'un costat, ara de l'altre, fins que no li va quedar ni rastre de groc, de taronja, de vermell, de rosa, de morat, de blau, de verd, de negre o de blanc. Quan va haver acabat de revolcar-se, l'Elmer era igual que qualsevol altre elefant.

Després d'això, l'Elmer va emprendre el camí de tornada al ramat. Es va trobar novament amb els animals.

Aquesta vegada li deien tots:

- Bon dia, elefant.

I l'Elmer sonreia i contestava:

- Bon dia -i estava encantat perquè no el reconeixien.

Quan l'Elmer es va trobar amb els altres elefants va veure que estaven tots drets i molt quietes. Cap se'n adonà que l'Elmer s'acostava i es posava al centre de la ramada.

Al cap d'una estona, l'Elmer se'n adonà que quelcom estrany estava passant; però, qué podia ser? Va mirar al seu costat: era la mateixa selva de sempre, el mateix cel lluminós de sempre, el mateix núvol carregat de pluja que apareixia sempre de tant en tant i, finalment, els mateixos elefants de sempre. L'Elmer se'ls va mirar bé.

Els elefants estaven completament quietes. L'Elmer no els havia vist mai tan seriosos. Com més mirava aquells elefants tan seriosos, tan silenciosos, tan quietes i tan avorrits, més ganes li venien de riure. Finalment, no va poder aguantar-se més, va aixecar la trompa i va cridar amb totes les seves forces:

- ¡Tururuuuú!

Els elefants van saltar enlaire de pura sorpresa i van caure potes enlaire:

- ¡Ah, uh, oh...! –van exclamar, i després van veure que l'Elmer es moria de riure.

- ¡Elmer! –van dir-. ¡Segur que és l'Elmer!

I tots els elefants van començar a riure com mai havien rigut abans. I mentre estaven rient va començar a ploure; el núvol descargava toda l'aigua que portava i els colors de l'Elmer començaven a veure's una altra vegada. Els elefants reien cada vegada més en veure que la pluja dutxava l'Elmer i li tornava els seus colors naturals.

- ¡Ai, Elmer! Les teves bromes han sigut sempre divertides, però aquesta ha sigut la més divertida de totes –va dir un vell elefant, afogant-se de riure.

I un altre va proposar:

- Anem a celebrar una festa en honor de l'Elmer. Tots ens pintarem de colors i l'Elmer es posarà de color elefant.

I això fou justament el que tots els elefants van fer. Cadascú es va pintar com li va semblar millor, i des d'aleshores, una vegada a l'any repeteixen aquesta festa. Si un d'aquests dies especials algú veu un elefant de color elefant, pot estar segur que és l'Elmer.

O. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

a) Per què es diu al final del conte?: *Si algú veu un elefant de color elefant, pot estar segur que és l'Elmer.*

b) L'Elmer és el seu cos?

c) Se sent a gust amb el seu cos, l'Elmer? Per què?

2. I tu? Quina relació tens amb el teu cos?

2.1.- Selecciona el que creguis que més s'adequa al teu cas i comenta el perquè de la teva elecció:

a) Et satisfà el teu cos, t'hi sents identificat. El sent com fet a la teva mida. El sents com el teu amic? Te l'escoltes?

b) El veus i el sents com una gàbia. Et sents incòmode i a disgust amb ell. El consideres el teu enemic?

2.2.- Et desagrada o t'agrada ser diferent dels altres? Per què?

2.3.- Com actues per compensar aquesta diferència quan et molesta? O bé, com actues per tal de ser diferent dels altres? Comenta-ho.

CONTE 2: LES DUES ESCLAVES

Com botí de guerra, el rei Omar havia capturat dues esclaves. Una era molt bella i l'altra lletja i repugnant.

El rei va voler posar-les a prova, perquè sabia que l'aspecte no sempre correspondia a les qualitats interiors. Havia decidit quedar-se amb una i desfer-se de l'altra. Ja tenia moltes esclaves en el seu harem, i mantenir una més resultava massa car.

Per tant, l'home va decidir convocar les dues dones per separat i mantenir una conversa amb elles. Només així podrien relluir les qualitats de cadascuna.

La primera en ser convocada va ser l'esclava lletja. El rei li va dir que l'altra havia parlat malament d'ella, dient que tenia molt mal caràcter.

La dona, sense alterar-se per aquesta revelació, va començar a descriure a la seva companya.

- És una de les criatures més belles del món, majestat. La seva companyia és molt agradable. En la cort on estàvem abans era la dona més desitjada. La seva bellesa interior no té res a envejar a l'exterior. Si ella ha considerat oportú dir això de mi, sens dubte té raó. Al costat d'ella jo no sóc res, i no goso desmentir-la.

El rei va quedar impressionat per la resposta i li va fer algunes objeccions.

- Em dóna la impressió que tu valores massa la bellesa. L'exterior vull dir. La teva companya té un aspecte molt agradable, a diferència de tu. Però la bellesa és un do que ens arriba de fora, i acaba passant. Es deu a la casualitat, que un dia la treu igual que l'ha donada.

- Permeti'm que dubti de les seves paraules, Majestat. Ser bells no és una casualitat. Ho som (o no) perquè les nostres faccions corresponen als nostres pensaments més profunds, a les nostres qualitats més íntimes. Creieu-me, Majestat, la bellesa no és un do. No ho és més que un cor gentil o un caràcter apassionat. Insisteixo que ha de creure a la meua companya. La seva descripció de la meua persona s'ajusta a la realitat.

Veient que el sobirà encara estava sorprès, l'esclava lletja va continuar:

- Qui és formós en el seu rostre, també ho és en la seva ànima. És així, majestat. I aquesta bellesa donarà fruits a l'altra vida. Tots els nostres esforços, que ens han fet macos o lletjos, sempre tenen com a destí el més enllà. El jardiner cuida l'hort perquè fructifiqui. L'abella construeix el seu rusc per produir mel. Nosaltres creem el nostre aspecte, i hauré de passar comptes d'ell a la vida futura, on el trobarem tal qual. La meua companya té raó quan em descriu com a desagradable.

El rei va despatxar l'esclava i va convocar la l'altra per sotmetre-la a la prova.

A aquesta dona també li va dir que l'altra havia parlat malament d'ella.

- Així que m'ha descrit com a insulsa i tonta. D'una bellesa esplèndida, però idiota en el més profund de l'ànima! No m'estranya, Majestat. L'ha mirada bé? Potser amb una il·luminació especial pot millorar una mica, però és lletja i repugnant. No té cap qualitat, i diu això per enveja. Li agradaria ser tant maca com jo. Per això no em soporta. No us la cregueu, Majestat. Són calúmnies!

El rei havia fet bé posant a prova les esclaves. Així va poder constatar que, darrera una aparença agradable, la bella amagava un caràcter d'escurçó. En canvi, la lletja tenia el do de l'eloqüència, i l'usava amb imparcialitat, sense aprofitar-lo al seu favor.

L'home no serà jutjat per l'aparença, per un rostre bell o lleig, sinó per allò que diu. La salvació serà resultat de les seves accions, és a dir, de les seves paraules.

L'abnegació li va servir a l'esclava lletja per aconseguir les atencions del rei, en la cort on es va quedar per tota la vida. L'altra, en canvi, fou apartada, i ningú no va tornar a recordar-se d'ella.

Conte sufí³⁴

0. Què et suggereix aquest conte sufí?

1. Sobre el conte:

- a) Per què creus que el rei actua així, dient a una esclava que l'altra havia parlat malament d'ella?
- b) De quina manera actua l'esclava lletja quan el rei li passa aquesta informació? Per què creus tu que actua així?
- c) Tenia motius l'esclava maca per dir tot el que diu de la lletja?
- d) Treu l'ensenyament moral que conté aquest conte.

2. Més enllà del conte:

- a) Actuaries tu com ho fa l'esclava lletja? Per què?
- b) Haguessis actuat igual que la maca si el rei t'hagués fet aquella pregunta?
- c) Si l'esclava lletja hagués actuat com la maca, què hagués pogut passar? Com hauria continuat la història? Per què?
- d) Quina/es és/són la/les virtut/s i do/ns pròpia/es de l'esclava lletja?
- e) Estàs d'acord amb el seu raonament: *Qui és formós en el seu rostre, també ho és en la seva ànima*? Per què?
- f) Enveja l'esclava lletja la bellesa de l'esclava maca? Per què?

1. EL LLENGUATGE DEL COS

El cos reflecteix emocions, expressa el que sent. La saviesa popular demostra aquesta relació entre emocions i cos en expressions com *S'hi ha de plantar cara, tenir el cos encongit, estar com un flam, la cara és el mirall de l'ànima*. Si les escoltem, ens ajudarà a clarificar millor els nostres sentiments i emocions.

Al llarg de la nostra vida, si en ocasions repetides hem reprimit un sentiment que no va poder ser acceptat o tolerat perquè les circumstàncies històriques de la persona en va impedir la lliure expressió, això provocarà una tensió muscular crònica. Els nostres músculs bloquejats perquè han d'impedir l'expressió de sentiments, es poden convertir així en una armadura. Certes **postures i formes corporals** ajuden a controlar una emoció i impedir que s'expressi, per exemple, els músculs garratibats i tensos impedeixen que s'expansioni l'emoció. A còpia d'anar bloquejant els nostres impulsos constantment, hem sacrificat autenticitat als moviments del nostre cos i li hem afegir unes màscares i disfresses.

1.1. Facilitar l'expressió dels sentiments³⁵

Si escoltem el nostre cos i li permetem expressar-se afectivament, podrem viure i convida satisfets amb el nostre entorn social. Amb aquesta finalitat, cal primerament aprendre a **relacionar les emocions amb les reaccions del cos**. Atendre a aquesta informació ens permetrà aquesta convivència en harmonia amb el nostre cos. Per això cal:

- Observar com reacciona el nostre cos davant d'una emoció: per exemple, la soledat o anhel de contacte. Puc reaccionar-hi amb tristesa, aversió, angoixa...
- Adonar-se de què fa el cos muscularment per controlar o ampliar el que sentim. Podem tensar la mandíbula, aixecar les espatlles, comprimir el pit, se'ns pot fer un nus a l'estómac, moure la cama...
- Relacionar la intensitat d'un sentiment en un moment donat amb les reaccions del cos (relaxant-se o contraient-se).

Aquesta presa de consciència del cos és el primer pas per a acceptar-se i poder estar bé amb un mateix. A partir de l'observació del propi cos ja es modifiquen maneres de fer que no el beneficien. Després només cal:

- Aprendre a contenir (que no vol dir suprimir), sinó esperar a trobar el millor moment per deixar anar l'emoció, públicament o privadament.
- Aprendre a donar sortida als sentiments.

El conjunt d'aquesta manera d'actuar ens proporcionarà satisfacció i benestar.

Activitat 1: El meu cor va a mil!

Tots hem pogut experimentar com certes emocions ens han causat determinades sensacions en el cos, com per exemple, mal de panxa pels nervis d'un examen. Ara intentarem explicitar les emocions que sentim davant de situacions concretes.

- a) En un primer moment, individualment, proposem omplir una graella per poder identificar les emocions que sentim en certes situacions i com aquestes produeixen canvis físics en el cos. Les dues últimes caselles són buides per poder omplir-les amb altres sensacions que experimentin els alumnes.

SENSACIONS FÍSQUES	SITUACIONS EN LES QUALS EM PASSA	EMOCIONS
El meu cor batega molt ràpid		
Em fa mal el cap		
Em fa mal l'estómac		
Em costa respirar		
No paro de suar		
Sequedat a la boca		
Posar-se vermell		

- b) Tot seguit, en grups es confronten les respostes donades a la graella per cadascú, i es comprova si davant les mateixes situacions tothom experimenta les mateixes emocions i sensacions físiques o no. A partir d'aquí, s'intenta extreure unes conclusions.

- c) Posteriorment, es posen en comú les conclusions i es comenta obertament propostes d'afrontament per poder controlar aquestes emocions.

Activitat adaptada³⁶

Activitat 2: Crítica al cos

a) Imagina't algú que critica durament i constantment el seu cos per la seva manca de perfecció i, a l'estiu, se'n va a la platja, però, com que se sent a disgust amb banyador...

- Continua la història.
- Descriu el que s'està perdent d'aquell preciós dia de platja.

b) Pensa amb totes les activitats a les què has renunciat perquè has cregut que el teu aspecte no era bo. Descriu-les.

0. Per exemple, puc haver rebutjat una invitació d'una persona de l'altre sexe que m'interessa, perquè sento el meu cos com un impediment per ser mereixedor del seu amor.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CONSELL: Estima cada part de tu mateix, i si pots, canvia-les. Si no ho aconsegueixes, aleshores accepta-les tal com són.

1.2. Què comunica la respiració?

La respiració, a més de ser una necessitat biològica, és un procés de contracció i expansió que manté el nostre cos en contacte amb l'exterior.

Anem a veure diferents maneres de respirar i la seva relació amb l'estat emocional:

- Sospirar: ens ajuda a ampliar la respiració quan l'estem contenint.
- La respiració superficial: no ens deixa envair per sensacions, es dona quan algú té por d'expressar-les.
- Poca capacitat respiratòria: es dona en la depressió o els moments de rebuig del que ens fa mal o ens produeix por.
- Alteració d'aquesta capacitat: quan plorem.

Significat de les fases respiratòries

- Inspirar: implica carregar-se d'oxigen i d'energia. Està relacionat amb el saber acceptar i rebre.
- Expirar: és deixar anar l'aire, relaxar-se i abandonar-se.

La respiració va relacionada amb la capacitat de comunicar-se i de relacionar-se. Agafem el cas d'una persona que pren una actitud davant la vida segons la qual tot ho ha de fer ella i que no sent el dret o la confiança de demanar ajuda. Tindria l'impediment en agafar aire que necessita i això provocaria alhora una inspiració poc àmplia i poc extensa. La respiració serà retallada. Corporalment, resultaria ser una persona amb una estructura corporal concreta: pit enfonsat, rígid, relativament immòbil, com en un estat fix d'inspiració i de control, pla i estret i la musculatura tensa. En canvi, una persona que sent que pot confiar i que la gent li pot oferir ajut, tindrà més facilitat per demanar el que necessita, per a prendre, relaxar-se i donar el que desitja. La seva musculatura estarà relaxada, no alerta com a l'anterior.

El diafragma és un múscul que està situat sota els pulmons i que produeix la respiració. Alhora aquest múscul és com la porta entre el conscient i l'inconscient.

Quan permetem que les nostres emocions arribin a la consciència, el diafragma es mou lliurement; en canvi, quan hi ha bloqueig emocional, la respiració es conté i hi ha un bloqueig muscular diafragmàtic. Per tant, podem intervenir en les emocions si proporcionem espontaneïtat, fluïdesa i moviment al diafragma i a la respiració.

Activitat 3: Respirem

Observa't: Com respires habitualment?

Com pots modificar la respiració?

1. - Esteneu-vos sobre un matalàs o manta i relaxeu-vos.
 - Intenteu sentir tot el pes del cos en contacte amb el terra o el matalàs.
 - Sentiu tot el cos estirat amb les cames lleugerament separades l'una de l'altra. Les puntes dels peus miren cap en fora, els braços als costats del cos sense tocar-lo i amb els palmells de les mans mirant cap a dalt.
 -
2. - Observeu com el cos rep l'aire i l'expulsa: pren consciència de com respires.
 - Observeu en el teu cos punts on s'hi acumula tensió.
 - Observar sense modificar proporciona un alleugeriment que es relaciona amb l'acceptació.
3. - Dirigeix l'atenció a la teva respiració.
 - Inspireu notant totes les parts que es mouen amb l'entrada d'aire: pit, costelles, baix ventre, esquena, vísceres, etc.
 - Col·loca una mà sobre l'abdomen i l'altra sobre el tòrax. Observa quina mà es mou més: si és la del tòrax vol dir que no ventiles prou els pulmons. Intenta concentrar-te en la mà de l'abdomen, inspira aire i fes-lo arribar fins a l'abdomen. Notaràs com la mà situada a l'abdomen s'aixeca. La mà del tòrax de retruc, també li arriba el moment de l'abdomen.
4. - Inhala l'aire pel nas.
 - Expireu expulsant l'aire des del ventre fins a la boca fent un petit soroll com si fóssiu un vent que bufa lleugerament. Les expiracions han de ser més llargues que les inspiracions. La respiració es fa lenta, llarga i profunda.
5. - Repasses el teu cos i hi busques punts de tensió que hagin quedat per relaxar. Pots notar la diferència entre la tensió d'ara amb la que senties a l'inici de l'exercici.
6. Després d'un moment de quietud, torneu a començar. L'exercici es pot fer durant 5 o 10 minuts.

(NOTA: Aquest tipus d'exercici ajuda a relaxar-se, a disminuir l'angoixa, la tensió

2. RELACIÓ ENTRE L'ACCEPTACIÓ DEL COS I LA SEVA SALUT³⁷

La medicina reconeix que revelar-se contra el cos pot portar a la malaltia. En canvi, acceptar-lo amb naturalitat pot ajudar a superar alguns mals. Ment i cos estan connectats. I per tant, l'acceptació del cos contribueix a la salut física. L'acceptació contribueix a mantenir una ment i un cos sans.

La salut no és res més que harmonia entre ment i cos, i entre les diferents funcions orgàniques mateixes. En canvi, quan alguna d'aquestes funcions es pertorba, l'equilibri del conjunt es trenca i apareix la malaltia, que no és res més que una desharmonia que s'origina en la consciència (pla de la informació) i que es manifesta en el cos.

La malaltia i el dolor són un senyal que ens avisa de la manca de respecte del cos i que ens hem passat del límit que ens avisa que a partir d'aquí entra en risc la integritat d'una part o de tot l'organisme. Si abusem del nostre cos, si no fem cas de les seves demandes, si no tenim cura d'ell ens pot passar factura. Val la pena escoltar-lo, és el nostre amic. El sofriment psíquic es tradueix en un dolor i una posició física. Per això, cada vegada que una persona es posa malalta és important preguntar-se d'on ve el dolor i quina és la seva arrel amagada.

Sovint, però, posem resistència a escoltar el que el cos *ens vol dir*. Però aquesta resistència a interpretar la malaltia és cultural, perquè des de nens ens han ensenyat que la malaltia és quelcom negatiu que ens hem de treure de sobre, i que hem de combatre. A més, la malaltia ens impedeix fer les coses que ens agraden (per exemple, sortir de festa a la nit, fer esport) i ens obliga a fer el que no volem (p. ex. fer llit, descansar). Però, el cos en realitat mai està malalt o sa, ell només és el reflex d'alguna disfunció que cal reequilibrar. La malaltia és una crisi, i com a tal, ens presenta l'oportunitat de canviar, de rectificar algun hàbit incorrecte (per exemple, veure massa alcohol, sortir massa a les nits sense descansar...), encara que aquestes rectificacions siguin forçades. Per tant, un símptoma no té cap més funció que corregir un desequilibri, té una funció reequilibradora, per exemple, la persona molt comunicativa és silenciada; l'excessivament dinàmica és immobilitzada i la hiperactiva és obligada a descansar...

Veiem amb un exemple gràfic, com la malaltia no és una desgràcia immerescuda, sinó més aviat un regal. Ens servirem d'una imatge, **la imatge del cotxe**, per explicar el funcionament del cos.

El cotxe té uns indicadors lluminosos d'anomalies que només s'encenen quan apareix algun problema en el seu funcionament. Si s'encén algun d'aquests senyals, això ens incomoda, ens preocupa. Cal interrompre el viatge i anar al mecànic que hi posi remei. Encara que ens molesti molt aturar la marxa, comprenem que és del tot inútil enfadar-se perquè s'ha encès **la llum del panel**. **Aquesta** ens avisa que hi ha alguna perturbació en una zona innaccessible; sense **ella** no podríem descobrir l'anomalia. Si quan portéssim el cotxe al mecànic, veiéssim que només s'ha limitat a canviar **la llum** d'avaría, ens enutjaríem i canviaríem de mecànic. Així mateix, hauríem de conviure amb el símptoma d'una malaltia (**la llum** d'avaría que s'encén en el cotxe): no enfadar-nos i tractar de suprimir-lo impeding la seva manifestació, sinó anar a buscar la causa del problema (l'emissor del missatge). **La llum** no només fa de missatger.

2.1. Un exemple: El dolor menstrual

Donarem un altre exemple de com la manca de reconciliació entre la nostra condició i les nostres exigències poden provocar trastorns. Un del més freqüents i que provoca molèsties entre les noies és la menstruació. Segons la medicina alternativa, la manca de reconciliació amb la pròpia feminitat es tradueix en problemes menstruals.

L'entrega lligada a la renúncia a la pròpia voluntat, l'adaptabilitat, l'apertura, l'acollida són característiques essencials de la dona. La sang representa la vida, i en cada pèrdua, la dona sacrifica una part de la seva força vital, quelcom del seu ego. Si la dona es rebela contra la seva regla, això li provocarà trastorns menstruals. En tant que la feminitat també denota entrega, apertura, aquests trastorns també poden ser deguts a la rigidesa de la vida sexual de la dona.

El flux sexual és expressió de la facultat de tenir fills, per això si hi ha por a la feminitat, a la sexualitat, a la fertilitat i a la maternitat, el flux es pot interrompre –cas de les anorèxiques- o pot produir trastorns menstruals. Està comprovat que en situacions d'angoixa i inseguretat -camps de concentració, presó... s'interrompeix la menstruació, perquè són situacions que no inviten a l'entrega, sinó que indueixen les

Activitat 4: Aprenentatge de la malaltia

- Recorda l'últim cop que has estat malalt. Com estaves mentalment? Atreveix-te a buscar per quin motiu podies haver emmalaltit!

donecs a adoptar actituds masculines d'activitat i autoafirmació.

3. CONSTRUCCIÓ DE L'AUTOESTIMA DEL COS

És un procés vital que ha de ser treballat. L'autoestima no s'aconsegueix d'una vegada per totes, sinó que fluctua. La tindràs, la perdràs, la cultivaràs, l'alimentaràs i l'hauràs de reconstruir una i una altra vegada.

1r. Pas: identificar quins obstacles té, què és el que la limita.

2n. Pas: l'autoconeixement: descobrir la meua més pura i genuïna essència.

3r. Pas: actuar, o bé acceptar-se tal com s'és o bé fent algun canvi positiu.

Activitat 5: El meu valor en funció del cos?

- a) Valc el que val el meu cos? El cos és el baròmetre de la meua pròpia vàlua?
- b) Si responc afirmativament, podré sentir-me bé amb mi mateix? És l'aspecte extern una font efímera d'autoestima? Per què?
- c) Si la meua vàlua personal està en funció del meu aspecte extern, què passarà quan aquest canviï?

Reflexiona sobre això i comenta-ho per escrit.

RELAT: EL CAS DE HELEN³⁸

La Helen sempre havia estat una dona extraordinàriament atractiva. Lluïa una esplèndid cabell ros que contrastava amb la seva pell bronzejada. Quan entrava a una sala, aconseguia que tothom es girés per mirar-la. La identitat externa de Helen es basava en aquest bru permanent, i per mantenir-lo es passava moltes hores prenent el sol durant tot l'any.

Però quan estava a prop dels cinquanta anys, li van diagnosticar un càncer de pell. Se li va prohibir exposar-se al sol i li van fer una operació facial que li va deixar una petita marca. Però aquesta era de poc importància per ella, el que la molestava era que no podia seguir sent la bellesa bronzejada amb la qual s'identificava. L'autoestima de Helen va rebre una sotragada quan se li va trencar la seva imatge amb la qual s'havia identificat tant de temps. Necessitava desprendre's d'aquesta imatge que s'havia format, acceptar la seva pèrdua, perquè ja no podia ser com abans.

0. Què et suggereix aquest fet real?

1. Anàlisi

- Què és el que fa sentir malament a Helen? Per què?
- Quina/es solució/ns té per sentir-se bé?
- Acaba la història de Helen aportant-hi aquestes solucions que li permeten l'acceptació de la seva nova situació.

Activitat 6: Comentari de pensaments

- *El cos és el vehicle de la teva vida. Mentre estàs aquí, viu en ell. Estima'l, respecta'l, honra'l, mima'l, tracta'l bé i ell et pagarà amb la mateixa moneda.* (Suzy Prudden)
- *Ningú pot fer-te sentir inferior sense el teu consentiment.* (Eleanor Roosevelt)
- *No és pecat alegrar-se d'estar viu.* (Bruce Springsteen)
- *Massa treball i poc joc et tornen avorrit.* (Proverbi)
- *El plaer és com l'oli que manté la màquina de la teva vida en perfecte funcionament.* (Chérie Carter-Scott)
- *L'essencial és invisible als ulls.* (Antoine de Saint-Exupéry)

4. EL COS: MOTIU DE GOIG

En altres tradicions culturals orientals el cos és considerat com a temple sagrat, és energia i font de plaer i d'alegria. Cal experimentar-ho així per ser més feliços!

Activitat 7: El cos: font de plaer

- El cos és també font de plaer. Escribeu una llista que expressi la quantitat de coses plaents que podem sentir gràcies al nostre cos. Celebra tenir el privilegi de poder-ne gaudir i celebra, sobretot, estar viu.
- A què tendeixes més fàcilment: a maltractar el cos –dejunis, exercici continuat...- o a gaudir amb ell?
- Fes una llista de tot el que et produeix plaer. Després fes-ho sovint, això alegrarà el teu cor.
- Quan temps fa que... Et proposem una llista de coses que no has fet durant l'últim mig any i que et poden també proporcionar plaer. Assenyala les que fa temps que no fas. Compta les que has marcat sobre 58 ítems en total i reflexiona sobre si et fas poques concessions o bé et permetes gaudir. Tingues presents aquestes activitats per practicar-les més sovint.

... no crides fortament
 ... no jugues com un nen
 ... no prens el sol despullat
 ... no li dius a algú "t'estimo"
 ... no reculls flors per fer un ram
 ... no camines descalç entre el terra i l'herba
 ... no mires els núvols tombat al terra
 ... no acaricies el cabell del teu amic
 ... no menges amb els dits
 ... no embrutes les teves mans, la teva cara, la teva pell amb el fang
 ... no esclates a riallades
 ... no puges a un arbre
 ... no quedes embadalit mirant un formiguer

 ... no passeges agafat de la mà
 ... no truques per telèfon a qui tu saps per dir-li "només volia dir-te que me'n recordo molt de tu"
 ... no invites a un desconegut
 ... no dones almoïna a un pobre
 ... no et regales un detall com si ho fessis pel teu ser més estimat
 ... no balles bojament
 ... no et banyes en un riu
 ... no et fan un massatge de cos sencer
 ... no mires fixament als ulls d'algú
 ... no llegeixes poesia en veu alta
 ... no obres la finestra de la teva habitació i et dius: "Beneït dia, beneït sóc"
 ... no puges a una muntanya
 ... no cantes una cançó
 ... no puges a un nen sobre les teves espatlles
 ... no et permets plorar obertament
 ... no li dius a ell/ella "perdona'm"
 ... no et compres roba nova i l'estrenes sortint de la botiga
 ... no camines sol per la nit
 ... no fas un dibuix i el pintes de colors
 ... no escrius unes notes o una carta d'amor
 ... no t'acotxen abans de dormir
 ... no escoltes la teva música preferida amb el volum molt alt
 ... no et pares i deixes que t'acaroni el vent
 ... no converses amb algú sincerament
 ... no els hi dius als teus pares "gràcies per haver-me donat la vida".
 ... no et permets ser vulnerable, fràgil, tendre
 ... no reses sense demanar res
 ... no t'aixeques i te'n vas quan et dona la gana
 ... no et queixes quan algú et fereix
 ... no tens un somni premonitori
 ... no et prepares i fas un bany aromàtic i calent
 ... no te'n rius de tu mateix
 ... no et mires despullat al mirall i et pares a contemplar-te
 ... no "et menges a petons" a algú
 ... no sospires profundament de pena, de dolor, d'alegria
 ... no camines a la vora del mar
 ... no et dius "Déu, ¡què gran que sóc!
 ... no et prepares un sopar especial i beneeixes la taula
 ... no et deixes mullar per l'aigua de la pluja i quedar ben xop

Activitat 8: Relaxació

T'invitem a sentir com el cos és motiu de plaer i et proposem fruir del relax del cos. Hi ha moltes variants d'aquesta mateixa activitat per tal de relaxar-se. Nosaltres te'n proposem dues entre moltes, segons els recursos de què es disposin.

Els recursos que necessitarem seran:

- Lloc: gimnàs o sala de psicomotricitat, o bé assentats a la cadira
- Música de relaxació i reproductor
- Llum i temperatura adequades
- Roba còmoda per l'alumnat

1a.: Tanca els ulls, imagina't que ets un animal volador. Aixeca't i comença a moure les teves ales (braços i cames). Inicies un vol molt suau, suau... aquest vol et porta al cim de la casa més alta de la ciutat.

Obre els ulls, tot és petit i tu gran i ample, molt ample (amb les ales obertes) pots acollir a les teves ales molta gent, que va de pressa per la terra i els hi dius...:

- *No aneu de pressa, no correu...*

Tu continues volant, et vas movent cada vegada millor i amb més harmonia, al ritme que et marca la música.

Tot el teu cos es mou: el teu cap, espatlles, dits, peus... Vas pujant, pujant... l'espectacle que veus és meravellós, el cel és blau, veus molts colors, el teu cos no pesa... tornes allà baix, baixes i dones una abraçada a un amic.

2a.: Assentat en una cadira, separeu una mica les cames i recolzeu els peus a terra (sense creuar les cames). Tanques els ulls. Col·loques l'esquena recta, el coll i el cap rectes, ni massa endavant ni massa endarrera, com si la columna fos una corda que pengés d'algun lloc. Recolzeu els braços i les mans sobre les cames. Fas tres respiracions profundes: el teu abdomen s'omple d'aire quan inspires. T'imagines que és com un globus que es boteix i es desinfla al ritme de la teva respiració. A la primera expiració buides tensions de l'abdomen, a la segona expiració destenses les espatlles i a la tercera destenses la cara i visualitzes que es buida el cap de pensaments. Amb totes aquestes respiracions es relaxen tots els músculs, des dels peus fins el cap

Ara la respiració es va normalitzant i et centres en el seu ritme natural, no forçis la respiració. Contes fins a quatre i lentament inspires, aguantes dos segons amb els pulmons plens i expires comptant fins a sis. Aguardes dos o tres segons amb els pulmons buits. Repeteixes la inspiració i l'expiració mentre comptes fins a quatre, fins a dos, fins a sis i dos segons més. Vas seguint un ritme regular de respiració segons les pautes que t'hem marcat fins que t'avisem.

Poc a poc i lentament agafes més aire i el treus tranquil·lament. Vas movent els dits de les mans i dels peus, els braços i les cames, el coll i tot el teu cos. Quan vulguis pots obrir els ulls...

- a) Què has sentit durant l'activitat?
- b) T'ha costat entrar en la relaxació?
- c) T'has pogut imaginar el que et demanavem?
- d) Et venien pensaments, imatges al cap durant l'experiència?
- e) T'ha ajudat a relaxar-te l'exercici? Com et sents ara?

5. MITES I SUPÒSITS ERRONIS SOBRE LA BELLESA

5.1. La recepta de la felicitat: un bon cos?

La moda ha associat un cos i estètica ideals amb l'èxit, la conquesta i el poder. Aleshores, qui no tingui un determinat model de cos, el que ens vengui la publicitat del moment, se sent frustrat i rebutja el seu propi cos. Si ens preocupem per la nostra aparença corporal, el cos acaba esdevenint-se una obsessió, i com més ens obsessionem per un ideal que no tenim, menys capacitat tenim de sentir-nos bé amb el propi cos

Activitat 9: Belleza i felicitat

Sents la necessitat de canviar el teu aspecte per ser feliç?

a) Què és el que no acceptes del teu cos?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b) Què és el que pots canviar? Com?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

c) Quin és el motiu d'aquesta necessitat de canvi?

- El sentiment d'inadequació entre la realitat del meu cos i el desig de com voldria que fos.
- L'autoestima: el respecte pel cos i el desig de millorar-lo.

Els dos motius són totalment oposats. Comenta'n les diferències.

(R: En el primer hi ha rebuig del propi cos i necessitat d'una solució externa per fer-lo acceptable. En l'autoestima hi ha acceptació i necessitat de millora des d'ella.)

d) Solucions davant la manca d'acceptació:

Puc lluitar contra el cos i queixar-me'n contínuament o bé acceptar-lo. Feci el que faci, ell continuarà sent com és. Què hi guanyo doncs? Per què no escollir, doncs, la tranquil·litat de l'acceptació en lloc del dolor que provoca el rebuig?

- Què esculls tu? Per què tot i ser racional l'acceptació costa tant? Què falla?: Fes un comentari on reflexionis sobre aquests aspectes.

5.2. L'ideal de bellesa és històric i cultural, i fins i tot econòmic

L'ideal de bellesa no és immutable ni estàtic, va canviant segons el temps (decennis, segles) i les necessitats econòmiques o de poder. A través de la història, a l'home i a la dona ideal sempre ens els han mostrat bells, però canviant la interpretació segons el moment. I aquesta és individual com diu el refrany: "sobre gustos no hay nada escrito". Per tant, la bellesa no és ni universal ni és objectiva.

Només ens cal observar els canvis experimentats per la figura humana a les obres d'art. Tenim l'exemple típic de *Les tres gràcies*, de Rubens, al segle XVI: el màxim exponent de bellesa femenina aleshores era el que ara preocupa tant a les dones: la cel·lulitis. Reculant més en el temps, fa 30.000 anys trobem les estatuetes de Venus, símbol de la fertilitat, on les figures femenines eren arrodonides. L'home del paleolític perdia el cap per les natges de grans dimensions.

Activitat 10: Les tres gràcies

Busca en un llibre d'art estatuetes de Venus i el quadre de Rubens de *Les tres gràcies*. Després busca fotos de revistes de modes o a d'altres revistes on hi models femenines actuals. Compara-les i opina al respecte.

Dos segles més tard, Goya pinta *La maca despullada*, on es reflexa l'ideal de bellesa estilitzat de la seva època. També, cal saber que a finals del segle XIX es va posar de moda el polisson, una armadura que s'ajustava a la cintura per exagerar la mida de les natges femenines. Això ara ens sembla impensable.

Des de finals dels quaranta i principis del cinquanta, dones de corbes ben pronunciades, exuberants pits, costats amples, feien fixar la mirada dels homes. En canvi, a partir dels seixanta i setanta, se suggereix una imatge de debilitat femenina, asexual d'una extrema primor que s'imposa de seguida. Pel que fa als homes, trobem des dels masculins i musculats amb cossos forts fins als més fins, tipus Brad Pitt.

Però anant més enllà, fins fa 80 anys, l'exuberància de carns era la seva bellesa. I és que la fertilitat anava associada a l'opulència de les formes. Amplis ventres madurs entre els segles XV i XVII; cares i espatlles arrodonides a principis del XIX; natges i cuixes cada vegada més generoses i cel·lulítics fins al XX.

La dieta i la primor comencen a ser motius de preocupació femenina quan les dones occidentals obtenen el vot. Encara que, durant els anys cinquanta, la dona pot seguir gaudint de les seves corbes naturals, corbes naturals perquè la seva ment estava ocupada dins de l'àmbit domèstic. Però quan la presó en què s'havia convertit la seva llar és abandonada, també convé abandonar el pes del cos.

La majoria de les models són anorèxiques. La model mitjana, la ballarina o l'actriu són més primes que el 95% de la població. El 75 % de les dones enquestades entre 18 i 35 anys es consideren grasses, mentre que només el 25 % podria qualificar-se d'obeses des del punt de vista mèdic. El que indica que el 45 % de les dones amb un pes inferior al normal es consideren massa grasses. I si parlem de les adolescents, la xifra creix. Entre 1970 i 1996, el nombre d'adolescents que es consideren massa grasses havia augmentat del 50 al 80 %. El més trist és que les *entrevistades* per la revista *Glamour* prefereixen perdre de cinc a sis quilos en lloc d'assolir l'èxit en el treball o en l'amor.

Activitat 11: La indústria de la bellesa

En relació amb la bellesa, s'ha creat una indústria que es manifesta en la moda del vestuari, en la indústria cosmètica, en la cirurgia estètica, en el gimnàs, en la dietètica, en salons de bellesa, en mètodes d'aprimament, en les publicacions especialitzades en els diferents àmbits de la moda (roba, pentinat...) i fins i tot de les joguines. Des que el 1959 Ruth Handler va fabricar la primera "Barbie", en el món se n'han venut més de mil milions, o sigui, més de mil milions de persones han observat, pensat, jugat amb la Barbie, i possiblement un elevat percentatge d'aquestes persones han volgut imitar la Barbie.

Si tenim en compte les proporcions en què està feta la Barbie i les traslladem a les d'una persona adulta, tindríem les següents mides: 1'77 d'alçada, i 85, 45 i 77.

- a) Relaciona el fenomen "Barbie" amb tota aquesta indústria. Quina funció té aquesta nina?
- b) Avui Lara Croft, l'heroïna del videojoc *Tomb raider*, és un nou model de la Barbie. Busca'n informació i reflexiona quina pot ser la seva funció social.
- c) Quines poden ser les conseqüències negatives i positives de les atencions al cos?

Activitat adaptada⁴¹

5.2.1. Els prototips d'imatge: diferents en homes i dones

- Hi ha un prototip d'**imatge viril** revestida d'una musculatura desenvolupada, un pas ferm, una expressió seriosa i moltes vegades dura, i una actitud seductora i distant alhora. La il·lusió que es transmet és que aquesta imatge proporciona una porta oberta per aconseguir un poder més gran, control i èxit en el món públic i privat. Si suposadament aquest tipus de cos condueix al triomf, els homes baixos, esquelètics, calbs o sensibles pateixen complexos d'inferioritat.
- L'**atractiu femení** s'associa a l'esveltesa i la conseqüència d'això són trastorns com l'anorèxia (deixar de menjar) i la bulímia (menjar compulsivament i vomitar a continuació).

5.2.2. La bellesa és només visual?

La vista és el sentit monopolitzat per la publicitat, i a més es pot manipular fàcilment. La bellesa publicitària descarta l'olor, el ritme, la química, la textura, el moviment, la naturalitat... Se li escapa l'interior de la persona, la manera de ser, d'expressar els sentiments, de viure, la capacitat d'estimar, de compartir... molt més permanents en el temps. Si ens abandonem a la percepció visual respecte a la nostra bellesa, ens deixem sotmetre a uns gustos i unes modes passatgeres, quedant desprotegida la nostra autoestima.

Activitat 12: La casa bonica

"Si us he explicat aquests detalls sobre l'asteroide B 612 i si us n'he confiat el nombre, és per culpa de les persones grans. A les persones grans els agraden les xifres. Quan els parlo d'un amic nou, no us demanen mai les coses essencials. No us diuen mai: *Com és la seva veu? Quins jocs prefereix? Fa col·lecció de*

Text citat⁴²Text adaptat⁴³**Activitat 13: Història del mirall**

Avui en dia, el mirall s'ha convertit en un objecte quotidià i omnipresent: rebedors, habitacions de bany, botigues, gimnasos, estoigs de maquillatge, retrovisors del cotxe... Al llarg del dia la nostra imatge és tornada dotzena de vegades al dia. No sempre ha sigut així: fins el segle XVII els miralls eren objectes escassos. La Sala dels Miralls del Palau de Versalles del rei Lluís XIV era, en aquells temps, un excepcional signe de poder i riquesa, molt adequat per l'ostentació de l'extraordinària autoestima del rei. Però la seva extensió a la resta de sectors socials no va arribar fins al segle XIX. Des d'aleshores, el mirall s'ha convertit en un objecte familiar i íntim. I això ha suposat una invasió de la nostra imatge, fent-se més extensiva encara amb la fotografia i el vídeo.

- a) Quina repercussió pot tenir aquest fet en relació amb la imatge del cos de les persones?
- b) Recorda el conte de Blancaneus i el personatge de la madrastra mirant-se al mirall. El nostre mirall no ens parla però, què ens diu la nostra ment quan ens veiem reflectits en ell? Escribeu quins sentiments i pensaments et venen sovint quan et mires al mirall.

5.2.3. La bellesa ideal és ideal perquè no existeix

Fixem-nos que només en desitjar quelcom la nostra ment, s'inquieta i això ens provoca malestar. La indústria comercial s'encarrega d'introduir-nos aquest desig fent-nos creure que no podem sentir-nos satisfets fins que l'hàgim satisfet. Està clar que només podem desitjar el que no tenim, ja sigui un cos prim o una casa amb espais amplis. Fulleja una revista de decoració i, excepte els articles que intenten resoldre les necessitats dels espais ja disponibles, moltes presenten cases luxoses i amb espais extensos. Pot la majoria de la gent -concentrada a les grans ciutats- aspirar a una casa

així? La resposta és que no. El mateix passa amb el cos. Es tracta de voler assolir un ideal, que entre d'altres coses, per acostar-nos-hi ens farà deixar diners en cosmètics, cirurgies... D'això es tracta, que gastem...

Pot ser que l'ideal -sigui de la mena que sigui- ens prepari una trampa? Tot i així pot ser sa aspirar a ell. Quina és la diferència entre un ideal normal i un de patològic?

IDEAL "NORMAL"	IDEAL "PATOLÒGIC"
Desitjo ...	Tinc ...
Assolir l'ideal: estaria bé assolir-lo, però no ho resoldria tot.	Assolir l'ideal: quan l'hagi assolit tot serà meravellós.
Possibilitat d'assolir l'objectiu de manera parcial: puc obtenir part del que desitjo	Tot o res: he d'assolir tot el que desitjo.
Si l'ideal no s'assoleix: decepció, però l'autoestima es recupera.	Si l'ideal no s'assoleix: depressió i ferides que tarden a curar-se per l'autoestima.

Taula adaptada⁴⁴

Activitat 14: L'ideal, una trampa?

En què consisteix l'ideal de perfecció? En exigir la perfecció, en buscar-la on no hi és i no perdonar-se ser com s'és. O bé, en l'acceptació del que som i com som? Reflexiona-hi i escriu què en penses.

La bellesa, com a ideal, sempre busca el que no té. Per exemple, en les tribus africanes, on les persones tenen els cossos prims, els homes senten gust per les natges grans i grasses de les dones. El mateix passava amb els homes del paleolític; en canvi, en el món occidental i opulent, es valora l'esveltesa.

6. CONCLUSIONS

- Si deixem d'obsessionar-nos per la nostra aparença, si deixem de jutjar-nos a llum d'estereotips i prioritzem la nostra manera de ser a què ens aprovin pel nostre aspecte, guanyarem en confiança, en personalitat, i disposarem de més temps per gaudir de nosaltres mateixos.
- Si som capaços d'optimitzar tots els nostres recursos i les nostres habilitats i comencem a observar-nos amb una mirada positiva, haurem donat un pas de gegant a l'hora de millorar la nostra salut i el nostre benestar personal.
- Podem viure bé amb el nostre cos si aprenem a conèixer-lo, voler-lo, tenir-ne cura d'ell i respectar-lo tal i com és.

Conclusió 1: el sentis com el sentis i el vegis com el vegis, la qüestió és que no podem tornar el cos. Ell et correspondrà mentre visquis. Pots odiar-lo o estimar-lo, pots rebutjar-lo o acceptar-lo, però serà teu mentre visquis sobre la Terra. T'hi pots barallar o aliar. Podem prendre'l com un guia inseparable o com una creu. Hi sortirem guanyant si fem les paus amb ell.

Conclusió 2: de les relacions amb el teu cos en depèn la qualitat de la teva experiència vital.

El cos és un dels mestres més savis i millor preparats per ensenyar-nos les lliçons. Quines lliçons creus que t'exigeix aprendre, donat que et pertany des del primer alè fins a l'últim?

7. UNA NOTA D'HUMOR⁴⁵

Vint respostes lúcides a comentaris negatius:

- "A règim jo? Després del franquista, no en provo cap més" (Cristina Almeida)
- "No estic grassa, el que passa és que el meu cor és com una casa d'hostes i necessita espai perquè sempre està ple".
- "No sóc un nyicris ni un escanyolit, serà que la teva mirada és massa estreta".
- "Calb? No, estic allisant el meu front per entrar sense tanta resistència en el món dels cels".
- "Tinc tanta alegria posada en el cos, que no em cap en una talla 38". (Cristina Almeida).
- "És fantàstic tenir els peus així, perquè d'aquesta manera no necessito comprar-me aletes per capbussar".
- "Porto aquestes ulleres perquè amb la quantitat de coses interessants que hi ha per aprendre, no em vull perdre res".
- "No et preocupis, que pel que m'estàs dient millor no estar a la teva alçada".
- "No, no és calvície, és que tinc moltes coses al cap i necessito la ment aclarida".
- "Tinc aquestes mans de tant amassar sentiments i donar-los la millor forma possible per poder regalar-los a qui se'ls mereix".
- "¿Operar-me? No, perquè no sé si demà o l'altre em sorgirà una aventura meravellosa i no voldria està convalescent".
- "Ja, però amb aquests pits és molt difícil que m'enfonsi, a més, així em canso menys a l'aigua quan no nedo".
- "Que tinc pot pit?, doncs els homes en teniu molt menys que jo i no us planteu silicona".
- "Amb aquestes orelles no només sento, sinó que escolto tot allò que m'interessa de veritat".
- "Tu no saps els diners que m'estalvio a l'hivern amb aquests quilos d'abric natural que porto a sobre".
- "Clar que sóc petiteta, però això em permet escapolar-me de les companyies desagradables".
- "No és que sigui molt prim, és que de petit em vaig acostumar a amagar-me darrera dels fanals".
- "Si la teva mirada no m'abasta d'una sola vegada, serà perquè ets una mica estret de mires".
- "No et confonguis, és que la meua cara és una superfície lunar i encara està per descobrir."

8. SABIES QUE...?⁴⁶

- Si els maniquís de les botigues fossin dones reals, serien massa primes per menstruar?
- Hi ha tres mil milions de dones que NO tenen cos de supermodels, i només vuit milions que sí el tenen? Marilyn Monroe feia servir la talla 44 espanyola i els portava bojós a tots! Qui es va fixar en la talla? Menys mal! És la dona més sensual de tots els temps.

- Si la Barbie fos una dona real, les seves proporcions l'obligarien a caminar a quatre grapes i les seves cames no podrien aguantar-la dreta.
- La mitjana de pes de les dones és d'uns seixanta-cinc quilograms i la talla mitjana està entre una 42 i una 44.
- Una de cada quatre dones en edat universitària pateix desordres d'alimentació.
- Les models de les revistes estan retocades, NO són perfectes!
- Un estudi psicològic va mostrar, el 1995, que el fet de contemplar una revista de modes durant tres minuts causava depressió, vergonya i culpa al 70% de les dones.
- Les models de fa vint anys pesaven el 8% menys que les dones comunes. Les d'avui en dia pesen un 23% menys.
- La bellesa d'una dona no està en la seva figura, ni en el seu pentinat. La bellesa d'una dona ha de brollar dels seus ulls, perquè ells són les finestres de la seva ànima, el lloc on roman l'amor.
- La bellesa d'una dona no està en les seves faccions, sinó que és el reflex de la bellesa vertadera de la seva ànima. És l'atenció amorosa que dóna, la passió que mostra. La bellesa d'una dona només es desenvolupa amb el pas dels anys.

SOMRIEU I SIGUEU FELICES!
 UNA DONA POT SER MOLT SENSUAL I BELLA
 SI S'HO PROPOSA,
 SI HO VIU,
 SI HO SENT...
 NO IMPORTA SI ÉS PRIMA O GRASSA,
 MORENA O ROSSA...
 ÉS QÜESTIÓ DE VIURE-HO...
 DE GAUDIR DE SER ELLA MATEIXA

Activitat 15: Fes-ho saber!

Copia o escaneja i guarda els apartats *Una nota d'humor* i *Sabies que...?* i envia'ls a cinc dones fenomenals, i a homes que tinguin al seu costat una dona fenomenal. Pots fer-ho avui mateix o esperar el mes de març -el mes de la dona-. Si ho fas, quelcom molt bo passarà... Alimentaràs l'autoestima de moltes dones!

CONTE 1: BONA/MALA SORT

Aquesta és la història d'un ramader, que vivia en una masia, i que un bon dia la seva vaca se li va escapar de la devesa. Quan començava a buscar-la, es va trobar amb el seu veí, qui li va preguntar a on anava. Quan es va assabentar que havia perdut la vaca, el veí va moure el cap i va comentar:

- Quina mala sort!

- Bona sort, mala sort, qui ho sap? –va replicar el ramader i va continuar la seva recerca-.

Més enllà de les terres conreades, en un turó, va trobar la seva vaca pasturant al costat d'un formós cavall; quan conduïa la vaca cap a casa seva, el cavall el va seguir. Al matí següent, el veí va tornar-hi per preguntar-li si havia trobat la vaca. La va veure pasturant al costat d'un formós cavall, i li va preguntar al ramader què havia passat. En assabentar-se que el cavall havia seguit la vaca cap a la casa, va exclamar:

- Quina bona sort!

- Bona sort, mala sort, qui ho sap? –va replicar el ramader. I va continuar la seva feina. Al dia següent va arribar el seu fill d'un permís de la mili. Immediatament va intentar muntar el cavall, però aquest el va tirar a terra i el noi es va trencar una cama. Quan el veí va passar en direcció al mercat, va veure al jove assentat en el porxo, amb la cama immobilitzada i enverinada, mentre el seu pare treballava a l'hort. Aleshores, va preguntar què havia passat i, quan ho va saber, va moure el cap, dient:

- Quina mala sort!

- Bona sort, mala sort, qui ho sap? – va contestar el ramader, sense deixar l'aixada.

Al dia següent, va aparèixer l'escamot a recollir el noi per reincorporar-se a l'exèrcit. Però de la nit al dia, havia esclatat una guerra i el seu país entrava en guerra. Quan el fill no va poder incorporar-se a la unitat de l'exèrcit, el veí, des de l'altre costat de la tanca, va comentar al ramader que així no corria perill de perdre el seu fill a la guerra.

- Quina bona sort! –va exclamar.

- Bona sort, mala sort, qui sap? –va contestar el ramader. I va seguir llaurant-.

Aquella nit el ramader i el seu fill es van assentar a sopar; després d'algunes queixalades al menjar –hi havia gana!-, el fill es va ofegar amb un os de pollastre i va morir. A l'enterrament, el veí va posar la mà a l'espatlla del ramader i va dir amb tristesa:

- Quina mala sort!

- Bona sort, mala sort, qui ho sap? –va contestar el ramader, que va deixar un ram de flors al costat del fèretre.

Aquesta mateixa setmana el veí va passar per informar al ramader que tot l'escamot del seu fill havia sigut afusellat.

- Almenys el teu fill ha mort al teu costat. Quina bona sort –va comentar el veí.

- Bona sort, mala sort, qui ho sap? –va replicar el ramader.

I se'n va anar cap al mercat.

Paràbola xinesa⁴⁷

0. Què et suggereix?**1. Sobre la paràbola:**

a) Davant de les adversitats, el ramader es deixa endur per les emocions? Per què? Hi ha experiències negatives i positives pel ramader?

b) Quina diferència trobes entre la manera d'agafar-se la vida el ramader i el seu veí?

c) Si tot això li hagués passat al fill del veí, com creus que s'ho hauria agafat? Amb indignació/alegria o amb serenitat? Per què?

d) Quin és l'ensenyament moral d'aquesta paràbola xinesa?

2. Més enllà del conte:

a) Com tendeixes a reaccionar tu davant de les circumstàncies de la vida: com el ramader o com el seu veí? Per què?

b) Sovint, davant d'una desgràcia o un contratemps, ens venen pensaments irracionals. Els trets que els caracteritzen són:

Radicalització: les coses són blanques o negres.

Generalització: s'utilitzen expressions com "sempre", "tothom".

Catastrofisme: veure-ho tot com terrible, tràgic, fracàs, etc.

Distorsió de la realitat exagerada.

Poc científic, injustificat, confús.

Idealització exagerada, romanticisme, situacions impossibles.

Molt exigent i obsessiu

Analitza en quin d'aquests trets o punts tendeixes a caure davant d'una dificultat. Recorda'n alguna o bé digues a quin punt tendries si fossis el ramader.

1. APRENDRE DE LES EXPERIÈNCIES

Al llarg del conte els canvis es van succeint un darrere l'altre. Els canvis formen part de la vida. Segurament que tu també n'has experimentat: naixement d'un germà, canvi de domicili, pèrdua de treball o canvi de treball d'algun familiar... Aquestes experiències es poden ser viscudes de diferent manera: positiva, negativa, angoixant, divertida, com un repte...

Cap bebè aprèn a caminar sense caure, ni a parlar sense dificultats per fer-se entendre. Si poguéssim evitar totes les patacades que condueixen a un nen al domini final del moviment, o estalviar-li caure en errades de pronunciació per les quals passa abans no arriba a manejar el llenguatge, ni aprendria a caminar ni a parlar mai. Els nens poden acceptar millor el **fracàs** que els hi produeixen les seves pròpies limitacions que la **frustració** experimentada quan no se'ls permet enfrontar aquests límits i superar-los.

Activitat 1: Les teves experiències

a) Recorda què hi portes dins la teva motxilla del passat i treu-ne alguna experiència viscuda: un moment de crisi, per exemple, una malaltia teva o d'algun teu familiar, la separació dels teus pares, la pèrdua d'una amicaltat, canvi d'escola o de població... Anota-les en la taula següent i qualifica-les amb un adjectiu.

EXPERIÈNCIA	ADJECTIU

b) Un cop omplerta la taula es posen en comú les experiències, que moltes vegades seran compartides pel altres membres del grup.

c) En un aula neta d'obstacles, amb un espai ampli, es farà una divisió imaginària en dos bàndols (podem ajudar-nos d'una cinta, cordill o marca al terra): el de les experiències negatives -per ex., a l'esquerra- i el de les positives -a la dreta.

Treballarem amb una primera experiència, per exemple, canvi de centre educatiu, i els alumnes s'aniran col·locant en un bàndol o un altre segons si la van viure d'una manera positiva o negativa.

d) Un cop situats, cada persona manifesta amb quins sentiments va viure aquella experiència. La resta de membres escolten atentament i amb respecte la seva experiència particular.

e) Fem el mateix procediment amb altres experiències que hagin quedat reflectides en les taules dels participants, de manera que la gent s'anirà desplaçant d'un costat a l'altre segons vagi vivint l'experiència.

d) Un cop tothom hagi exposat alguna experiència seva, es debat amb tot el grup les coincidències o bé les diferents maneres de viure una experiència semblant. I finalment, s'intenta treure conclusions i lliçons de l'anàlisi i reflexió d'aquestes experiències.

Activitat 2: Comentari de pensaments

a) Comenta què entens d'aquesta frase feta:

No hay mal que por bien no venga.

b) I aquest consell del rei Salomó, què et suggereix?:

Amb tots els teus guanys, guanya enteniment.

c) Comenta la cita següent de Thomas Edison:

La nostra gran debilitat és sempre la resignació. L'únic camí cert per arribar a l'èxit és tornar a intentar-ho una altra vegada.

CONTE 2: NEN PESSIMISTA/NEN OPTIMISTA⁴⁸

Aquest conte va de dos nens, un optimista, i l'altre, pessimista.

Algú porta el pessimista a una habitació còmoda amb meravelloses joguines de tota classe, però quan es troba a dins el nen s'asseu al costat de la porta i comença a somicar. Al cap d'una estona, el treuen de l'habitació i li pregunten per què se sentia tan desgraciat.

- Primer, no sabia per quina decidir-me. Havia de ser una que m'agradés molt, i havia d'escollir molt bé: la que més m'agradés. I després, estava segur que, quan escollís una joguina, se'm trencaria –va respondre angoixat.

Mentrestant, al petit optimista se l'ha portat a una habitació plena de fems, i allà està encara, cantant una cançó de cowboys, mentre excava molt content. Finalment, quan se'l fa sortir, mou el cap i continua cavant.

- Estic segur que, amb tant de fems –diu de manera entusiasta- hi ha d'haver un *poni*!

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Escriu amb les teves paraules l'ensenyament d'aquest conte.
- b) A qui li serà més fàcil estar satisfet, qui té molt o qui gaudeix amb poc?

Respon raonadament.

2. Més enllà del conte:

- a) Sovint tu actues com el pessimista o com l'optimista?
- b) T'ha passat mai que alguna experiència que inicialment havies considerat una desgràcia, ha contribuït a fer de tu una persona més madura o responsable? Comenta-ho.

c) Busca alguna dificultat actual amb què et trobis. Si més aviat tendeixes a ser pessimista, intenta trobar-hi el *poni*. Pots creure en el do amagat d'allò que aparentment ens sembla "merda"? Es tracta de fer intent d'eixamplar amb perspectiva, quelcom que ara et sembla una dificultat i que a la llarga el pugui resultar avantatjós. Busca-ho!

- d) Comenta i reflexiona sobre el següent enunciat:

- *S'ha dit que un optimista és un pessimista mal informat. Però tenim més raons per ser optimistes que per no ser-ho.*

2. LA VIDA COM UNA BATALLA

Si ens prenem la vida com una **competició**, ens semblarà que només hi ha dos bàndols: el dels perdedors i el dels guanyadors. La nostra por a perdre aquesta batalla ens fa poc arriscats i poc compromesos amb la vida. La il·lusió què és possible fracassar ens fa aparèixer la por. I aquesta por al fracàs actua com una llosa que resta valor a les persones i a les nostres accions.

Vista des d'aquesta perspectiva, veiem el veí com un competidor, com un contrincant que ens fa nosa. Fem de l'altre un problema. Ens comparem amb ell iensem que si ell està bé nosaltres estarem malament.

Activitat 3: Fer el cim

"Continues pujant les muntanyes. I cada vegada que t'aproximes al cim, extenuat, penses que és l'última vegada. I quan arribes, després d'haver-se calmat la teva excitació, quedes insatisfet. Quan més es dissipa el cansament, més creix la insatisfacció, contemples la serralada que ondula fins a perdre's de vista i el desig d'escalar torna a vèncer-te. Les muntanyes que ja has pujat ja no presenten cap interès, perquè estàs convençut que més enllà s'amaguen noves curiositats que encara desconeixes. Però quan arribes al cim, no descobreixes cap d'aquestes meravelles, només el vent solitari".

0. A partir del text:

- a) Mentre veiem el cim per fer estem motivats, però què passa quan ja hem assolit el cim? Hi ha buit o satisfacció? (Si t'és més fàcil respondre canviant la paraula "cim" per la d'"èxit", fes-ho.)
- b) Quan es pren la vida d'aquesta manera s'acaba la competició en un moment donat o bé sempre hi ha un motiu o altre per competir i una persona o altra amb qui competir?

1. Més enllà del text:

- a) Reescriu el text canviant els significats de:
 "Muntanya": repte acadèmic d'aprovar una assignatura.
 "Arribar al cim": haver aprovat l'ESO.
- b) Fes un comentari del text donant-li aquest nou sentit.
- c) Enumera les dificultats més importants per assolir el teu cim: aprovar l'ESO. Cal fer-ho des de diferents facetes: acadèmica (dificultats que has tingut amb alguna assignatura en concret), social (la teva relació amb els altres), emocional (com reaccions davant d'una adversitat), valors (allò que crec que és més important per a tu).

Activitat i text adaptat⁴⁹**CONTE 3: EL PAÍS DE LES CULLERES LLARGUES**

Aquell home havia viatjat molt. Al llarg de la seva vida, havia visitat cents de països reals i imaginaris...

Un dels viatges que més recordava era la seva curta visita al País de les Culleres Llargues. Havia arribat a la frontera per casualitat: en el camí d'Uvilàndia a Paraís, hi havia un petit desviament cap a l'esmentat país. Com que li agradava explorar, es va decidir per aquest camí. La sinuosa carretera acabava en una enorme casa aïllada. En acostar-se, va adonar-se'n que la mansió semblava dividida en dos pavellons: una ala oest i una ala est. Va aparcar el seu cotxe i es va acostar a la casa. En una porta, un cartell anunciava:

PAÍS DE LES CULLERES LLARGUES

"AQUEST PETIT PAÍS CONSTA NOMÉS DE DUES HABITACIONS, ANOMENADES **NEGRA** I **BLANCA**. PER RECÓRRER-LO, HA D'AVANÇAR PER UN PASSADÍS FINS ON ES DIVIDEIX I GIRAR A LA

DRETA SI VOL VISITAR L'HABITACIÓ NEGRA O A L'ESQUERRA SI EL QUE VOL ÉS CONÈIXER L'HABITACIÓ BLANCA."

L'home va avançar pel passadís i l'atzar el va fer girar primer a la dreta. Un nou corredor d'uns cinquanta metres de llarg acabava en una enorme porta. Només de fer les primeres passes, va començar a escoltar els ais i els gemecs que provenien de l'habitació negra.

Per un moment, les exclamacions de dolor i sofriment el van fer dubtar, però va decidir seguir endavant. Va arribar a la porta, la va obrir i va entrar.

Assentats al voltant d'una enorme taula hi havien cents de persones. En el centre de la taula hi havien els menjars més exquisits que es podem imaginar i, encara que tots tenien una cullera amb la qual arribar al plat central, s'estaven morint de gana! El motiu era que les culleres eren el doble de llargues que els seus braços i estaven fixades a les seves mans. D'aquesta manera, tots podien servir-se, però ningú podia portar-se l'aliment a la boca.

La situació era desesperant i els crits tan esgarriuosos, que l'home va donar mitja volta i va sortir fugint de l'habitació.

Va tornar a la sala central i va agafar el passadís de l'esquerra, que conduïa a l'habitació blanca. Un corredor exactament igual que l'anterior acabava en una porta semblant. L'única diferència era que, pel camí, no se sentien queixes ni lamentacions. En arribar a la porta, l'explorador va girar la maneta de la porta i va entrar a l'habitació. Una centena de persones es trobaven també assentades al voltant d'una taula igual a la de l'habitació negra. També en el centre es veien plats exquisits, i totes les persones portaven una llarga cullera fixada a la seva mà.

Però allà ningú es queixava ni es lamentava. Ningú es moria de gana perquè tots es donaven de menjar els uns als altres!

L'home va somriure, va donar mitja volta i va sortir de l'habitació blanca. Quan va sentir el "clic" de la porta que es tancava es va trobar de sobte, misteriosament, en el seu propi cotxe, conduint de camí cap a Paraís.

Conte d'origen xinès⁵⁰

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) Quina actitud defensa aquest conte? Solidaritat i cooperació o bé egoisme? Per què? Et sembla raonable? Per què?

b) A l'habitació negra cadascú es mou pels seus interessos. A on condueix aquesta actitud? Descriu-la.

c) L'interès col·lectiu ha d'excloure forçosament el propi? Què et sembla? Es poden compaginar tots dos?

d) Què se'ns ensenya sovint a la nostra societat: cooperar o competir?

e) *La comparació és una actitud que ens porta a la competició.* Intenta explicar el perquè.

f) Quina podria ser l'actitud contrària que ens pot ajudar a evitar la competició entre nosaltres. Explica-la.

2. Més enllà del conte:

a) Què tendeixes a fer més en les relacions entre la gent que conviu amb tu (poden ser germans, companys de classe, amics...): a cooperar o a competir?

b) Com te sents millor tu: cooperant o competint? Per què?

c) Què has vist fer més a casa teva, a l'escola...? Comenta-ho.

1. LA VIDA COM UN JOC

Molt sovint s'ha comparat la vida amb un joc. Però no en tenim ni les instruccions ni les regles, ni en coneixem el sentit. Així ens preguntem: "per què estic aquí?", "per què em passa això a mi?", "quina lliçó en puc treure?". Aquestes preguntes s'accentuen en situacions vitals de crisi, moment en què s'aprenen les lliçons més difícils d'aquesta gran Universitat: la Vida. Per això podríem deduir que la vida és un aprenentatge.

2. LA VIDA COM UN APRENTATGE

La nostra millor escola és la vida. En ella cada dia tenim ocasió d'aprendre noves lliçons que són úniques i diferents per a cadascú. Normalment, de les etapes de la vida més difícils és d'on treiem més aprenentatges. Per tant, no t'ajudarà gens comparar-te als altres. El teu camí serà particular i seguir-lo és el teu repte. Pots demanar ajuda, acompanyar-te d'algú, però el camí només el pots fer tu. Només superes "l'examen" si has après de veritat. Aquí, les "xuletes" no serveixen.

El dia que entenguis com funciona la dinàmica del curs (la vida) ja no et sentiràs víctima dels teus sospesos (de les dificultats del destí, dels teus errors). Tu ets qui ha escollit continuar aprenent.

Des d'aquesta perspectiva, la vida és l'experiència de compartir, de créixer, un intercanvi de donar i rebre. I les dificultats en les relacions són l'oportunitat per aprendre i corregir maneres de fer equivocades.

Activitat 4: Les teves assignatures pendents de la vida

1.- Escribe quines són les teves assignatures pendents de la vida, allò que no se't dona bé, per exemple, portar-me bé amb el meu germà:

- _____
- _____
- _____

2.- A què atribueixes el teu suspès en aquesta assignatura? El més fàcil és fixar-se en l'altre, però ara no ens interessa. Ell ja té la seva assignatura. Què fas tu per continuar suspenent-la?:

- _____
- _____
- _____

Podem trobar-nos en moments al llarg de la vida en què ens plantegem preguntes, dubtes i ens pensem que necessitem trobar la resposta fora. Però, de fet, no hi ha cap font de saviesa externa que ens pugui contestar les nostres preguntes íntimes. En el nostre interior, ja sabem tot allò que necessitem saber. Tot el que necessitem és mirar, escoltar i confiar en nosaltres. Tenim una saviesa interior, diguem-li intuïció o veu interior, que ens transmet missatges i ens indica el nostre camí. Encara que no li fem cas, ella roman sempre amb nosaltres, no desapareix. Hi ha una dita en castellà que diu: *Aquello a lo que te resistes, persiste*. I així mateix passa amb aquest tipus de missatges intuïtius. Per més que volem no fer cas o amagar la nostra veritat, ella romandrà i es farà notar. I com menys cas li fem, més probabilitat tenim que sigui es

manifesti de manera negativa, a través de malalties, depressions, conductes addictives.

No resulta fàcil prescindir dels consells del nostre guia interior, que ens dóna la informació sobre allò que realment necessitem i que està d'acord amb els nostres sentiments. Encara que sovint, la nostra xerrameca mental els ofega.

Activitat 5: Fas cas a la teva veu interior?

En Lluís és un perruquer que d'uns anys cap aquí està descontent amb la seva feina. Està tip d'"arreglar" i no poder fer res més per ajudar, sobretot a les dones, a posar-se maques des de dintre. S'adona que a les dones els ajuda bastant anar-se a posar maques a la perruqueria per alliberar-se dels seus problemes quotidians, però veu que això no té continuïtat. Cada setmana tornen a anar-hi fetes un nyap.

Econòmicament, el negoci li va bé, però això no és suficient per a ell. Fa un any li va començar a sortir una al·lèrgia als xampús, suavitzants i laques pels cabells. Sentia de tant en tant, una ordre interior estranya que li deia que deixés aquest negoci i comencés a estudiar medicina per convertir-se en psiquiatre. Això l'incomodava. Era un plantejament de vida totalment diferent a l'actual!

1. Creus que l'al·lèrgia d'en Lluís és casual? Per què?
2. Suposem que en Lluís continua amb la seva feina habitual; què és possible que li passi?
3. T'ha parlat en alguna ocasió alguna veu interior? Descriu en quina situació.
4. Li vas fer cas? Et va resultar? Per què?

4.1. Actituds per aprendre en aquesta escola

No aprenem gràcies a l'escola, sinó gràcies a la vida
(Luci Anneu Sèneca)

Per aprendre de la vida i per estar en contacte amb un mateix i en harmonia amb la vida cal aprendre una sèrie de lliçons com la receptivitat, el coratge, la justícia, la confiança, la inspiració, la fe... Cadascuna d'elles la treballarem tot seguit.

4.1.1. Lliçó nº 1: RECEPTIVAT I ATENCIÓ

Hi ha lliçons difícils, però només les aprens si estàs obert a elles. La receptivitat és la capacitat de contemplar **les experiències com a regals**, com a oportunitats, com a guies cap al descobriment del teu propòsit vital, com a reptes que et demanen treure recursos que desconeixes de tu. El contrari d'aquesta capacitat és la resistència, el no voler passar per una assignatura, rebel·lar-se contra una situació, enfurismar-nos o amargar-nos. Tot això ens priva de la nostra evolució personal.

Com evitar la resistència i estar oberts a les noves lliçons:

- 1.- Reconèixer el sentiment de resistència manifestat corporalment o bé mentalment amb pensaments de la forma: "Per què m'ha de passar a mi?", "no m'interessa".
- 2.- Ser conscient de la possibilitat d'escollir l'actitud: puc oposar-me a la situació que se'm presenta i sentir-me malament, o bé puc aprendre la lliçó que se m'ofereix. Jo sóc en últim terme qui escull com enfrontar-se als reptes de la vida.
- 3.- Acceptar conscientment aprendre i abandonar la resistència, perquè sinó tindrà pendent una lliçó més. En canvi, si accepto aprendre les ensenyances que m'ofereix la vida, maduraré com a persona.

Activitat 6: Responsabilitzant-te de la teva vida

Per ajudar-te a fer-te responsable d'allò que et passa i per començar a veure que la vida no és quelcom que et passi sinó que tu l'esculls, no valen les excuses. Per això cal fer-se conscient de les tries i de les excuses.

1.- Pensa i escriu quines lliçons et resisteixes a aprendre, per exemple:

- Que el professor no em té mania.
- Que no sóc "gafe" i tinc molt mala sort amb tot.
- Que segueixo la corrent.

- _____

- _____

2.- Aquestes són algunes. Assenyala-les amb una creu si és el teu cas i afegeix-n'hi d'altres:

- _____
- _____
- _____
- _____

3.- Com et pot ajudar d'ara endavant el fet d'abandonar aquesta manera de pensar irresponsable i reconèixer que això no et conduïa enlloc? Concreta en cadascuna del casos.

Activitat 7: Comentari de pensaments

Comenta les citacions:

- *L'home savi crea més oportunitats que les que troba.* (Francis Bacon)
- *Només l'experiència personal pròpia i personal fa l'home savi.* (Sigmund Freud)
- *Els grans coneixements engendren els grans dubtes.* (Aristòtil)
- *La consciència no és altra cosa que el fet d'adonar-se, la síntesis de totes les coses a què prestem atenció.* (Deepak Chopra)

CONTE 4: L'HOME RELIGIÓS

Hi havia un home molt religiós que tenia una fe incommovible en Déu. Cada dia resava i tenia el convenciment que si alguna vegada li passava alguna cosa, el Senyor no el deixaria i es faria càrrec d'ell.

Un dia va començar a ploure. El poble en què vivia aquest home es va inundar i tot el món va córrer a fugir. Algunes persones passaven en cotxe per davant de casa seva i l'invitaven a anar-se'n amb ells a un lloc més segur. Però ell responia:

- El Senyor em salvarà.

Va continuar plovent, fins que les aigües van pujar tant de nivell que l'home va necessitar pujar al segon pis de la seva casa per no mullar-se. Va passar un bot per davant de casa seva i els ocupants li van demanar que pugés amb ells per a anar a un lloc més segur. I va tornar a respondre:

- Us ho agraeixo molt, però el Senyor em salvarà.

Aviat l'home es va veure forçat a pujar a la teulada per evitar la ràpida crescuda de les aigües. Un helicòpter es va acostar fins a ell i el pilot va cridar:

- Li tirarem una corda i el pujarem.

Per tercera vegada, l'home va rebutjar-ho.

- Déu t'ho pagui -li va dir al pilot-, però Ell em salvarà. Dintre de poc, ja ho veuràs, el Senyor farà quelcom i em salvarà.

Al cap de pocs minuts l'aigua va pujar tant que l'home es va veure enmig de la riuada i va afogar-se. Va anar al cel i quan Déu estava revisant les entrades, es va sorprendre al veure l'home religiós.

- No et tocava estar aquí encara!, li va dir el Senyor.

L'home li va dir al Senyor:

- Jo creia en tu. Creia que tu em salvaries. Vaig esperar i esperar i tu no vas venir. Què va passar?

El senyor li va respondre:

- Et vaig enviar un cotxe, un bot i fins i tot un helicòpter; què més volíes?

Conte hindú⁵¹

0. Què et suggereix aquest conte hindú?

1. Sobre el conte:

a) En què consisteix ser religiós segons el conte? Ho és realment el protagonista de la història? Per què?

b) Quina és l'ensenyament del conte?

c) On està vertaderament el nostre deú?

2. Més enllà del conte:

a) Estàs receptiu als béns que t'ajuden a viure? I a les seves lliçons?

b) És aplicable aquesta història a la teva vida?

c) On poses la teva esperança sense fonaments? En un futur? Comenta què posposes tu.

4.1.2. Lliçó nº 2: CORATGE DE L'ELECCIÓ

Consisteix a optar per una determinada acció, per traçar el propi camí d'acord amb el desig més autèntic. Tu decideixes sempre, tant si estudies com si no; ets tu qui pren la determinació. Les nostres eleccions procedeixen de les nostres entranyes, del nostre vertader jo; en canvi, la decisió és d'origen mental i sospesa raonablement les circumstàncies. Continuament estem escollint, en siguem o no conscients. No hi ha accions neutres i cada elecció té les seves conseqüències. Podem escollir el nostre camí o bé podem allunyar-nos-en. Les accions pures (com passar l'estona amb una persona estimada) t'orienten en el teu camí, mentre que les accions falses (estar amb algú per obligació, malgrat que no t'agradi) t'aparten d'ell. Les tries que tu facis des del més profund de tu et faran sentir bé. Has de triar respectant la teva manera de ser, no volent canviar-la. Som com som. Les altres tries que facis només des de la raó no t'ajudaran.

Activitat 8: Un exemple de tria des del cor

Agafem un cas real.

Una cantant d'òpera que es deia Betty, va haver d'abandonar la seva professió perquè havia patit un mal a les cordes vocals irreversible. Tenia dubtes sobre la seva capacitat per trobar un nou treball. Intentant clarificar-se amb l'ajut d'una psicòloga, aquesta li pregunta quines preferències i gustos tenia per a orientar-la. Betty, després de pensar-s'ho, reconeix que hi ha quatre coses que li agrada fer per damunt de les altres:

- Menjar.
- Anar de compres.
- Parlar francès.
- Anar a menjar a restaurants elegants.

Però segons Betty, aquests gustos i interessos personals no podien ser valuosos per les altres persones, i estava segura que no li servirien per trobar una feina. Però anava equivocada, perquè seguint el consell de la seva psicòloga va decidir buscar un treball que s'acomodés a als seus interessos, en lloc d'un treball "raonable".

La feina que va trobar consistia en ser relacions públiques d'una botiga molt elegant. La seva primera tasca va ser entretenir als executius d'una firma francesa de moda acompanyant-los a un restaurant de luxe.

- 1.- Què en penses d'aquest cas?
- 2.- Busca a la teva memòria quelcom que has fet per força perquè semblava raonable i quelcom que has escollit fer perquè ho senties. Després compara'n els resultats. Com et vas sentir quan vas prendre aquestes determinacions? Com et sents ara quan els recordes?
- 3.- Recorda el sentiment bo que conserves d'aquella teva elecció sentida des de les entranyes. T'ajudarà a fer camí.

2.1.3. Lliçó nº 3: JUSTÍCIA

Tenim l'expectativa que la vida sigui equitativa per uns i per d'altres. El mateix ens passa amb els estudis. Exigim un tracte similar, just, però de fet, la vida no és justa: uns tenen una vida més difícil que d'altres, i no veiem que s'ho mereixin. Per això haríem de parlar de justícia dins de la injustícia.

Si ens quedem enganxats a la injustícia de les circumstàncies, ens passarem la vida queixant-nos i comparant-nos amb els altres, i del que es tracta és de valorar la nostra única i especial singularitat. Si maleïm la vida perquè la considerem injusta, el que fem és amargar-nos la vida i fer créixer el ressentiment. Se'ns demana que abandonem la queixa i el "no és just".

Activitat 9: Comentari de pensaments

Comenta el següent pensament anònim:

- Jo plorava perquè no tenia sabates, fins que vaig veure a un home que no tenia peus.

4.1.4. Lliçó nº 4: AUTOCONFIANÇA I GRÀCIA

Cal tenir el convenciment que la vida ens dóna el que ens convé, independentment del lluny que això ens sembli. Aquest estat de gràcia permet rebre tot el que ens arriba amb un "benvingut". Si analitzem aquesta paraula en castellà: "bien-ven-ido", ens adonarem que es rep bé tant el que la vida ens dóna i el que ens treu -ens sembli bo o dolent-. Aquesta actitud es té quan s'eixampla la visió de la vida i es comprèn i s'accepta que l'univers sempre crea circumstàncies que condueixen a cada persona cap al seu vertader camí. Confia en la vida, fins i tot en els moments més difícils, confia en tu. Sigui difícil o fàcil el camí de la vida, aquesta sempre ens dóna el que ens convé: lliçons exclusives per a cadascú que ens faran desenvolupar el que hi hagi de bo en cadascú.

Aquesta actitud de fe és molt important i potser de les més difícils. Però només es tracta que deixis fer "clic" dins teu per veure tota la realitat d'una altra manera més satisfactòria.

Quan creiem en nosaltres mateixos i fem cas a la nostra veu i saviesa interior hem après la lliçó de la confiança. Aquesta comporta l'harmonització dels nostres cors amb la nostra ment i ens proporciona benestar.

On hem deixat aquesta confiança que teníem amb nosaltres mateixos? L'educació és per naturalesa repressora. Començant pels pares, que volen que fem les coses al seu estil, i acabant per l'escola i els mitjans de comunicació, que ens bombardegen des de fora, hem optat per viure en pau amb el nostre entorn i a no confiar amb les nostres directrius internes. Tanmateix, ens tornem dependents de l'opinió dels altres i insatisfets per no fer el què ens diu el cor.

Podem començar a confiar amb nosaltres començant per missatges tan senzills com *truca a la teva mare, ves a fer un passeig al bosc...* Recorda les ocasions passades en què confiar en la teva intuïció et va ajudar.

Activitat 10: Un exemple de recuperació de la confiança

L'Emília de petita era una nena espontània que expressava els seus sentiments, però se la criticava per ser inadequats a les situacions. Per exemple, quan va morir la seva àvia, ella jugava en el jardí, i el seu pare la va renyar dient-li que no era apropiat riure en un dia com aquell. Ella va deixar de confiar en ella mateixa i d'aquí connectada amb allò que sentia. En va tornar indecisa i ja adulta, havia de

Activitat 11: Confiança en els propis dons

La Xènia era una noia amb un do per l'escriptura. Provenia d'una família acabalada i el seu futur consistia a casar-se amb un home tan ric com ella, instal·lar-se en una mansió i dedicar-se a activitats afins al seu estatus, és a dir, voluntariat o recaptació de fons per obres de caritat, fins que tingués fills i es dediqués a ells. Però la Xènia sabia que la seva passió per l'escriptura era un do diví i que el seu vertader camí era arribar a ser escriptora. La seva família es va horroritzar quan ella va dir-los que pensava traslladar-se a Nova York per dedicar-se a la literatura.

La Xènia perseguia el seu somni. Es trobava amb altres escriptors novells amb qui compartia les seves creacions i li va arribar feina sense esforçar-se. Ella va ser fidel al seu destí, tot i que això li suposés suportar la decepció de la seva família i abandonar un futur perfectament construït per ella. Se la veia feliç. Irradiava llum, fet propi de qui està d'acord amb el seu interior.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

- 1.- Com s'hagués sentit la Xènia si no hagués fet el que sentia?
- 2.- Creus que hauria sigut una persona satisfeta, o bé queixosa? Per què?
- 3.- Quan el dia t'és més gratificant, quan t'aixeques des del primer moment posant-li mala cara o quan comences per agrair el dia?

Activitat 12: Comentari de pensaments

Comenta el següent pensament:

- *Confia en tu mateix; tots els cors vibren al so d'aquesta corda metàl·lica.* (Ralph Waldo Emerson)

4.1.4. Lliçó nº 5: INSPIRACIÓ

És aquell moment en què tenim accés a les respostes de la nostra saviesa interior. Estar en contacte amb la natura, dedicar-se a les arts, escoltar una peça musical poden ser una font d'inspiració que ens poden ajudar a estar en contacte amb el nostre interior.

Activitat 13: Capsa de la inspiració

La Laura és una dona que guarda una "capsa de la inspiració" a l'armari de la seva habitació. En ella hi guarda cites escrites en tires de papers de colors i objectes que li donen força i l'estimulen. Hi conté reflexions de l'estil: "Qui sóc jo? Segurament moltes coses. Però totes es resumeixen en una: AMOR"; "Si de veritat vols aprendre, renuncia a allò que JA saps"; "Tu ets la font més profunda". També hi ha un poema que li va regalar el seu xicot i actual marit i una flor que li va regalar el seu fill. Quan ella busca alguna resposta per algun dels seus problemes o de les preguntes que se li plantegen en la seva vida, agafa la seva caixa de la inspiració i treu d'ella quelcom que l'ajudi a entrar en contacte amb la seva pròpia saviesa.

1. Què hi posaries tu a la capsa?
2. En quins moments aniries a buscar-hi inspiració? Concreta i posa'n exemples.

4.1.6. Lliçó nº 6: FE

La fe actua com la llum en la foscor quan ens creiem sols enmig de les dificultats i del món. Consisteix a creure sense cap prova tangible que, encara que la veritat pugi estar eclipsada a vegades, no desapareix per sempre; només està adormida esperant que tornem a entrar en contacte amb ella en el nostre interior.

Van tenir fe persones com en Joaquim, que tenia i dirigia una empresa de construcció amb trenta homes i pateix les conseqüències de no ser pagat pels seus clients. La fe li va donar forces per continuar endavant i treure la força d'allà on fos, fins i tot treballant tot l'estiu per remuntar el daltabaix econòmic de la seva empresa. Fe era també el que tenia l'Anna Maria, una dona de trenta-nou anys, mare d'un fill adoptat, durant els anys posteriors a la seva separació. Fe tenia en Francesc per continuar la carrera fent seguir la feina i la família i quan el ritme de treball se li feia insostenible.

La fe és com un salvavides en moments de crisi i en moments quasi de supervivència. Poden actuar com a salvavides **persones** que et coneixen autènticament i et recorden la teva veritat i d'allò que ets capaç; també **objectes** que actuen com a símbols i que també et recorden qui ets i et connecten amb la teva font interior; o bé **fer activitats** que et fan estar amb tu: resar, respirar, llegir, passejar, meditar.

Activitat 14: El teu salvavides en moments baixos

Segurament, tu hauràs experimentat també moments baixos i has necessitat "una armilla salvavides".

- a) Descriu i escriu què és el que et serveix de salvavides davant de qualsevol contratemps que intenta portar-te cap al fons. Reté a la memòria aquesta ajuda per recórrer-hi quan la necessitis perquè te sents extraviat i lluny de la teva veritat.
- b) Comenteu-vos entre els companys de classe quins són els vostres salvavides. Potser donareu idees als vostres companys i ells us en donaran a vosaltres.

Activitat 15: Comentari de pensaments

Comenta les citacions següents:

- *Al final del túnel, només hi ha un camí: la llum* (Juan Manel Serrat)
- *La fe és un regal de l'esperit que permet a l'ànima romandre lligada al seu propi desenvolupament.* (Tomàs Moro)
- *Si la fe no fos la primera de les virtuts, seria sempre el més gran dels consols.* (Fernán Caballero)
- *Només la desgràcia pot obrir a l'home els ulls a la veritat.* (François de Salignac de La Mothe Féne)
- *El dubte és un dels noms de la intel·ligència.* (Jorge Luis Borges)
- *Enmig de la nostra vida quotidiana, hem de trobar la saba que alimenti la nostra ànima creativa.* (Sark)

RELAT 1: UN CREDO PER LES PERSONES QUE HEU PATIT⁵²

Li vaig demanar forces a Déu, per fer efectius els meus objectius.
 I Ell em va debilitar
 perquè aprenguéss humilment a obeir...
 Li vaig demanar salut per poder fer grans coses.
 I em va donar enfermetat i dolor
 perquè les pogués fer millors...
 Li vaig demanar riqueses per arribar a ser feliç.
 I em va otorgar la pobresa
 perquè aprenguéss a ser savi...
 Li vaig demanar el poder, per així obtenir l'elogi dels homes.
 Em va concedir la debilitat
 perquè arribés a necessitar-lo...
 Li vaig demanar totes les coses, per poder gaudir de la vida.
 Em va donar la vida
 perquè pogués gaudir de totes les coses...
 No vaig aconseguir res del que demanava...
 però vaig obtenir tot el que havia esperat.
 Malgrat jo mateix,
 les meves inexpressades pregàries foren escoltades.
 Sóc, entre els homes,
 el més ricament beneït!

Aquest escrit redactat per un soldat desconegut està gravat en una placa de bronze fixada a la paret d'un hospital de rehabilitació física on hi acudeixen minusvàlids en cadira de rodes.

0. Què et suggereix aquest credo?

1. Sobre el relat:

- a) Amb quines paradoxes juga l'escriptor?
- b) A part de la fe, hi ha una altra actitud: l'humilitat, que deixa que la vida li doni el que més li convé, no el que ella vol. Comenta-la.
- c) Quines virtuts ha adquirit la persona que ho escriu, tot i les dificultats?

2. Més enllà:

- a) Veus tu la necessitat i conveniència de tenir fe en moments crítics?
- b) Et consideres confiat o et costa tenir fer en la vida? Per què?

4.2. L'aprenentatge no té fi

No hi ha cap aspecte de la vida que no contingui alguna lliçó. I mai podem dir que hem acabat les lliçons. Som eterns estudiants de la lliçó de la vida. Quan hem acabat de superar una lliçó, se'ns presenta una altra que ens completa l'anterior. I cada lliçó és un nou repte. I com a més reptes t'enfrontis, més creixeràs en saviesa.

La nostra evolució és interminable, i també el nostre potencial de creixement. I juntament amb això, que ens podria desanimar, cal saber que no tenim límits. Pensar que tenim unes fronteres que ens impedeixen arribar a ser el què volem ser i volem fer és una limitació només mental, no real. El més important és creure que es pot, i possibilitar totes les oportunitats per aconseguir qualsevol objectiu.

No hi ha res que no puguis fer, ser o tenir

Si et dius aquest missatge cada dia, tot i la dificultat del què et proposis o la impossibilitat que li vegis, veuràs que el camí s'aplanarà. Si vols ser més pacient, més tolerant, més voluntariós, demana.

Activitat 16: Esperit de superació

A en Xavier els metges li han diagnosticat un tumor maligne al cap. Li han dit que s'havia d'operar per retirar-les i després fer un tractament de quimioteràpia. Sap que l'operació i tot el procés de curació és llarg i difícil, però confia en els metges i té l'esperança que se'n sortirà. Cada dia es desperta pensant que tot l'hi anirà bé.

1. Creus que aquesta actitud ajuda a la seva recuperació? Per què?
2. Inventa't i escriu com actuaria en Xavier si tingués una actitud totalment contrària a aquesta. Com repercutiria aquesta en la seva recuperació?

Un apunt real: quan es resa pels pacients, sense que ho sàpiguen ni ells ni els metges que els atenen, la seva salut millora més que la d'aquells pacients pels quals no es resa (POSTMAN: *El fi de l'educació*, p. 52, fent referència a LARRY DOSSY: *Healing Words*. HarperCollins, 1993).

Si això és així, també l'actitud d'un mateix en relació amb la seva malaltia milloraria el seu pronòstic.

Posem un exemple de com l'aprenentatge és un continu. Quan ets fill, pots pensar que els teus pares no han fet prou bé el seu paper, però quan et toca a tu fer de pare, canvies d'opinió. Quan aconsegueixes saber en què consisteix ser un bon pare, els teus fills se'n van de casa i aleshores necessites aprendre la lliçó de la renúncia.

Si, per exemple, a un estudiant de l'institut li costa relacionar-se i obrir-se als companys de classe, quan finalment troba un amic amb qui se sent bé, el curs següent se li'n va perquè els seus pares han de canviar de localitat per assumptes de treball. La lliçó consisteix ara a no reduir-se a una sola amistat.

El que anomenen resultats són els començaments

RALH WALDO EMERSON

Quan et trobis amb un entrebanc, pregunta't: *Per què estic aquí? Per què m'està passant això ara a mi? Quina lliçó he d'aprendre d'aquesta experiència?* Quan admetis que totes les circumstàncies -tot i la seva duresa- amb les què et trobes tenen algun valor, és que estàs creixent. Si et resisteixes a una lliçó, se't tornarà a repetir. Si la integres i l'acceptes, la superaràs i se't presentaran reptes nous. El millor repte, però, és observar la teva situació real i veure quines són les lliçons a què t'enfrontes.

Puc anar-me'n al passat per veure les lliçons ja apreses, i puc veure que en aquelles que hi vaig posar resistència, se'm repeteixen una i altra vegada perquè no les he superades.

Encara ens falten lliçons. Anem a veure quines són.

4.2.1. Lliçó nº: AGRAÏMENT

Ser agraït significa apreciar i sentir-se satisfet amb el que tenim i som ara mateix. Aquesta actitud omple el cor de goig quan un sent com una benedicció els seus dons i percep tot el que li ofereix la vida. Aquesta és una lliçó que hem de practicar a diari. És molt fàcil renegar d'allò que tenim quan ens capfiquem en el que desitgem tenir; és aleshores quan menyspreem el valor del present. Si cada dia quan ens llevem agraïm el que ens envolta i el que som, el dia ens anirà molt més bé!

Activitat 17: Cultivar la gratitud

1. Dedica una part del teu temps per ajudar a aquells que són menys afortunats que tu, perquè la perspectiva del món sigui més àmplia. Informa't del grup de voluntariat del teu barri o de la Generalitat.
2. Busca la part positiva que s'amaga en el repte dels incidents següents:
 - Haver patit un accident de moto i haver d'estar tot l'estiu amb la cama enguixada.
 - Haver-se quedat sense feina.
 - Ser orfe des dels dinou anys.
 - Canviar de localitat.
 - (Pensa tu dos més):
3. Confecciona una llista de tot allò que et satisfà per poder prendre consciència de la teva sort. Hi ha de constar els motius pels quals tu estàs plenament agraït a la vida. No et passis per alt els detalls, també compton. Veuràs que de mica en mica et sents més satisfet. Celebra estar viu!
4. Identifica quins d'aquests motius estaven amagats en el teu passat i quants estan presents ara.
5. Comparteix-los ara amb els teus companys de classe. Digues: *estic agraït a la vida per...*
6. Grava't a la consciència aquesta oració d'agraïment escrita per tu i, cada dia quan t'aixequis digues-te-la i, sobretot, quan et sentis desagraït.
7. Dedica uns minuts cada dia abans d'anar a dormir a donar les gràcies per tot el que tens i ets.
8. Agrair no és exigir. Una llista de motius d'agraïment com la què has fet no és una llista d'exigències, de demandes. Confecciona una llista en què consti el que demanes per estar satisfet. Després compara-les.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

9. Escriu en un full en blanc una paraula d'agraïment que no sigui "gràcies". I doblega'l.
10. Escriu en un altre full, la relació que hi ha entre la paraula que has escrit anteriorment i la relació amb tu mateix actualment. Per exemple, "satisfacció". Aquest full també el doblem.
11. Després cal posar en dos pilons a part cadascun dels fulls que hem escrit i barrejar-los. A continuació, cadascú n'agafa un de cada piló, el desplega i al darrera del full del primer piló escriu quina relació amb l'agraïment li suggereix; al darrera del segon full fa el mateix. Per exemple, si en un full diu *amor*, al darrera pot escriure-hi "sentir amor em permet ser agraït". Si al segon full diu *necessitat*, pot suggerir-li la idea de "estar agraït per a necessitar-nos".

(La conclusió d'aquest últim exercici és que l'agraïment, com la confiança, ho lliga tot, ens fa sentir més plens i segurs. Ens fa estar en contacte amb la nostra arrel, amb el que vertaderament val la pena, amb l'essencial nostre: ésser d'energia, de vida.)

Aquí et donem una mostra del que podria ser una oració de rebuda a un nou dia amb agraïment. Però recorda que la que val és la que has escrit tu! Repeteix-te la sovint.

Oració de gratitud des de l'ànima⁵³

Gràcies a l'existència, i als meus pares per donar-me la vida.

Gràcies per veure néixer un nou dia,
per poder compartir la vida amb els meus,
per tenir salut,
per poder sentir alegria i també tristesa.

Gràcies per estimar-me i estimar,
per poder tenir amics,
gràcies als que m'ajuden, amics i desconeguts.

Gràcies per poder tenir el necessari,
Per la sang que corre per les meves venes,
pel batec del cor,
per no rendir-me davant l'adversitat.

Gràcies per ser sensible,
per tenir ganes de créixer com a persona,
per tenir coratge per a ser-ho,
per tenir responsabilitats.

Gràcies per ser com sóc,
per comprendre,
per respirar, caminar, veure, tocar.

Gràcies per sentir-me agraït,
i per haver-te conegut.

Si donem les gràcies, però no estem satisfets, és que no estem agraïts. Estar agraïts de ser, de tenir vida és tot el que hauríem de fet. La vida en sí és un fet de gràcia. L'infeliç és una persona cega d'esperit. Tenim el màxim regal, la vida, i no ens n'adonem. No som un càstig, sinó un regal, però sembla que no ens agrada el contingut d'aquest regal. Ens hauríem de reconèixer afortunats! Si no som agraïts no en tindrem prou ni amb l'oferiment del millor regal. Volem la Lluna, i un cop la tenim, volem una altra cosa. Si vols més del compte, no ets agraït.

Tenim molt a agrair: el què som, el que tenim, el que ens donen. De la capacitat d'agraïment en depèn la nostra felicitat. Però si ens desmereixem, si no ens donem la importància que tenim com a ésser vivents -no com a individualitats, no com a en Xavier, la Laura...- no podem ser agraïts. Alerta a aquesta paraula: *importants*, volem dir, ser important per un mateix, no pels altres.

Som capaços de veure el què hi ha de debò en nosaltres? Veiem el què tenim, el què ens donen, el què rebem? O ens passa com el pare del següent conte?

CONTE 5: EL REGAL D'UNA CAPSA BUIDA⁵⁴

La història explica que fa un temps un home va castigar la seva filla de cinc anys per malgastar un rotlle de paper daurat per embolicar regals.

Anaven malament de diners i el pare es va empipar molt quan la nena va enganxar tot el paper daurat en una caixeta que va posar sota l'arbre de Nadal.

Tot i això, el matí de Nadal la nena va donar la caixa embolicada amb el paper daurat al seu pare, i li va dir:

- Això és per a tu, papa.

El pare es va sentir avergonyit per a haver-se molestat tant la nit anterior, però va tornar-se a enutjar de nou quan va veure que la capsa estava buida i li va dir molest:

- No sap vostè, senyoreta, que quan algú fa un regal hi ha d'haver quelcom dins el paquet?

La nena es va girar amb llàgrimes als ulls i li va dir:

- Però, papa, no està buida. Li vaig posar petons fins que es va emplenar.

El pare, aleshores, commogut, va abraçar la nena i va demanar-li perdó per la seva manera brusca de fer.

Un temps després, una accident es va emportar la vida de la nena, i el pare va conservar la caixeta daurada a sobre de la tauleta de nit fins als seus últims dies. Quan se sentia sol i desanimat, posava la seva mà a la caixa i n'agafava un petó imaginari de la seva filla.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte?

- Com et sembla la manera d'actuar de la nena? I la del pare? Per què?
- Quin és l'ensenyament que conté aquesta emotiva història?

2. Anant més enllà del conte:

- A què tendeixes amb més facilitat, a actuar com el pare o com la nena del conte?
- Tots nosaltres hem rebut una caixa daurada plena d'amor incondicional i petons. No hi cap regal més preciós que ningú pugui rebre. Fes una llista dels regals que tu has rebut -com el pare de la nena- i t'han passat per desapercebuts per ser desagraït.

Activitat 18: Què fas quan algú et dóna les gràcies o et fa un regal?

1. Quina diferència trobes entre les dues expressions per retornar les gràcies que algú et dóna: “*de res*” o “*gràcies a tu*”?
2. Observa quina expressió utilitzes tu quan et donen les gràcies. Et costa acceptar un regal, et sembla que no te'l mereixes?
3. Quan et donen un regal, tendeixes a posar-hi “*peros*”? Preguntes la intenció del regal, la utilitat, el valor monetari -preu- que deu tenir? Et preguntes per què a tu, per què ara? T'incomoda que te'n facin algun? Tendeixes a comparar-te amb el valor del regal? Penses que un regal concret que t'hagin regalat és massa per a tu? Si et passa això, reflexiona sobre què tens més en consideració: el regal o a tu? Pren consciència de per què et passa això.

NOTA: Tingues clar que el que és fa de debò un regal sentit, no té perquè tenir un motiu, ni una explicació, ni una causa.

Activitat 19: Agraïts amb els que ens envolten

Massa vegades ens sentim desafortunats pel que no tenim i no som, i no som agraïts amb els que tenim al costat nostre.

- a) En un foli escrivim una felicitació concreta dirigida a un membre del grup, pot ser per la seva manera de ser, d'actuar, aspecte físic, rendiment escolar, participació en el grup... Tothom en una classe té per agrair a algú quelcom. Un cop escrita la felicitació, es doblega el paper i es lliura a la persona felicitada. Aquesta la llegeix en silenci i escriu en el mateix paper una resposta d'agraïment per la felicitació. Després el torna a la persona que l'ha felicitat.

(NOTA: Qui no rebi cap felicitació pot interpretar-ho negativament, però potser no s'ha obert prou i no s'ha donat a conèixer. No ens comparem, sinó que respectem que la relació entre dues persones sigui diferent a la nostra.)

- b) Si estem en un grup poc nombrós i que fa bastant temps que ens coneixem, tenim dues opcions d'activitat, segons la disponibilitat de temps.

- Una és que el formador/a esculli les parelles, que es col·locaran unes separades de les altres suficientment com perquè hi hagi certa intimitat, i un membre felicita a l'altre, qui agraeix la felicitació. Després s'intercanvien els papers.
- L'altra és que, situats en cercle, tothom agraeix a tothom començant pel company de la dreta de manera oberta i que tothom ho senti. En aquesta ocasió, només donem les gràcies, sense necessitat de felicitar.

- c) Després de les dues activitats de l'apartat "b" o només d'una, comentem com hem viscut aquest treball d'agraïment, què ens ha costat més (rebre felicitacions i agraïments, agrair, felicitar...), com ens hem sentit (incòmodes quan rebíem una felicitació o un agraïment, etc). Observem el tipus de respostes a què tendia cadascú: "no té importància", "qualsevol hagués actuat igual", "no n'hi ha per tant": respostes totes elles que minimitzen l'agraïment i que poden provocar que no siguem felicitats. Quin efecte farien en tu aquest tipus de respostes si fossis tu qui felicites? Pensa-hi i comenta-ho.

CONTE 6: LA FELICITACIÓ⁵⁶

A la vall d'Asper, com a tants altres llocs del món, era costum que per les festes de Cap d'Any tothom enviés postals de felicitació a tothom. Encara que visquessin a prop l'un de l'altre, era igual, n'era costum.

Aquells dies eren de molta, molta feina per a Hans, el carter. Però, tot i que arribava a casa molt cansat de tant repartir cartes amunt i avall de la vall nevada, s'ho prenia bé, perquè sabia que, d'una manera o altra, ell contribuïa a l'alegria general d'aquells dies. A totes les cases es posaven molts contents quan el veien arribar tan carregat de felicitacions, i el feien passar a escalfar-se al voltant de la llar de foc i reien i comentaven coses i prenen te calent...

Bé, a totes no. En els quinze anys que feia que Hans era el carter d'Asper no recordava haver portat mai ni una sola carta a casa del vell Gruber, ni pels volts de Cap d'Any.

Ja era ben estrany el vell Gruber. No es feia amb ningú. Vivia tot sol en una casa aïllada dalt d'un turó i només baixava al poble a l'època de vendre l'ordi i a comprar les poques coses que necessitava. Sempre esquerp, sempre sorrut, sempre malfiat... I com que amb prou feines si saludava, la gent tampoc no li deia gaire res, fa de tan mal parlar amb una persona esquiva ...

Aquella vigília de Cap d'Any, Hans, embolicat fins als ulls amb la seva bufanda, i caminant a poc a poc entre la neu, tornava de repartir al Veïnat d'Ondelmaier. Al lluny, enfilada dalt del turó, va veure la casa del vell Gruber. De la xemeneia en sortia un filet de fum que s'enlairava enmig d'aquell cel tan gris d'hivern.

A Hans, què voleu!, li feia una mica de llàstima el vell Gruber, això que no rebés mai cap carta de ningú... És clar que per a ell, que era carter, millor, perquè mira que si hagués de pujar sovint dalt d'aquell turó... Però, tot i això, li sabia greu...

Tot d'una, va tenir una idea: "i si li portés una postal, al vell Gruber?" En duia algunes sense escriure que li havien donat de mostra a la llibreria del poble... Podia dir-li que algú l'havia deixada a correus perquè la fessin arribar a en Gruber... Què hi perdia? Potser només pujar allà dalt de tot... És clar que per una sola vegada que hi pugés... a més, ara anava de buit. Potser al vell Gruber li faria gràcia rebre una felicitació... o potser no, perquè era tan estrany...

I pensant, pensant, va fer tot el llarg i sinuós camí fins que es va trobar davant de la porta de la casa, i hi va trucar.

- Qui hi ha?

- Obriu, Gruber, sóc en Hans, el carter.

- Quin carter?

Però va obrir lentament.

- Teniu, avui m'han deixat aquesta postal per avós.

- No pot ser.

-Que sí, Gruber.

- Qui us l'ha deixada?

- Això no ho sé, perquè jo no hi era, però que han dit que era per a vós, segur.

Gruber, amb una mà que li tremolava una mica, va agafar la postal molt a poc a poc i la va mirar amb atenció. No hi havia res escrit. En una cara, un dibuix d'una paisatge nevada a l'altra, unes lletres impreses: "Moltes felicitats."

- Bé, Gruber, me n'he d'anar -va dir en Hans-, que aquests dies tinc molta feina. A reveure i que passeu un bon any.

I se'n va anar turó avall tot deixant en Gruber a la porta amb la postal a la mà.

Quan el carter va desaparèixer en el revolt, Gruber va seure al costat del foc i es va estar molta estona rumiant i rumiant qui li podia haver enviat aquella felicitació, feina tants anys que no en rebia cap...

Allò... allò només podia ser cosa d'en Blenen -va pensar-. I va recordar que amb en Blenen, de joves, havien estat molt amics, i que s'havien divertit molt festejant totes les

mosses de la vall... I va somriure. De cop, en Gruber es va inquietar, si en Blenen li havia escrit després de tant de temps de no fer-ho, potser és que li volia dir alguna cosa important. En Blenen ja era vell com ell, potser estava greument malalt i... Potser aquella postal era un manera indirecta d'acomiar-se i de demanar-li excuses perquè de mica en mica l'havia anat deixant de banda. En Gruber va estar-se molta estona quiet sense mirar enllloc.

Després va aixecar-se, d'un armari va treure un tinter i una ploma i un full de paper i hi va escriure: "Moltes felicitats, Blenen, et desitja el teu amic i company d'aventures, Gruber." Aquella mateixa tarda va anar al poble, va posar la carta en un sobre que va comprar, però en el sobre només hi va escriure l'adreça d'en Blenen, al darrera no hi va posar el seu nom, perquè li va fer una mica de vergonya que en Hans, el carter, pogués saber que ell, en Gruber, havia escrit a algú.

Al vespre, a casa, tot mirant les flames de la llar de foc, no parava de pensar-hi. Fins i tot estava una mica emocionat, havia cregut que ningú no pensava en ell i ara resulta que en Blenen es penedia del seu oblit i li escrivia...

De sobte, va venir-li un dubte. I si no hagués estat en Blenen? Aquesta idea va anar inquietant-lo cada cop més. Mira que si li hagués escrit algú altre i ell no li respongués... Qui hauria pogut ser?... I va rumiar i rumiar... Tanta gent hauria pogut ser... Després de tot, abans, ell tenia molts amics... Va ser després que la gent, encara no entenia per què, l'havia anat esquivant, i li feia una ràbia... ell també tenia el seu orgull, per això es va anar tancant a casa... Potser en Frederic! Sí, ell podia ser molt bé. Després de tot en Frederic i ell havien treballat durant molts anys a l'asserradora d'en Bütten, eren bons amics. Va ser després que en Frederic es va anar allunyant...

I va enviar una nova carta a en Frederic,

I si hagués estat cosa d'en Bütten? Potser es penedia d'aquella discussió tan forta que van tenir i ara volia que fessin les paus...

I va escriure una nova carta a en Bütten.

És clar que també hauria pogut ser idea d'en Hassler. Potser ara a en Hassler li sabia greu d'haver tingut amb ell aquell posat tan fred i volia tornar a ser-hi amic...

I la Frida? Perquè ell de jove li havia anat al darrere, però com que ella es va casar amb en Carter... Potser ara, després de tants anys, volia dir-li que...

Oh, i la Berta? Perquè la Berta sempre li feia descompte quan ell li comprava el sucre i l'oli, tal com la mare de la Berta sempre n'havia fet a la seva mare... De fet, la Berta era sempre tan atenta...

I es va adonar que al llarg de la seva vida havien estat moltes les persones a qui havia conegut i que, d'una manera o altra, havien estat amics i que ara li podien haver desitjat felicitats... Però qui havia estat? No podia pas quedar-hi malament. I mira que si hagués escrit a algú que no era i a qui era no li hagués respost...

I va escriure i escriure i escriure... En cap sobre no hi va posar el seu nom, quina vergonya si ho arriba a saber en Hans!

A totes les cases de la vall les famílies van estranyar-se: una felicitació del vell Gruber?, de què li venia ara felicitar-los si quan els trobava pel carrer ni els saludava? Si no deia res a ningú, ni somreia, ni feia mai cap broma... És clar que si ara els escrivia potser era que d'una manera indirecta volia dir-los que es penedia de la seva actitud i que hi volia tornar a ser amic. Qui sap si es trobava malament i... Ben mirat, enviar una postal al vell esquerp, rondinaire i solitari d'en Gruber tampoc no era tan difícil...

I...

Quan Hans, el carter, va obrir la bústia i va ordenar la correspondència rebuda per marcar-se el millor itinerari de repartiment, va obrir uns ulls com unes taronges. Hi havia cent dues cartes adreçades a en Gruber. Tothom li havia escrit, tothom.

- No! Pujar a dalt d'aquell turó i carregat, no! -va dir.

I com que eren felicitacions i moltes anaven sense sobre, Hans no va poder aguantar la seva curiositat i va llegir:

Felicitats, Gruber. T'esperem un dia a dinar a casa. Frida.

Moltes felicitats, tros de tanoca. Ja era hora que et dignessis recordar-te dels amics. Hem de parlar, volem fer una associació de veïns de la vall i voldríem que tu hi fossis. Hassler.

Per molts anys, Gruber. Vols venir a dinar amb nosaltres el dia de Cap d'Any? Ens donaries una alegria. Berta.

Una abraçada. Celebro que t'hagi passat l'emmurriament. Quan ens veiem? Frederic.

Bon Any Nou, Gruber. De debò, estàs bé?, necessites alguna cosa? Jo no sé parlar gaire, ja em coneixes, però tinc diners i et puc ajudar. Si em necessites, digues-m'ho, eh? Bütter.

Gràcies per recordar-te de mi. Estic malalt i no puc moure'm de casa. Per què no vénis una tarda a veure'm i recordarem vells temps?, de quan empaitàvem les mosses. Blenen.

Felicitats.

Per molts anys!

Bon Any Nou.

Felicitats.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quina conseqüència hauria pogut desencadenar una sola felicitació?
- b) Per què al final en Gruber envia tantes felicitacions?
- c) Quines són els avantatges de no posar el remitent a la felicitació? Per què?
- d) Imagina't que Gruber mor al cap d'una setmana d'aquesta anècdota. Què pensarà en els seus últims dies? Com se sentirà? I com s'hauria sentit si no hagués passat tot això abans de la seva mort? Per què?
- e) Relaciona aquest conte amb el tema de l'agraïment i treu-ne alguna conclusió de caràcter moral.

2. Més enllà del conte:

- a) Per què sempre esperem que comenci un altre a felicitar-nos? Què en treiem esperant?
- b) Coneixes tu algú que visqui sol i sense comunicar-se gaire amb ningú a qui puguis enviar-li una felicitació com el carter Hans? T'animes? Què et costa?

Activitat 20: Agrair el que tenim en lloc d'envejar el que no tenim

L'Emili era un noi que no parava de queixar-se de la ciutat on vivia, València, on havia viscut durant tres anys, mentre estudiava el doctorat. No parava de queixar-se de la contaminació, del trànsit, del car que resultava viure en ella. L'Emili estava convençut que la vida seria de color de rosa quan pogués traslladar-se a una altra ciutat.

Quan va acabar els seus estudis i es va haver doctorat, va fer l'equipatge i es va instal·lar a Càceres. Quan portava uns quants mesos allà, es va començar a queixar-se del fred, del ritme de vida més lent, de les dificultats per trobar una casa que s'adeqüés a les seves necessitats. De sobte, va penedir-se de no haver sabut apreciar el clima suau. També enyorava l'excitant vida que portava allà.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

1. Quina lliçó té l'oportunitat d'aprendre l'Emili? Com?
2. Quan és que s'adona l'Emili de les virtuts de l'anterior ciutat, València?
3. Podria tornar-li a passar el mateix si es tornés a canviar de ciutat i no agrais el que li ofereix l'actual ciutat, Càceres? Per què?
4. Tendim nosaltres a fer com l'Emili? En quines coses? Escriu-les.
5. Comenta el següent pensament de Cheri Huber:
6. *Quan deixis de comparar el que està davant teu amb el que desitjaries que hi hagués, podràs començar a gaudir d'allò que tens.*

Text adaptat⁵⁷**4.2.2. Lliçó nº 8: ABANDONAR EXPECTATIVES****CONTE 7: LES IL·LUSIONS⁵⁸**

Ja en portaven cinc, en canvi el Juanjo només n'havia fet quatre. Aquell matí guanyaria ell, segur. I seria la primera vegada, perquè sempre guanyava el Juanjo i després se li'n reia, i a ell li feia una ràbia...

En aquell moment va aparèixer al lluny una nova tongada de cotxes. Ja havien obert el llum verd de l'altre carrer.

Va mirar el Juanjo, que era a la vorera del davant, com ell, a sota el semàfor, amb la galleda als peus, l'esponja sabonosa a la mà dreta i l'eixugavidres a la mà esquerra. El Juanjo estava tens mirant els cotxes que arribaven. Al Juanjo no li agradava perdre i ara perdia, per això estava nerviós.

Els cotxes, de tota mena, que arribaven de pressa, ja començaven a afuixar la marxa per aturar-se davant del llum vermell. Amb els taxis i les furgonetes no s'hi podia comptar. Havia d'atacar ràpidament els turismes.

Era qüestió d'actuar amb decisió, sortir-los al pas i demanar-los per favor de netejar-los el vidre. El que no s'havia de fer era mullar-los-el amb sabó encara que diguessin que no perquè llavors no els quedés més remei que fer-se'l netejar. Una vegada el Juanjo va voler fer el viu i va mullar el parabrises d'un cotxe sense que l'amo ho volgués, i me li van clavar una bronca...

Va córrer cap als cotxes que s'aturaven. El primer conductor va fer que no amb la mà. El segon també va fer que no. El tercer va vacil·lar, ho va notar de seguida. Amb el temps que duia en aquella feina havia après a reconèixer-los de seguida: aquell picaria, segur!

S'hi va acostar amb l'esponja a la mà i una actitud suplicant. La dona rossa que conduïa se'l va mirar i va quedar quieta, no va dir que no. Ja era seva! Ràpidament va passar l'esponja pel parabrisa i amb l'aixugavidres el va anar assecant. Quan ja parava la mà, la dona li va dir que li netegés el vidre del darrere.

Hi va córrer. No hi estaria ni deu segons. Potser encara tindria temps de fer un altre cotxe abans que no canviés el semàfor...

Quan ja anava a mullar el vidre es va adonar que dins del cotxe, al darrere, hi anava un nen de la mateixa edat que ell, que duia un anorac posat i una gorra de punt amb una borla al cap. Llavors es va fixar que la baca del cotxe anava plena d'esquís.

"Quina sort que té aquest del cotxe de poder anar a esquiar -va pensar-. ¿Com deu ser anar a esquiar?" Ni ell ni ningú dels de casa hi havia anat mai... Només una vegada havia vist per la tele com uns esquiadors baixaven unes muntanyes i... Però els esquiadors devien de ser gent rica... ¿Quants diners caldria per anar-hi?... De

segur que allò devia ser molt car... I potser ell no hi podria anar mai. ¿Quants cotxes hauria de netejar per poder comprar-se uns esquís i anar a... Però de totes les coses que li agradaria fer, la que li agradaria més fer seria anar a esquiar... Anar a esquiar i també anar amb ala delta... i potser també fer submarinisme...

MEEEC!!! Va tocar el clàxon fort el cotxe del darrere. Tan fort i de tan a prop que el va espantar.

Va reaccionar de seguida i va mullar el vidre amb l'esponja. Però el cotxe del darrere va tornar a pitar fort i l'home que el conduïa va aixecar els braços nerviós i el va renyar:

- Vinga, home, que no veus que ja hi ha el verd!

La dona del cotxe que ell netejava va decidir arrencar per no entretenir més la circulació, i ell va tenir el temps just d'apartar-se cap a la vorera, perquè el cotxe del darrere va arrencar de cop i després d'aquell van passar tots els altres.

En aquell moment des de l'altra banda del carrer el Juanjo va cridar-li:

- Dos! N'he fet dos! I tu?

Ell no n'havia fet cap. O pitjor encara: n'havia fet un, però no n'havia cobrat cap.

Aquell dia el Juanjo el va tornar a guanyar, com sempre... Llàstima!

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) Què s'està perdent el protagonista d'aquesta història per fer de somiatruïtes?

b) Quines coses es perd el protagonista somniant en anar a esquiar?

c) Què t'ha ensenyat aquest conte?

2. Més enllà del conte:

a) Quin altre conte popular s'assembla a aquest? Explica'l o digues quines semblances hi trobes?

b) Has viscut tu alguna experiència semblant a la del protagonista del conte?

c) Quines coses et perds actualment quan somnies en... Completa la frase i escriu les teves il·lusions.

d) Vol dir això que no hem de tenir il·lusions? Què et sembla? Totes les il·lusions han de ser forçosament perjudicials? Digues quines sí i quines no. Per què?

De què ens serveix lamentar-nos del que podria ser i no hi és? Les coses no sempre ocorren com voldríem nosaltres. Es tracta d'alliberar-se de l'expectativa d'un resultat específic. Patim pel fet d'estar enganxats a la idea que les coses han de funcionar a la nostra manera i la realitat no es correspon amb els nostres desigs. Però la vida té el seu propi curs i no podem pretendre que les coses passin com nosaltres esperem. Els budistes fa temps que han detectat que la causa principal de la nostre infelicitat és el desig, que crea uns lligams que ens oprimeixen. El desig per un càrrec, per un cotxe, pels diners... ens condueix a la insatisfacció i al sofriment. Aquest desig és present pel fet de voler alguna cosa diferent a la que hi ha. Si suprimim aquestes tendències i lligams, acabarem amb aquest desig de coses que no són vertaderament importants. Alliberar-se del desig no significa mostrar desinterès o allunyament, sinó romandre neutral a l'hora de jutjar les circumstàncies en relació amb nostres desigs d'aconseguir un objectiu concret.

Posem un exemple: si el nostre objectiu fos aconseguir una fortuna, és normal que el perseguíssim. Però, per a poder estar serè, he de deslligar els diners de la meva

imatge perquè, si no aconseguixo l'objectiu proposat, pugui sentir-me igualment tranquil. Independentment del resultat final, he de poder sentir-me satisfet.

Com a conclusió: **hem de renunciar a les conseqüències, als fruits dels nostres actes, no a l'acció.**

Les passes a seguir per trencar el lligam que causa aquesta afecció són:

1. Pren consciència del que vols i del resultat que desitges obtenir.
2. Imagina el resultat ideal del teu projecte i també el pitjor. Si fas això, descobreixes les pors ocultes i aconsegueixes acceptar la resolució, sigui quina sigui.
3. Expressa obertament i clara el teu desig per escrit o en veu alta.
4. Visualitza la teva imatge amb els ulls tancats, amb la palma de la mà sostenint el teu desig i mantenint els dits ben estirats.
5. Allibera mentalment el teu desig a l'univers i confia en què qualsevol resultat que obtinguis serà correcte. Pots reforçar aquest exercici imaginant-te que poses el teu desig en un globus d'heli i el deixes que segueixi el seu curs capriciosament.

Així quedes alliberat de lligams.

Imaginem-nos un personatge fictici: la Maria, que té el desig de casar-se. Què haurà de fer per sentir-se millor?

1. Reconèixer el seu desig de trobar parella per casar-se. També li caldrà identificar què l'impulsa cap a la idea de casar-se: potser creu que així se sentirà més segura i estimada.
2. Imaginar que troba l'amor amb què sempre havia somniat. Però també imaginar la pitjor situació fins a les últimes conseqüències: no es fan realitat els seus desigs. La Maria s'hauria d'imaginar sola per sempre i prendre consciència de les seves pors; així perdran poder, es faran més lleugeres.
3. Afirmar, imaginar i /o escriure de manera clara i concreta el seu desig de trobar la seva ànima bessona i casar-s'hi.
4. Representar-se mentalment a ella mateixa casant-se, visualitzar aquesta imatge sostinguda sobre el seu palmell de la mà ben oberta.
5. "Introduir" el seu desig dins d'un globus d'heli i deixar-lo anar. És una manera d'entregar-lo a l'univers, a la vida. Cal saber que ella ens proporciona qualsevol cosa que necessitem per aconseguir la maduresa personal. El resultat que obtingui la Maria, en el fons, serà el millor per ella.

Ens cal clarificar els motius que estan per sota dels nostres lligams. Si la Maria creu que casant-se -una altra persona pot pensar que tenint més diners- se sentirà més segura, ha de saber que ni estar casat ni ser ric garanteixen una vida segura i lliure de preocupacions. Potser més aviat el contrari. La sensació de seguretat prové del nostre interior, no dels lligams a les persones, ni dels béns materials, ni de les idees.

Potser, també que, els desigs es presentin d'una manera diferent a com havíem imaginat. Si el desig de la Maria fos trobar la seva ànima bessona, una amistat pot ser-ho, no cal un marit. O si algú desitja prosperitat econòmica, pot venir-li donada per una bona feina; no necessàriament ha consistir en què et toqui la loteria.

Activitat 21: Que el desig et deixi viure i no t'esclavitzi

1. Quin és el teu desig més profund? Sigues sincer amb tu mateix i aplica't al teu cas les cinc passes que cal donar, com hem fet anteriorment amb la Maria.
2. Quines conclusions pots deduir de l'exercici?

4.2.3. Lliçó nº 9: CONFIANÇA EN L'ABUNDÀNCIA

Si creiem en ella, sabrem que tot és possible, que sobra de tot i n'hi ha per tots, aquí i ara. Aprendre aquesta lliçó vol dir prendre consciència de les riqueses i dels dons que ja tens. Massa vegades tenim por a l'escassetat. Moltes persones tenen por a no posseir tot allò que volen o necessiten, i s'afanyen per arribar a un punt on creuen que ja tindran el suficient. Ha arribat algú "aquí", en el punt on creu que ja en té bastant? Quin és aquest punt? On es troba? Què el proporciona?

Activitat 22: Cal nedar en l'abundància?

En Jaume i la Mar eren fills d' humils famílies treballadores i sempre havien somniat tenir una bona vida. Es van casar joves i es van proposar per objectiu arribar a ser rics. Van treballar durament, recollint una petita fortuna que els va permetre anar a viure a un barri més selecte de la seva població i anar a un pis de set habitacions. Havien buscat senyals d'abundància: tenir cotxes luxosos, vestir roba de disseny exclusiva, tenir amics de classe alta, pertànyer a clubs selectes... Però tot i la riquesa acumulada, mai en tenien prou, sempre els semblava insuficient. Tots dos estaven enganxats a la por a l'escassetat que sentien de petits. Però un crac a la borsa, va fer que perdessin molts diners i va ser necessari vendre les seves pertinences per pagar els deutes. Conseqüentment, van acabar perdent els cotxes, la casa i no van poder ser membres dels clubs.

Passats uns anys, s'han recuperat del dalta-baix. Ja no porten una vida luxosa, però han pogut conservar el suficient com per a sentir-se satisfets. Ara constaten i valoren el què els hi ha quedat: un matrimoni sòlid i ple d'amor, salut, renda suficient i bones amistats.

1. Què han après en Jaume i la Mar?
2. Imagina't que haguessin acumulat una gran riquesa, però haguessin perdut tots aquests altres dons. Què és el que vertaderament tindria valor? Poden els diners tapar el forat, per exemple, d'una amistat, o bé, de la salut? Escriu la teva opinió.
3. Poden els objectes externs, el béns materials, omplir un buit interior? Opina raonadament.

NOTA: Et donarem una pista per fer-te més senzilla la resposta: pot una peça d'un altre trencaclosques completar i encaixar amb les peces d'un altre? Amb les coses internes i externes passa el mateix: són de naturalesa diferent, com els peces de dos trencaclosques diferents.

Ni tan sols, l'amor, l'atenció i l'afecte externs poden omplir el buit intern d'una persona. Només mirant endins, trobarem el necessari. Descobreix en el teu interior l'abundància i no necessitaràs buscar-la fora. Medita-ho.

CONTE 8: PARÍS-DAKAR⁵⁹

Immaïl havia estat tota la caminant cap allà on el sol es pon. Amed i Onair li havien dit que si caminava tota la tarda acabaria trobant les marques que els estrangers deixaven a la sorra. Ells els havien vistos, els estrangers. Anaven amb unes màquines de ferro que feien molt de soroll i molta pols. N'hi havia de molt grosses amb quatre rodes, i n'hi havia d'altres més primes que només tenien dues rodes.

Ell, al matí, ho havia preguntat al seu pare:

- Pare, és cert això que diuen Amed i Onair, que hi ha estrangers que van dalt d'unues màquines grogues i que fan molt de soroll?

I el pare li havia respost:

- Sí, però és igual, no els podem vendre res, perquè nosaltres no tenim res per vendre.

Immaïl va continuar caminant fins que va descobrir al lluny les marques d'unues roderes entre les dunes. Es va posar molt content, ho havia trobat, els estrangers que corrien pel desert passaven per allà. Hi va anar.

Es va estar molta estona agenollat mirant i passant el dit per aquells estranys senyals. Com serien les màquines dels estrangers?

Després es va esperar assegut enmig d'aquelles onades de sorra fins que tot el desert va agafar el to vermell de la posta.

Tot d'una es va posar dret. Li havia semblat sentir un soroll molt llunyà que s'acostava. Va córrer a enfilarse en una de les dunes i des d'allà va veure que una màquina quadrada s'acostava com un llampec. El seu primer instint va ser amagar-se, però no ho va fer. Amed i Onair havien vist els estrangers i deien que no feien cap mal, al contrari, encara regalaven coses.

La màquina groga anava seguint les roderes que altres màquines havien deixat abans, i va passar a uns vint metres d'on Immaïl la mirava bocabadat.

De cop aquella cosa es va aturar. Des de dintre, un home va treure el cap per la finestra i va mirar l'Immaïl. Llavors va recular fins a prop del nen i es va aturar de nou.

En va baixar un home alt, vestit amb una roba blanca molt estranya, i que duia els cabells llargs i del color de la sorra. Va mirar-se l'Immaïl, li va somriure, després va assenyalar cap endavant i va dir una cosa.

L'Immaïl, però, no va entendre res del que deia aquell estranger i va callar. L'home dels cabells com la sorra va tornar a insistir, aquest cop parlant molt a poc a poc i assenyalant diverses vegades cap endavant, cap a la dreta i cap a l'esquerra.

Però Immaïl no l'entenia de res. Què volia saber l'estranger? On tenien ells instal·lades les tendes? On hi havia el pou d'aigua d'Al Oün? On es trobaven les roses del desert més boniques? On feia el cau el fennec? O on va morir de set el seu camellet petit?

Finalment l'home estranger, veient que no s'entienien, va deixar de preguntar-li coses, i sense parar de parlar va tornar a la seva màquina.

Immaïl va mirar la caixa que brillava entre la sorra i no va comprendre per què l'estranger no la recollia. Aquella caixa metàl·lica, ben neta, podia servir per a moltes coses: per a portar aigua, o per a guardar la llet de la cabra, o els dàtils... ¿Com era possible que la llencés si era tan útil... No podia ser.

Va córrer a recollir-la i la va portar a l'estranger perquè no se l'oblidés. Però aquest va riure, i, ajudant-se amb signes fets amb les mans, li va fer entendre que ja no la volia, que se la podia quedar ell. Després va saludar-lo amb la mà i va desaparèixer, entre els soroll i la pols, a dins de la seva màquina groga.

Immaïl es va quedar dret mirant l'horitzó, per allà on havia desaparegut aquell home dels cabells de color de la sorra. En acabar va abraçar ben fort aquella llauna buida. Era seva, l'estranger la hi havia donada. Era seva.

Immaïl mai no havia tingut res que fos seu, i ara ja tenia una cosa, la primera. Estava contentíssim...

Però també Immaïl havia començat a comprendre les coses que encara no tenia i que gairebé segur que no tindria mai.

Aquell dia, Immaïl havia començat a ser un dels nens més pobres de la terra.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què et sembla que el primer instint d'Immaïl fou amagar-se?
- b) Li fa algun bé l'estranger a Immaïl? Per què?
- c) Creus que és més feliç ara Immaïl, perquè té una cosa que abans no tenia? Raona la resposta.
- d) Per què es diu en el conte que *Immaïl havia començat a ser un dels nens més pobres de la terra*?
- e) Imagina com podria haver continuat aquesta història un cop l'Immaïl tornés al seu poblat? Escribe la continuació.

2. Més enllà del conte:

- a) Qui és més ric: el que està satisfet amb el que té o el que cobeja més? Comenta la resposta.
- b) Què incentiva la nostra societat de consum? Ens ajuda això a ser més feliços?

PD: Aquest conte reflexiona sobre la manera més senzilla de convertir algú en pobre i infeliç.

CONTE 9: EL DIAMANT DE L'EMPERADOR

Una vegada hi havia un emperador tan ric i tan poderós que regnava sobre vuitanta-quatre mil reis vassalls. Tenia en el seu harem tres mil esposes, que li havien donat quatre-cents fills i una multitud de filles, i no es podien ni comptar els seus cavalls, els seus elefants i els seus palaus. De jove, aquell gran emperador havia tingut per company de jocs el pintor de la cor encarregat de decorar els envans i els paravents del "Pavelló de la puresa i de la frescor". El record d'aquell amic havia romàs ben dolç en el seu cor.

Al gran emperador li plaïa d'anar a passejar, disfressat, pels carrers de la seva capital, Heian-kyo, avui Kyoto. Un matí, mentre vagarejava per la plaça del mercat entre les parades dels peixaters, es va trobar amb el cos d'un home mig enterrat sota un munt de deixalles. S'ajupí, i va reconèixer el seu amic de joventut, el pintor Tashibu. L'home portava la roba estripada, anava cobert de pols, i es trobava, visiblement, en un estat avançat d'embriaguesa. Compadint-se'n, el gran emperador ficà a la butxaca del vestit de Tashibu un diamant molt gros que portava normalment a l'orella dreta. "Així", pensà, "quan el meu dissortat amic s'haurà refet, trobarà el diamant, el vendrà, i d'ara endavant podrà viure de manera honorable". I se'n anà, tot content d'haver satisfet els déus amb la seva bona acció i d'haver salvat de la misèria el seu amic de joventut.

Els anys van anar lliscant pel rellotge de sorra del temps. El gran emperador encara va tenir cinquanta fills més. El darrer, engendrat per la seva primera esposa, va néixer amb la pell de color d'or. Els seus cabells eren d'un negre d'atzabeja brillant, extraordinari, els seus palmells portaven la marca de la roda dels mig raigs, a la planta del seu peu esquerre hi apareixia gravada una peül·la de cavall, i a la planta del seu peu dret, una pota d'elefant. En veure aquests signes, l'emperador va comprendre que la seva fi era propera, i que li havia nascut el fill cridat a succeir-lo. Llavors, "abans de passar més enllà del dolor", com diuen els textos antics, i d'obeir la llei de la

impermanència, decidí anar a passejar per última vegada, d'incògnit, pels carrers de la seva capital. Passant per la plaça del mercat, gairebé topà amb un captaire. Era Toshibu, tan miserios com sempre:

- Encara et trobes en aquest estat de pobresa? –se sorprengué el gran emperador.
- Prou que saps –digué Toshibu- que mai no he sabut guanyar diners, i des que el teu honorable pare m'allunyà de la cort per haver pintat una escena de cacera que no agradà a la seva tercera esposa, faig una vida lamentable.
- Però com s'explica –digué l'emperador- que no trobessis aquell diamant tan gros que vaig ficat a la butxaca del teu vestit?

Toshibu el mirà amb una expressió estúpida, i va respondre:

- Ja veig que et mofes de mi! Sóc un pobre miserable, i cap diamant no anirà mai a raure a les meves butxaques!

I tot dient això, es girà i se n'anà a captar més enllà.

Conte zen⁶⁰

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quin alligonament podem extreure d'aquest conte?
- b) El conte acaba així i no explica la reacció de l'emperador. Quina creus que va ser? Per què?
- c) Si l'emperador sent pena pel seu amic i li regala un diamant que ell no sap veure, podria ser que s'hagués ofès. Però si algú dóna quelcom desinteressadament no pot demanar-li comptes. Si fos així, en lloc de donar-li un regal li faria un préstam.

Explica la diferència entre les accions de regalar i de deixar demanant comptes.

2. Més enllà del conte:

- a) No estem nosaltres a vegades embriagats també i no sabem veure els tresors que tenim davant dels ulls? Quin/s és/són el/s teu/s diamant/s que tens davant els ulls i no veus?

Reflexiona-hi, intenta ser més conscient del que tens i expressa per escrit el teu parer.

- b) Compara l'actitud de Toshibu amb la del protagonista del conte 11: *La història d'Ayaz*.

CONTE 10: L'HOME DE BAGDAD

A Bagdad hi havia un home molt pobre. Vivia de miracle, en la misèria més absoluta, i no parava de lamentar-se de la seva condició.

- Ajudeu-me, Senyor! Digue'm què he de fer! Saps que sóc el teu fidel servent, només que una mica desafortunat. He treballat dur, però no he aconseguir guanyar el suficient. I ara em moro de gana. Et prego que no m'abandonis!

Aquella mateixa nit l'home va tenir un somni. Una veu desconeguda li va dir:

- Ves a Egipte sense perdre temps. En el lloc tal i qual hi ha un tresor amagat. Podries solucionar els teus problemes.

El pobre home va despertar-se molt emocionat. Sense pensar-ho dos vegades es va posar a caminar cap a Egipte.

- Estic segur que la veu no menteix. El tresor existeix, i serà per a mi –va pensar.

Però a la frontera el van parar uns policies egipcis, que el van registrar minuciosament. Estaven buscant un lladre i creien que podia ser l'home de Bagdad.

Tot i les seves queixes, els policies el van retenir.

- Podries ser la persona que busquem. Hauràs d'estar retintut fins que arribi la víctima del robatori. Si no et reconeix com el seu assaltant, et deixarem immediatament en llibertat.

A l'home de Bagdad el devorava la impaciència; temia quedar-se sense el tresor.

Com que la víctima tardava a arribar, els guàrdies van començar a interrogar-lo.

- Suposant que no siguis un lladre, per què vens a Egipte? Quina és la teva coartada, si tens alguna?

- Us ho explicaré tot –va contestar l'home de Bagdad-. Al cap i a la fi no em creureu. I a més, per què hauria de mentir? Sempre és millor dir la veritat. Estic aquí perquè he somniat que trobaria un tresor.

- Ah, de manera que un tresor? Doncs en lloc d'un tresor t'has trobat amb un bon embolic. Vols fer-nos creure que has vingut a Egipte només perquè vas somniar amb un tresor?

- Així és. Em vaig fiar d'una veu desconeguda que m'ho va suggerir en somnis. Què en penseu d'això?

- Que ets un ingenu! Mira que fiar-te dels somnis!

Un altre policia es va adelantar i va dir:

- Jo també vaig tenir una experiència semblant. En somnis se'm va aparèixer una figura que no havia vist mai, indicant-me un cert lloc de Bagdad on trobaria unes joies o quelcom per l'estil.

L'home de Bagdad va escoltar amb molta atenció.

- I... quin lloc era aquest?

- No me'n recordo molt bé, potser a l'entrada de la ciutat. Sí, això és, la segona casa després de la porta principal. Una molt vella, em sembla.

L'home de Bagdad es va quedar bocabadat. Aquell home estava indicant la seva casa! Contenint la seva emoció, va guardar silenci. Els guardies no sabien que era de Bagdad i no van advertir la seva reacció.

- Naturalment ni se'm va passar pel cap la idea d'anar a buscar el tresor. No em vaig creure ni una sola paraula. En els somnis no hi ha veritat, hauries de saber-ho –va concloure el policia.

L'home de Bagdad estava capficat en els seus pensaments. Era molt estrany que el guardia hagués indicat la seva casa. No podia tractar-se d'una coincidència.

Per fi va arribar el denunciador, i va córrer a disculpar-se a l'home injustament acusat.

- Accepta les nostres disculpes, amic, però com comprendràs ens limitàvem a complir amb el nostre deure –va dir el cap de la guàrdia.

L'home de Bagdad no l'estava escoltant. Va deixar el lloc ben de pressa i va començar a endinsar-se en Egipte. Però després de donar unes passes es va detenir.

- Sí –va pensar-, és inútil tractar de buscar el tresor d'un somni.

Va tornar a Bagdad, i quan entrava a casa seva, va tenir un estrany pressentiment. Va sentir que havia de moure una rajola de la paret, i...

Un raig de monedes d'or va caure sobre els seus genolls.

Havia anat a Egipte a buscar el que tenia a casa!

Conte suff⁶¹

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

- Quin ensenyament ens dona Rumi a través del protagonista del conte?
- Quina actitud vital té l'home de Bagdad que va anar en direcció a Egipte?

2. Més enllà del conte:

- Compara l'home de Bagdad amb Toshibu, del conte anterior: *El diamant de l'emperador*.
- A vegades, per trobar-nos, primer ens hem de perdre. O per valorar el que tenim, ho hem de perdre. Això és exactament el que li passa a l'home de Bagdad. Has experimentat mai això? Quan? En quina situació? Comenta què volem dir amb aquesta afirmació.

Activitat 23: Comentari de pensaments

Comenta:

- *La vertadera abundància no prové de l'acumulació, sinó de la valoració del que es té.* (Chérie Carter-Scott)
- *La persona més rica és aquella que es contenta amb allò que té.* (Robert C. Savage)
- *La riquesa consisteix molt més a gaudir que a posseir.* (Aristòtil)
- *No desitgis i serà l'home més ric del món.* (Miguel de Cervantes)
- *Vols ser ric? Doncs no et dediquis a augmentar els teus béns, sinó a disminuir la teva cobdícia.* (Epicur de Samos)
- *Saber quan un té suficient és ser ric.* (Laozi)
- *L'home és ric en proporció a les coses que pot rebutjar.* (Henry David Thoreau)

4.2.4. Lliçó nº 10: NO CONTROLAR

Quan algú està obert a la vida s'adona que no pot controlar-la, que voler dominar-la, lluitar contra la manera com se'ns presenta només condueix a la frustració. Amb aquesta actitud d'acceptació de la vida les pedres del camí es tornen més fàcils d'esquivar. En canvi, resistir-se a passar "per la pedra" no farà que aquesta es dissolgui, i voler-la esmicolar ens farà perdre temps i cansar-nos més del compte. L'única lliçó davant de les dificultats de la vida és la **submissió**. Això no vol dir romandre passiu i deixar que la vida ens passi pel davant, sinó viure-la essent conscient que el millor que puc fer és intentar **dominar la meua manera de viure**.

Hem de deixar a part com ens agradaria o com hauria de ser la vida des del nostre punt de vista. No tenim la suficient perspectiva per decidir-ho nosaltres. Aquesta rendició molesta el nostre ego, que vol controlar i decidir-ho tot. Des del punt de vista de l'ego, rendir-se és una derrota. Però això només és així si estem en una guerra, si ens prenem la vida com una batalla. La rendició en la vida significa traspàs, canvi. I és que, actuant com sempre hem fet, no ens porta pas benestar.

Activitat 24: Com estàs d'ego?

Per començar-nos a conèixer una mica més intenta respondre ràpidament i sincerament aquestes preguntes:

- Et consideres una persona de les que sempre ha de fer les coses a la seva manera?
- Ets tossut/da? Creus que el teu punt de vista és el millor?
- Creus que els altres actuen malament i aniria més bé el món si actuessin com tu creus?
- Et desesperes quan et trobes davant d'alguna situació que no controles?

Activitat 25: Encara que ens enfadem la realitat serà la mateixa

Aquesta és una situació habitual en la qual ens ajudaria molt assumir la condició de persones que renunciem a lluitar contra els contratemps dels treballs fets en l'ordinador: A tots ens ha passat estar treballant davant l'ordinador i produir-se algun tall en el subministrament elèctric o algun error en el programa, o bé haver comès algun error de conseqüències fatals: perdre unes quantes pàgines de feina.

Podem enfadar-nos fortament per haver perdut el material, donant un cop de puny a la taula i esparracar els apunts, o bé rendir-nos davant del fet que se'ns ha esborrat la feina i començar de nou. Fem el que fem, la realitat continuarà sent la mateixa; enfadats o no el material seguirà perdut. Està clar que no gaudim d'una situació així, no som masoquistes. Què escollim? Com ens serà més fàcil la feina: resistint-nos o acomodant-nos a la situació?

- Reflexiona sobre aquestes diferents actituds i treu-ne conclusions.

Activitat 26: Comentari de pensaments

Comenta els següents pensaments:

- *Sotmetre's no significa entorpir el nostre poder, sinó enfortir-lo* (Marianne Williamson).
- *Qui pot canviar els seus pensaments pot canviar el seu destí* (Stephen Crane).
- *El destí és el qui baralla les cartes, però nosaltres som els que hi juguem* (William Shakespeare).

4.2.5. Lliçó nº 11: COMPROMÍS

Aquesta actitud és bàsica per a un estudiant, i consisteix en perseverar en la dedicació que hem escollit. Això exigeix comprometre's amb un mateix, amb el nostre temps i energia per aconseguir els nostres propòsits. Està clar que el compromís comença per l'elecció, i aquí hi ha qui ja té problemes: li costa decidir quin menú triar en un restaurant, el gust d'un gelat... això per posar exemples intranscendents, però n'hi ha de més decisius: quins estudis cursar, triar el tipus de feina, casar-se o no amb la persona amb qui es porten set anys sortint... Si a tu et passa alguna d'aquestes coses, et cal aprendre la lliçó del compromís.

En castellà hi ha una frase molt il·lustrativa que manifesta aquesta necessitat d'implicació i esforç amb allò que volem aconseguir: *quien quiera peces, que se moje el culo*.

CONTE 11: SORT O DEDICACIÓ?⁶²

Aquesta és la conversa que mantenen en David i en Víctor després de molts anys de no veure's.

En David explica al seu amic Víctor:

- El meu pare va heretat un immensa fortuna d'un oncle llunyà que no tenia descendència. Ens vam canviar de cotxe, de casa, de veïns, d'amics... A més, una part important del que vam rebre era una gran empresa tèxtil en ple funcionament i amb abundants beneficis. El meu pare la va fer créixer més. Quan va morir, jo me'n vaig ocupar. Durant molt de temps no vaig canviar res, ja que les coses anaven més o menys bé. Però de sobte, van començar a aparèixer competidors per totes parts i les vendes van baixar. El nostre producte era el millor, així que jo tenia l'esperança que els clients s'adonarien que els nostres competidors no oferien la mateixa qualitat. Però els clients no entenien de teles, així que van anar a comprar els productes de les noves marques que anaven sortint al mercat.

I continua:

- Vaig perdre molts diners, però l'empresa estava encara sanejada. Vaig intentar reduir els costos tant com vaig poder, però quan més ho feia, més baixaven les vendes. Vaig estar a punt de crear una marca pròpia, però no em vaig atrevir. El mercat demanava marques estrangeres. Estava al límit. Com últim recurs vaig pensar obrir una cadena de botigues pròpies. Ho vaig fer, però no podia fer front al cost dels locals, ja que les vendes no cobrien el seu cost. Vaig començar a fallar en els pagaments. Vaig haver de respondre amb els actius: la fàbrica, les meves terres, la meva casa, totes les meves propietats... Ho vaig tenir tot a la meva mà, vaig tenir tot el que volia i ho vaig perdre.

- No sabia què podia fer. Totes les persones que abans m'havien alabat, ara em donaven l'esquena. Vaig anar d'una feina a l'altra, però no em vaig adaptar o no em van saber entendre... Va arribar un moment en què fins i tot vaig passar gana... He sobreviscut durant més de quinze anys com he pogut, guanyant-me la vida amb les propines que obtinc fent encàrrecs i fins i tot rebent ajuda de bona gent que em coneix, en el barri on vist ara. La mala sort sempre ha estat amb mi.

Així, entre la desesperació i la resignació va acabar de parlar en David.

Després va intervenir en Víctor:

- Els meus pares eren pobres. Els meus orígens més que humils són precaris: moltes nits no teníem per menjar. No vaig poder anar al col·legi, així que vaig estudiar a la universitat de la vida. Vaig començar a treballar amb deu anys netejant cotxes. Després vaig treballar de bidell en un hotel. Més tard, vaig pujar de categoria i vaig treballar com a porter d'uns quants hotels de cinc estrelles... Fins que als vint-i-un anys em vaig adonar que jo podia tenir sort, si m'ho proposava.

- Vaig adquirir un petit taller que estava a punt de tancar. El vaig comprar amb un crèdit i amb tots els estalvis que tenia. Era un taller que fabricava carteres i portamonedes de pell. Jo havia vist tot tipus de portamonedes en els restaurants i en els luxosos hotels on havia treballat. Així que sabia el que els hi agradava a les persones amb diners. Només havia de fabricar allò que tantes vegades havia vist portar quan treballava com a mosso.

- Al començament, jo mateix m'ocupava tant de fabricar com de sortir a vendre. Vaig treballar per les nits i els caps de setmana. El primer any va anar molt bé, però vaig reinvertir tot el que havia guanyat per comprar més gènere i viatjar per tot el país per esbrinar què es fabricava a altres llocs. Necessitava saber més que ningú sobre carteres de pell. Vaig aprendre molt visitant botigues. Preguntava a tothom que veia amb una cartera què li agradava o li desagradava del seu...

- Les vendes van anar creixent. Durant deu anys vaig reinvertir tot el que guanyava. Vaig buscar oportunitats allà on pensava que podia haver-n'hi. Vaig renovar cada any

els models de les meves carteres que més es venien; mai eren iguals. Mai vaig deixar un problema del taller pel dia següent. Vaig intentar ser la causa de tot el que passava al meu voltant. Vaig adquirir un taller darrera d'altre; després van arribar les fàbriques. Finalment, vaig aconseguir crear un pròsper negoci. La veritat és que no va ser senzill, però el resultat supera el que imaginava quan vaig començar.

0. Què et suggereixen aquests dos relats de vides?

1. Sobre el conte:

- a) D'aquests dos detalls de vida, podríem dir que un es deu a la sort (bona o dolenta) i l'altra a la dedicació o a l'esforç?
- b) Creus que una persona pot ser el motiu, la causa dels seus èxits?
- c) Podríem dir que a un l'ha acompanyat la bona sort i a l'altre la mala sort?
- d) Creus que la sort és qüestió del destí, o que la sort es busca, es treballa?
- e) Quina lliçó moral i vital en treus?

2. Més enllà del conte:

- a) Al llarg de la nostra vida hem obtingut coses que podem atribuir a la casualitat (atzar), a la sort o a l'esforç.

Busca cinc situacions atribuïbles a la sort i cinc atribuïbles a l'esforç personal. Posa-les en comú amb tot el grup i anoteu-les a la pissarra. Busqueu i comenteu-ne les diferències.

- b) Es pot ampliar l'activitat fent una enquesta amb dues parts per part de cada alumne:

1ª: per sectors d'edat, es demanen cinc situacions conseqüència de la sort i cinc conseqüència de l'esforç personal a cinc persones de cada sector.

(Si un alumne té més facilitats per entrevistar un sector que un altre es poden distribuir de manera que recollir de manera àmplia i homogènia informació de tots els sectors.

Els sectors serien:

- 1r. sector: nens entre 6 i 11 anys.
- 2n. sector: adolescents entre 12 i 21 anys.
- 3r. sector: adults entre 21 i 60 anys.
- 4r. sector: persones grans a partir de 61 anys.
-

NOTA: tot i que puguin considerar-se adolescents fins als 18 anys i adults a partir de 18, hem considerat millor allargar-ho fins als 20 per així quedar repartides més homogèniament totes les edats.)

2ª: que cada persona expliqui una situació personal favorable fruit de la sort i una altra també favorable fruit de l'esforç. S'ha d'identificar quins sentiments els va causar cada situació.

Caldrà confeccionar una plantilla de recollida d'informació per homogeneïtzar les dades.

Després cada alumne fa el buidatge per ordenar les idees, per veure les constants, les analogies, les diferències, per fer comparacions...

Finalment es posa en comú entre tots els alumnes i es fa el buidatge de totes les enquestes. Es tracta de treure alguna conclusió en relació amb l'evolució de la concepció de les paraules "sort" i "esforç" amb el pas dels anys, així com els sentiments que acompanyen a les dues situacions.

4.2.6. Lliçó nº 12: HUMILITAT

CONTE 12: LA HISTÒRIA D'AYAZ

- Ets el meu favorit, Ayaz. La teva saviesa és incomparable, i estic content de tenir-te al meu costat –li va dir el rei de Ghazni al seu fidel súbdit, provocant l'enveja dels altres.

- Hem de desprestigiar Ayaz –digué un cortesà, animant als altres a perjudicar-lo. Per molt que ho intentessin, no van aconseguir trobar cap defecte a Ayaz.

Però quan ja es donaven per vençuts, es van adonar que tots els dies, a una hora determinada, el favorit del rei es tancava en una habitació del castell i romania allà durant uns minuts. Ningú sabia el que feia.

- Ja sabem com desacreditar-lo –va exclamar un dels envejosos-. Hem descobert que té quelcom que amagar.

Els cortesans li'n van parlar al rei.

- Majestat, gosem suggerir-vos que Ayaz, en qui heu dipositat la vostra confiança, no és digne d'ella.

- Què voleu dir? Expliqueu-vos, a veure! No vull que calumnieu el meu preferit!

- Senyor, hem descobert que tots els dies Ayaz entra en una habitació amb gran sigil, i es tanca allà durant un quants minuts sense que ningú sàpiga què és el que fa. Sospitem que està robant monedes del tresor reial i les està amagant allà.

L'acusació era greu. Però el rei se n'havia adonat que els cortesans denunciaven Ayaz per enveja i no creia en la seva culpabilitat.

D'altra banda, tampoc podia afavorir Ayaz passant per alt l'acusació de què era objecte. Per això els hi va dir als cortesans:

- Demostreu que la vostra sospita és fundada, i Ayaz serà castigat. Però si és una falsa acusació, sereu vosaltres els que rebeu el càstig just!

Els cortesans no tenien por del càstig, perquè estaven convençuts que Ayaz era culpable, així que es van disposar a demostrar-la.

Van irrompre a l'habitació secreta, decidits a entregar al rei tot el que trobessin allà.

Però es van quedar sorpresos quan van veure que l'habitació estava buida. Només hi havia un vestit descosit i un parell de sabates velles.

Aquestes coses pertanyien a Ayaz, i el preferit del rei anava tots els dies a contemplar-les. Ho feia per recordar el seu origen humil i evitar que la seva nova posició se li pugés al cap.

Els cortesans, decepcionats, van decidir de totes maneres portar el vestit descosit i les sabates velles al rei. El savi monarca va comprendre de seguida perquè el seu favorit els havia conservat i anava continuament a mirar-los.

- Ja us vaig dir que calumniar un home just és una greu culpa. Però no em correspon a mi castigar-vos, sino a aquell a qui heu gosat acusar sense proves.

El rei es va dirigir a Ayaz,.

- La decisió és teva. Si vols ser compassiu, millor per ells. Però si no vols ser-ho... els hi serà aplicada la llei del Talió*. No deixis de pronunciar-te, perquè interpretaria el teu silenci com una condemna.

Però la resposta d'Ayaz no es va fer esperar. El favorit del rei va apel·lar a la seva clemència, demanant el perdó pels calumniadors.

Solucionat l'assumpte, el rei va voler que Ayaz li parlés de les coses que havia conservat.

L'home va tractar d'explicar el seu estat d'ànim.

- Pot ser que aquest vestit descosit i aquestes sabates gastades et semblin insignificants. Però per mi són objectes preciosos, i em recorden el lloc del qual provinc, que estimo amb tot el meu cor. Qui sap distingir la bellesa és capaç de veure en el mateix fang una guspira del Creador. I per l'enamorat les faccions de l'estimada

són serenes. La seva no és una mirada comú, i no contempla les despulles mortals, sinó que s'endinsa en la bellesa interior de la seva estimada. Totes les coses tenen el seu encant, però només el savi ho veu. En aquestes formes terrenals hi ha una guspira de l'Etern.

El monarca es va quedar molt satisfet amb aquesta resposta que posava de manifest la saviesa d'Ayaz.

Però el rei es va quedar amb les ganes de preguntar-li quelcom al seu fidel cortesà.

- Comprenc la teva devoció per aquestes coses, Ayaz. Però digue'm, no et causa dolor, o almenys nostàlgia, veure-les tots els dies i recordar els temps difícils?

- Tot el contrari, Majestad. Més ben dit, sento dolor, però també plaer. Al mirar la meua capa esparracada recordo la bardissa en què se'm va enganxar quan encara deambulava pels camps. I les meves sabates gastades em fan tornar a l'època que mendicava pels pobles. Llavors estava en la misèria, i ho passava malament. Però tot això era un do diví que m'invitava a *construir-me* a mi mateix. Ara deixo que la pena i l'alegria s'instal·lin per igual en el meu cor, fent lloc a les dos, sense preferències. No vull que una pateixi l'absència de l'altra, la seva fidel companya.

L'admiració del sobirà estava justificada. Des d'aquell dia Ayaz fou encara més estimat a Ghazni, ja que els cortesans envejosos, els seus antics enemics, van apreciar la seva saviesa.

Conte suff⁶⁴

* Sobre la llei del Talió cf. L'Alcorà, II, 178-179 i XXXII, 60. El precepte està pres del *Levític* (XXIVm 17-23). Es pot resumir en "ull per ull i dent per dent".

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quina és l'actitud d'Ayaz que el fa virtuós?
- b) Quina funció té per Ayaz l'adversitat, les dificultats del seu passat? Per què?
- c) Per què diu Ayaz que fa lloc en el seu cor per la pena i l'alegria a la vegada? Creus que van juntes?
- d) Per què deixa de tenir cortesans envejosos Ayaz?
- e) Quin/s ensenyament/s ens vol transmetre aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Massa sovint ens trobem amb nous rics pedants que neguen els seus orígens. Què creus que podrien aprendre d'Ayaz?

Si ens pensem que ja ho tenim tot après i ens mostrem arrogants, segur que l'univers, la vida t'enviarà alguna lliçó. L'Univers busca mantenir l'equilibri en tot; qui treu el cap per damunt del altres, ja se n'encarregarà la vida de "tallar-li" i que quedi al ras de tothom.

La malaltia, per exemple, és una lliçó d'humilitat. Passem de sentir-nos forts i capaços de tot, sense a vegades demanar ajuda, i de cop, ens sentim febles i necessitats. També un accident o la mort, ens fan sentir que no som ningú, que no controlem la vida. Massa vegades ens comportem com el borratxo que té deliris de grandesa i creu que pot posar-se al volant de qualsevol vehicle perquè ell ho controla tot.

Aquesta lliçó sol costar perquè ens fereix l'ego. El contrari de la humilitat és l'arrogància, que està renyida amb la paciència i la cortesia. La persona arrogant mira al proïsme per sobre l'espatlla, tractant-lo com si fos estúpid i de manera desconsiderada. En canvi, la persona humil té una modesta consciència dels seus propis dons i de les seves limitacions. Els seus mèrits considera que no són millors que els dels altres, i respecta l'altre.

Activitat 27: Un exemple de manca d'humilitat

En Xavier és un nou atractiu, atlètic que sembla i es vesteix com un model. Tot el que es proposa ho aconsegueix: tot li va bé. És intel·ligent, té talent i encant, i gràcies a totes les seves virtuts, el seu negoci funciona de meravella. En Xavier és una persona amb èxit i es considera una persona perfecta. Però té una actitud arrogant i menysprea a les persones que no tenen els seus dons, tractant-los de manera desconsiderada i com si fossin nens, i ell fos superior.

Però un dia rep una demanda judicial, que no li preocupa gens ni mica, perquè pensa que resoldrà com qualsevol altre assumpte de la seva vida. Però no va ser així, i aquest afer li va suposar la ruïna de la seva empresa. Busca feina i ningú no el contracta. En Xavier no entén com és que la "màgia" de la seva vida ha deixat de ser present.

- 1.- Quina lliçó tenia pendent d'aprendre en Xavier?
- 2.- Per què s'acaba la "màgia" de la seva vida?
- 3.- En Xavier s'havia de sentir orgullós de les seves virtuts, dons i mèrits aconseguits? Per què?
- 4.- Això l'havia de fer-lo sentir superior als altres? Per què?
- 5.- Com et penses que actuarà en Xavier a partir del moment en què hagi après la lliçó que li quedava pendent? Per què haurà estat útil passar per aquesta situació d'infortuni professional?

Activitat 28: Comentari de pensaments

Comenta els següents pensaments:

- *On hi ha vertader valor es dona també vertadera modèstia* (William Schwenk Gilbert).
- *Com més puja el mico, més ensenya la cua* (George Herbert).
- *Els orgullosos se m'afigura que tenen, com els nans, traça d'homes i talla de nens.* (Joseph Joubert).
- *Un pedant és un estúpid adulterat per l'estudi* (Miguel de Unamuno).

4.2.7. Lliçó nº 13: FLEXIBILITAT**CONTE 13: ESTIMBA LA VAQUETA⁶⁵**

Un savi mestre passejava pel bosc amb el seu fidel deixeble, quan va veure a una certa distància una casa d'aparença pobre i, va decidir fer-hi una visita. Durant el passeig el mestre li comentà al deixeble la importància de les visites, del fet de conèixer persones i les oportunitats d'aprenentatge de totes aquestes experiències.

Quan va arribar al lloc, va constatar la pobresa del lloc, la casa de fusta, els habitants: una parella amb tres fills, tots descalços i amb roba bruta i estripada. Aleshores es va acostar al senyor de la casa, aparentment el pare de família, i li va preguntar:

- En aquest lloc no existeixen possibilitats de treball ni tampoc llocs de comerç. Com ho fa vostè i la seva família per sobreviure aquí?

El senyor respon:

- Amic meu, nosaltres tenim una vaca que ens dona uns quants litres de llet tots els dies. Una part d'ella va destinada a vendre-la o a canviar-la per altres aliments a la

ciutat veïna i, amb l'altra part, produïm formatge, quallada, etcètera... pel consum propi, i així és com anem sobrevivint.

El savi va agrair la informació, va donar una ullada al lloc i després, es va acomiadar i se'n va anar. Quan havien caminat una mica i ja no eren vistos pels membres d'aquella família, el mestre es va dirigir al seu deixeble i li va ordenar:

- Busca la vaca, porta-la fins al precipici d'allà al davant i empeny-la pel barranc.

El jove, espantat, va mirar el mestre i li va plantejar els seus dubtes sobre aquella acció que li ordenava i li va justificar que la vaca era el mitjà de subsistència d'aquella família. Però, només va rebre del mestre un silenci absolut, i es va disposar a complir l'ordre. Va empenyer la vaca pel precipici i la va veure morir. Aquella escena li va quedar gravada a la seva memòria durant molts anys.

Un dia, el jove deixeble va decidir tornar a aquell lloc i explicar-los-hi tot a aquella família, demanar perdó i ajudar-los.

Així ho va fer, i cada cop que s'acostava al lloc ho veia tot més bonic, amb arbres florits, un cotxe al garatge de la, ara, fantàstica casa i alguns nens jugant en el jardí.

El jove es va sentir trist i desesperat imaginant-se que aquella família humil hagués hagut de vendre el terreny per sobreviure. Es va posar a caminar més ràpid i quan va arribar a la casa va ser rebut per un senyor molt simpàtic. El jove va preguntar per la família que havia visitat feia alguns anys amb el mestre. Va elogiar el lloc i li va preguntar al senyor (l'amo de la vaca):

- Com ho va fer per millorar aquest lloc i canviar de vida?

El senyor entusiasmat li va respondre:

- Nosaltres teníem una vaca que va caure pel precipici i va morir. Des de l'aleshores vam tenir la necessitat de fer altres coses i desenvolupar altres activitats que no se'n havien acudit abans. I fent això vam triomfar i aquí té els resultats.

0. Què et suggereix la història?

1. Sobre el conte:

a) Què proporcionava a aquella família la vaca?

_____ i també, una falsa seguretat i rigidesa.

b) El deixeble que havia tirat la vaca pel precipici parla amb qui havia sigut el seu amo i li diu que havien desenvolupat altres activitats que no sabien que tinguessin la possibilitat de fer. Quines creus que poden haver sigut aquestes altres activitats.

c) Quin és l'ensenyament que podem extreure d'aquest conte?

2. Més enllà del conte:

a) Si ens ho fessin tot o si ens ho donessin tot, no sabríem de què som capaços nosaltres. Imagina't que algú, per evitar-te el mal de les caigudes que et feies quan vas voler començar a caminar, t'hagués agafat sempre a coll o posat en un caminador; què faries ara?

NOTA: A més a més, s'està demostrant que és millor pel nen que camini i s'aixequi per ell mateix, perquè el desenvolupament neuronal i psicomotriu vagin paral·lels.

b) Creus que la seguretat és una cosa que ve de fora, que necessites que et donin? Esbrina el que deixes de fer tu perquè esperes que et vingui de fora, perquè esperes que algú t'ho doni o t'ho faci?

c) Tots tenim una vaca que ens proporciona algunes coses bàsiques per la nostra supervivència, però que alhora ens limita les nostres possibilitats, ens restringeix les nostra capacitat d'innovar i ens fa caure en la rutina. Ens fa dependents i no ens deixa créixer.

Quina és la nostra vaca (o vaques) que hem carregat a les motxilles de la nostra vida, a la qual i estem molt enganxats i ens limita exercir les nostres potencialitats? Descobreix quina és la teva vaca i aprofita el moment per empenyer-la al precipici.

Activitat 29: Competència rellotgera

Des del 1900 fins 1967, els suïssos eren els mestres rellotgers del món. El 1967, quan es va patentar la tecnologia digital, els suïssos la van rebutjar, continuant amb els rodaments, els manetes i les molles tradicionals que havien fet servir durant generacions per a fabricar els seus rellotges. Però el món estava preparat per aquest avenç i Seiko, una empresa japonesa, es fa fer amb la patent digital i es va convertir quasi de la nit al dia en el primer fabricant mundial de rellotges. Cinquanta mil dels seixanta-set mil fabricants suïssos de rellotges van haver d'abandonar el seu negoci pel fet de negar-se a fer servir aquesta nova tecnologia. Van haver de passar diversos anys per tornar a ocupar el primer lloc en el mercat amb la creació dels seus rellotges Swatch.

- 1.- Què limità als rellotgers suïssos?
- 2.- El costum, la tradició ens ajuda a ser més flexibles o més rígids? Per què?
- 3.- En què et consideres rígida i amb poca tendència als canvis?
- 4.- Com reacciones quan a mitjan curs comença un professor nou? De manera flexible o rígida? Per què? Quines conseqüències té un fet i un altre?

Activitat 30: Comentari de pensaments

Comenta la següent citació:

- *Millorar és canviar; ser perfecte és canviar sovint.* (Winston Churchill)

4.2.8. Llicó nº 14: VIURE EL PRESENT

Juntament amb la compassió, viure el present és la màxima manifestació de l'acceptació. Quan ens permeten estar en el present? Vivim quasi sempre tenint com a referència un punt de mira situat lluny, en el futur, que anhelem conquerir. Aquest desig d'estar allà ens impedeix gaudir d'aquest **aquí i ara**. Creiem que serem feliços quan aconseguim aquest objectiu llunyà que ens hem proposat. Per algú, aquest pot ser tenir una moto, aconseguir molts milions de diners, perdre quilos, treure's un títol, aconseguir més bona feina... Però, un cop hi hem arribat, continua la insatisfacció i tornem a traslladar aquest "allà" cap un altre punt de futur. D'aquesta manera se'ns escapa el millor del nostre present, l'únic temps real, per estar vivint en una ficció constant.

Viure el present és difícil en una cultura, la nostra, en la què se'ns promet tot el que ara no tenim i no som com a requisit per a estar satisfets. Però el vertader secret està en saber compaginar les vivències del present amb els somnis i aspiracions futures. Aquestes ens han fet evolucionar socialment. Marcar-se uns objectius a la feina, en els estudis, en la vida privada, ens fa sentir vius i és bo voler millorar, però sense descuidar el present, el que ja tenim i som.

Activitat 31: *Aquí i Ara* o posposant la felicitat

- a) Pensa en totes aquelles situacions anteriors en les què t'has dit:
 - *Seré feliç quan ...*
- b) Pregunta't ara:
 - *Vaig ser més feliç quan vaig arribar-hi?*
 - *Quan va durar aquesta felicitat?*
 - *Què vaig fer després?*
- c) Per què ens costa tant estar *aquí i ara*?
- d) Busca en la teva memòria emocional en quina circumstància vas viure en el present, un instant en què es perdia la noció del temps i que es confonia amb l'eternitat i que et va donar molt de benestar. Segurament, forma part de la teva intimitat, però ens agradaria escoltar-te per saber que existeixen. Explica a la resta de companys com et vas sentir. Tu mateix/a recorda-te'l més sovint. Ara saps que és possible que existeixin instants així!

La pau prové de viure la "talitat", és a dir, les coses tal com són. Quan s'està en el present i no es viu alimentant expectatives futures que ens fan estar en l'"allà", es viu en un estat psíquic i físic de calma i tranquil·litat.

CONTE 14: TRES CONSELLS

La trampa havia funcionat. El caçador havia aconseguit cobrar la seva presa: un ocell preciós de plumatge multicolor.

A més a més xerraire, i molt savi.

L'au li va suplicar al caçador que el deixés anar.

- Si et plau, deixa que me'n vagi. La meua carn no és bona. Tu estas acostumat a altres plats.

El caçador el va deixar parlar, perquè l'ocell el tenia meravellat. Defensaria la seva causa millor que un ésser humà!

- Sóc molt savi. Si em perdones la vida puc donar-te tres consells. Les meves paraules et seran molt útils.

- Quines són les teves condicions? –va contestar l'home, disposat a negociar.

-Et donaré tres consells des de tres llocs diferents. El primer, quan encara estigui a les teves mans. El segon, si em deixes volar a la branca d'un arbre, fora del teu abast. I el tercer, a la copa d'un arbre, on no em podràs atrapar mai. Veuràs que val la pena escoltar-los.

L'home va acceptar. Li va semblar que eren més els avantatges que els inconvenients. En el pitjor dels casos es quedaria sense l'ocell, però potser era veritat això que la seva carn no tenia bon gust.

A les mans del caçador, l'au va pronunciar el primer consell, en to sentenciós.

- No creguis en els raonaments beneïts!

Segons el que havien acordat, l'home va permetre que l'ocell volés a la branca d'un arbre, una mica més fora del seu abast.

Aquest fou el seu segon consell:

- No et lamentis del passat, d'allò que ja ha esdevingut!

L'au va afegir:

- Et diré la veritat. He amagat una perla en el meu cos. Hagués pogut ser teua, però has deixat que te s'escapi.

En dir això, l'au va volar a la copa de l'arbre, ja completament lliure.

L'home, desolat, va maleir la seva estupidesa.

- Maleït, per haver-te fet cas he perdut l'oportunitat d'enriquir-me!

L'ocell va replicar, en to d'advertiment:

- Ets dissortat, però no pel que tu creus. Vols que et recordi els meus consells? Amb el segon et suggeria que no et lamentessis del que ja ha passat. Això inclou les ocasions perdudes. Així em fas cas, lamentant-te d'una riquesa que s'ha esfumat? I amb el primer... què t'havia dit? No fagis cas del raonaments beneïts! Has de sospesar les paraules dels altres. Com hauria pogut amagar una perla en aquest cos tan prim? Era una bajanada. Només ho vaig dir per veure si seguies del meu consell.

L'ocell era vertaderament savi, i l'home li va demanar, segons el que havien acordat, que li donés el tercer consell. Tenia la impressió que era el més important.

Però l'au va contestar en to despectiu:

- A tu, precisament, hauria de donar-te un consell importantíssim? Tens raó, és molt útil, i per això no te'l vull revelar. No sabries què fer-ne. Ja he vist el que has fet amb els altres! El que sembla en terreny estèril no pot recollir, i perd el temps. Creu-me, les meves paraules t'entrarien per una orella i et sortirien per l'altre. Serà millor que me'n vagi a un altre lloc, ara que sóc lliure!

I l'ocell es va perdre entre les branques.

Conte suff⁶⁶

0. Què et suggereix aquesta faula?

1. Sobre el conte:

- a) Recull els consells que dona l'ocell.
- b) Per què moltes vegades ens turmenta el passat?
- c) Quin és l'ensenyament que ens dona aquesta faula? És fàcil d'aplicar?

2. Més enllà del conte:

- a) Tendeixes tu a anar-te'n al passat? O bé al futur?
- b) Com et sents quan fas això?
- c) Quines conseqüències té el fet de no estar en el present?

CONTE 15: LA SANTEDAT EN L'INSTANT PRESENT⁶⁷

El guerrer japonès fou fet presoner i tancat en una masmorra. Aquella nit no podia agafar el son, perquè estava convençut que el matí següent havien de torturar-lo.

Aleshores recordà les paraules del seu mestre: *"El matí no és real. L'única realitat és ara"*. De manera que retornà al present i s'adormí.

CONTE 16: MENJO QUAN MENJO I DORMO QUAN DORMO

Un monjo zen es disposava a prendre la paraula en la gran plaça del poble. Havia redactat curosament el seu discurs i anava a llegir-lo quan un cop de vent sobtat s'emportà els fulls a les branques d'un llimoner. Agafat per sorpresa i incapaç de reprendre el fil de la seva prèdica, va dir:

- Amics meus, el que us volia exposar, en resum, és això: quan tinc fam, menjo; quan estic fatigat, dormo.
 - Però, que no ho fa tothom, això, com vós, mestre? –preguntà algú entre la multitud.
 - No! No pas de la mateixa manera!
 - Per què, mestre?
 - Quan la gent menja, pensa en mil coses, i quan s'adorm, pensa en els seus problemes. Per això no fan com jo!
- Llavors el monjo baixà enmig d'ells, recollí les ofrenes i, als qui encara l'interrogaven, els responia:
- En quant als detalls, els trobareu a les branques del llimoner...

Conte zen⁶⁸

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quin ensenyament pots extreure d'aquest conte?
- b) Per què el mestre zen contesta als que l'interroguen que **trobaran els detalls a les branques de llimoner**?

2. Més enllà del conte:

- a) És possible fer dues coses ben fetes?
- b) Pots exercir una activitat plenament mentre penses en una altra?
- c) Creus que te s'escapa *qualcom* quan mentre fas una cosa estàs pensant en una altra?
- d) Què ens impedeix està concentrats en el que fem?

CONTE 17: PARÀBOLA SOBRE LA VIDA MODERNA⁶⁹

Els animals es reuniren en assemblea i començaren a queixar-se que els humans no feien altra cosa que prendre'ls coses.

- Em prenen la llet –digué la vaca.
- Se m'emporten els ous –digué la gallina.
- Em prenen la meua carn i el meu pernil –digué el porc.
- Em persegueixen per emportar-se el meu greix –digué la balena.

El cargol fou l'últim a parlar:

- Jo tinc una cosa que els agradaria de tenir més que qualsevol altra. Quelcom que certament m'arrabassarien si poguessin: TEMPS.

0. Què et suggereix aquesta paràbola?

1. Sobre la paràbola:

- a) Per què el cargol diu que els humans no poden arrabassar-li el temps?
- b) Quin és un dels mals dels que pateix la nostra vida moderna?
- c) Quin és l'ensenyament que ens proporciona aquesta paràbola?

2. Més enllà del conte:

- a) En aquesta paràbola es fa un tractament diferent del temps que en els anteriors contes. Quina és la diferència?
- b) Vius tu la manca de temps com un problema? Per què?

RELAT 2: DEDICA UN MOMENT A VEURE REALMENT⁷⁰

Quants moments ens prenem al llarg d'un dia per sortir del ritme frenètic de la vida actual per contemplar el que ens envolta? Ens deixem atrapar per les obligacions de la nostra agenda, pels aparadors i els missatges publicitaris, pel trànsit, fins al punt que no ens n'adonem que hi ha altres persones al nostre voltant.

El consell és: "Vés més a poc a poc i podràs olorar les roses". No sabem fins a quin punt ens estem perdent coses.

Aquest relat ens revela quina mena de *miracles* podem veure si aturem la nostra marxa:

Un conductor havia d'assistir a una reunió de negocis, i mentre conduïa, anava planificant mentalment què diria, fins que va arribar a una cruïlla plena de cotxes amb el semàfor vermell. I va pensar que si avançava a tots, podria passar el proper semàfor.

Anava amb el pilot fix, tant el del cotxe i com el de la ment, quan de cop el que va veure el va treure del seu estat pensarós. Una jove parella, cecs tots dos, estaven creuant el carrer agafats del braç, mentre els cotxes circulaven en totes direccions. L'home portava de la mà un nen petit, mentre que la dona apretava contra el seu pit una motxilla portanadons, evidentment ocupada. Cadascú d'ells portava un bastó prim blanc, amb el qual buscaven a les palpentes la sortida d'aquella cruïlla infernal.

Aquell matrimoni estava superant quelcom que des de la visió del conductor era un dels pitjors desavantatges... la ceguesa. Pensà en com de terrible que havia de ser allò, però l'horror el va paraitzar al veure que la parella no seguia caminant pel pas de peatons, sinó que s'estava desviant en diagonal, directament cap al centre de la cruïlla. Sense adonar-se del perill que corrien, s'encaminaven directament cap als cotxes que s'acostaven. El conductor es va espantar perquè no sabia si els altres conductors entenien el que estava passant.

Mentre contemplava l'escena des de la primera línia del trànsit, va poder veure com davant dels seus ulls es produïa un miracle. TOTS els cotxes en totes direccions es van detenir simultàniament. Ni tan sols es va sentir un crit de *sortiu del pas!* Tot va quedar immòbil. En aquell moment va semblar que el temps es detenia per aquesta família.

Esbalaït, va recórrer amb la mirada els cotxes que l'envoltaven, per assegurar-se que tots veïen el mateix. L'atenció de tots estava igualment fixada en la parella. De cop, el conductor que tenia a la dreta va reaccionar i va treure el cap per la finestreta per cridar:

- A la vostra dreta, a la vostra dreta!

Altres se li van afegir, cridant al uníson:

- A la vostra dreta!

Sense perdre ni un instant el seu ritme de pas, la parella va rectificar la seva direcció seguint les instruccions dels conductors. Confiats en el seu bastó blanc i en les veus dels preocupats ciutadans, van arribar a l'altra costat del carrer. Quan van pujar a la vorera, el conductor es va quedar sorprès que encara seguissin agafats del braç, i va poder sentir els sospirs d'alleujament exhalats per tots els conductors que estaven detinguts a la cruïlla.

Va recórrer amb la mirada els cotxes que l'envoltaven. El conductor que tenia a la seva dreta va dir:

- Però... ha vist vostè això? —al mateix temps que el de la seva esquerra deia:

- No m'ho puc creure!

Tots els conductors que van presenciar l'escena estaven commoguts. Vuit fileres de cotxes s'havien detingut per deixar que els cecs avancesin cap al seu objectiu: l'altre costat del carrer. Al voltant del conductor hi havia hagut éssers humans que durant un

moment havien anat més enllà dels mateixos per ajudar a quatre persones que ho necessitaven.

El conductor que va viure aquesta experiència, Jeffrey Thomas, des d'aleshores ha reflexionat i s'agafa temps per mirar al seu voltant i per veure realment el que està passant en tot moment. Ha entès que cada moment és decisiu i, el més important, que aquest moment és tot el que tenim per marcar una diferència en la nostra vida. A Jeffrey aquesta experiència, també li va servir per a valorar el do de la vista, quelcom que massa sovint donem per suposat. Podem imaginar-nos com serien de diferents les nostres vides sense els ulls? Només cal imaginar per un moment com seria haver de creuar un carrer molt transitat sense poder veure'ns-hi. Caldria que ens adonessim que sovint ens descuidem dels dons, tan simples com increïbles, que la vida ens brinda.

Quan Jeffrey s'allunyava d'aquella cruïlla, era més conscient del regal de la vida. Des d'aleshores va prendre la decisió d'estar realment atent al que passa mentre s'ocupa de les seves activitats quotidianes, i usa els talents que Déu li ha concedit per ajudar a d'altres menys afortunats.

Jeffrey ens recomana que mentre seguim el nostre camí per la vida ens fem un favor: retardem el pas i ens agafem temps per *veure*, per veure de veritat. Parem-nos i contemplem el que està succeint al nostre voltant en aquest moment, aquí mateix, on estàs. Potser que t'estiguis perdent quelcom meravellós.

0. Què et suggereix?

1. Sobre el text:

- a) En aquest relat el protagonista aprèn bàsicament dues lliçons. Quines diries que són?
- b) Fes una llista de dons que la vida t'ha donat i que caldria recordar i valorar sovint.

2. Més enllà:

- a) Dediques tu moments per veure plenament la teva vida o la vida et passa pel davant?
- b) Has viscut mai alguna experiència el suficientment colpidora com per fer un tall en el temps, havent-hi a partir d'aleshores un abans i un després? Explica-la i comenta perquè va ser tan decisiva per a tu?

Activitat 32: Comentari de pensaments

Comenta les reflexions següents:

- *L'ahir és història; el demà és un misteri; i l'avui, un regal, per això l'anomenem "present".*
- *El temps no és sinó el corrent en el qual estàs pescant.* (Henry David Thoreau)
- *Només aquells que no esperen res de l'atzar són amos del destí.* (Mathew Arnold)
- *El temps és un gran mestre que arregla moltes coses.* (Pierre Corneille)
- *El demà és el gran enemic de l'avui.* (E. René Lefebvre de Laboulaye)

CONTE 18: EL PESCADOR SATISFET⁷¹

L'industrial s'horroritzà de veure un pescador recolzant-se a la barca i fumant una pipa.

- Per què no has sortit a pescar? –li preguntà l'industrial.
- Perquè ja he pescat prou per avui –li contestà el pescador.
- I per què no pesques més?
- I què en faria?
- Guanyaries més diners. D'aquesta manera podries posar un motor a la teva barca i anar a pescar en aigües més profundes i pescar més peixos. Això et procuraria els diners necessaris per a comprar-te unes xarxes de niló, amb les quals obtindries més peixos i més diners. Aviat guanyaries per a tenir dues barques... i fins i tot un estol. Aleshores series ric, com jo –li comentà l'industrial.
- I que faria aleshores –l'interrogà el pescador.
- Podries gaudir de la vida –li respogué l'industrial.
- I què creus que faig en aquests moments?

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quina és l'actitud de l'industrial? I la del pescador? Identifica-les i comenta-les.
- b) Quin és l'alliçonament que podem treure d'aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) A favor de quina de les dues actituds et decantes? Per què?
- b) Què preferiries tenir: una fortuna o la capacitat de gaudir-ne?
- c) Quina d'aquestes coses promou la nostra societat actual? Fes-ne un comentari crític.
- d) Si el pescador actués amb la mentalitat de l'industrial, quina repercussió tindria això pel mar?
- e) Comenta les següents reflexions:
 - *Com més posseeix l'home, menys es posseeix a si mateix.* (Arturo Graf)
 - *Cap home just no s'ha fet ric ràpidament.* (Menandre)
 - *El millor estat de la natura és aquell en què no havent-hi cap pobre, ningú no desitja ser més ric.* (Johon Stuart Mill)

CONTE 19: EL BUSCADOR

Aquesta és la història d'un home a qui jo definiria com un buscador...

Un buscador és algú que busca; no necessàriament algú que troba.

Tampoc és algú que, necessàriament, sap què és el que està buscant. És simplement algú per a qui la seva via és una recerca.

Un dia, el buscador va sentir que havia d'anar cap a la ciutat de Kammir. Havia après a fer cas estricte d'aquestes sensacions que venien d'un lloc desconegut del seu interior. Així que ho va deixar tot i va marxar.

Després de dos dies de marxa pels polsosos camins, va divisar, lluny, Kammir. Una mica abans d'arribar al poble, li va cridar molt l'atenció un turó a la dreta del corriol. Estava cobert d'un verd meravellós i hi havia un munt d'arbres, ocells i flors encantador. L'envoltava totalment una espècie de petita tanca de fusta enllustrada.

Una tapeta de bronze l'invitava a entrar.

De cop, va sentir que oblidava el poble i va sucumbir a la temptació de descansar un moment en aquell lloc.

El buscador va traspasar el portal i va començar a caminar lentament entre les pedres blanques que estaven distribuïdes a l'atzar, entre els arbres.

Va deixar que els seus ulls es posessin com papallones en cada detall d'aquell paradís multicolor.

Els seus ulls eren els d'un buscador, i potser per això va descobrir aquella inscripció sobre una de les pedres:

Abdul Tareg. Visquè 8 anys, 6 mesos, 2 setmanes i 3 dies

Es va sorprendre una mica en adonar-se que aquella pedra no era simplement una pedra: era una làpida.

Va sentir pena quan va pensar que un nen de curta edat estava enterrat en aquell lloc.

Mirant al seu voltant, l'home se n'adonà que la pedra del costat també tenia una inscripció. Es va acostar a llegir-la. Deia:

Yamir Kalib. Visquè 5 anys, 8 mesos i 3 setmanes

El buscador es va sentir completament commogut.

Aquell bonic lloc era un cementiri, i cada pedra era una tomba.

Una per una, va començar a llegir les làpides.

Totes tenien inscripcions semblants: un nom i el temps de vida exacte del mort.

Però el que el va connectar amb l'espant fou el fet de comprovar que el que més temps havia viscut ultrapassava tot just els onze anys...

Embargat per un dolor terrible, es va asseure i es va posar a plorar.

El senyor que tenia cura del cementiri passava per allà i es va acostar.

El va mirar plorar durant una estona en silenci, i després li va preguntar si plorava per algun familiar.

- No, per cap familiar no –va dir el buscador-. Què passa en aquest poble? Quina cosa tan terrible hi ha a aquesta ciutat? Per què hi ha tants de nens morts enterrats en aquest lloc? Quina és la terrible maledicció que pesa sobre aquesta gent què els ha obligat a construir un cementiri de nens?

L'ancià va somriure i va dir:

- Pot vostè asserenar-se. No hi ha cap maledicció. El que passa és que aquí tenim un vell costum. Li explicaré...:

“Quan un jove compleix quinze anys, els seus pares li regalen una llibreta com aquesta que tinc aquí, perquè se la pengi al coll. És tradició entre nosaltres que, a partir d'aquest moment, cada vegada que un gaudeix intensament d'alguna cosa, obri la llibreta i hi anoti:

A l'esquerra, què va ser el que va fer-lo gaudir.

A la dreta, quant de temps va durar aquest goig.

Va conèixer la seva xicota i es va enamorar d'ella. Quan de temps va durar aquesta passió enorme i el plaer de conèixer-la? Una setmana? Dos? Tres setmanes i mitja...?

I després, l'emoció del primer petó, el plaer meravellós del primer petó... Quan va durar? El minut i mig del petó? Dos dies? Una setmana?

I l'embaràs i el naixement del primer fill...?

I el casament dels amics?

I el viatge més desitjat?

I el trobament amb el germà que torna d'un país llunyà?

Quan de temps va durar el gaudi d'aquestes situacions?

Hores? Dies?

Així, anem anotant a la llibreta cada moment en què gaudim... Cada moment.

Quan algú es mor,
és el nostre costum
obrir la seva llibreta
**i sumar el temps gaudit
per escriure'l sobre la seva tomba.
Perquè aquest és per a nosaltres
l'únic i vertader TEMPS VISCUT".**

Conte traduït⁷²

0. Què et suggereix aquest commovedor conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què se l'anomena *buscador* al protagonista?
- b) Què li crida l'atenció al buscador i per què?
- c) Què va deduir que era aquell lloc? Per què li van venir ganes de plorar?
- d) Quin era el vertader i únic temps viscut per la gent d'aquell poble?
- e) Quin ensenyament ens transmet aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Tenim nosaltres la mateixa manera d'entendre la vida que la gent del poble de Kammir? Per què? Explica-ho raonadament.
 - b) Vivim molt de temps amb plenitud, o la majoria vivim rutinàriament satisfent necessitats bàsiques o no tan bàsiques, o bé complint obligacions?
 - c) Prens tu consciència del valor de la teva vida?
 - d) Quan temps portes vivint plenament segons el criteri de la gent de Kammir?
 - e) T'ha passat mai que, quan has viscut intensament una experiència, el temps sembla que no existeixi, com si el rellotge no corrés? Quan i en quina ocasió? Descriu les sensacions que en recordes.
- Aquest conte ens invita a tots a fer-ho més sovint.

CONTE 1: TAMBÉ TOT AIXÒ PASSARÀ

Un gran rei que tenia molts homes savis treballant per a ell es va sentir frustrat. En un país veí, més poderós que el seu, s'estava preparant un atac contra ell. El rei tenia por de la mort, de la derrota, del dolor, de la vellesa. Llavors va cridar els seus savis i els digué:

- Aquesta nit trobava en els meus somnis un anell màgic amb el qual podia resoldre tot allò que m'inquietava.

Així és que els va encarregar d'anar a cercar aquest anell fins a la fi del món, si calia. Els savis van consultar entre ells i enviaren missatgers a tots els confins del regne sense obtenir cap resultat.

Finalment van anar a veure un místic sufí i li demanaren ajuda. El sufí es va treure un anell que duia posat i els el va donar dient:

- Hi ha una condició. Doneu-lo al rei, però digueu-li que no ha de mirar el que hi ha sota la pedra de l'anell fins que tot estigui perdut, quan la confusió sigui total, l'agonia, absoluta, i se senti completament deseparat. En cas contrari no copsarà el missatge. El rei va obeir. Va perdre el seu país. Va haver d'escapar del regne per salvar la vida. L'enemic l'estava perseguint, ell podia sentir els cavalls que s'aproximaven. El seu cavall va caure mort; llavors va haver de córrer a peu fins que es va trobar en un carreró sense sortida.

En el darrer moment es va recordar de l'anell. El va obrir, va mirar sota la pedra i allí hi havia el missatge. Deia així: "TAMBÉ TOT AIXÒ PASSARÀ."

Conte anònim⁷³

0. Què et suggereix aquesta història anònima?

1. Sobre el conte:

- a) Quin significat té el símbol de l'anell?
- b) Per què s'inquieta i pateix aquest rei?
- c) En pots extreure alguna lliçó?
- d) Segons el budisme, quan ens identifiquem amb quelcom (cos, emocions, ment, origen, pertinences...) –que forma part d'un jo il·lusori, que és una construcció **egoïca**- i se'ns *toca*, se'ns apunta a ella, ens sentim ferits. Amb què s'identificava el rei?

- e) Què pot descobrir el rei d'ell mateix un cop quedi sense tot allò amb què s'hi identificava?

2. Més enllà del conte:

- a) I nosaltres, per què patim? Amb què ens identifiquem? Què tenim por a perdre?
- b) Si tu intentes desidentificar-te de les teves possessions materials, emocions, del teu cos... què creus que hi trobaries? Reflexiona sobre això.

Activitat 1: Comentari de pensaments

- *Un no es pot banyar dues vegades en el mateix riu, car noves aigües hi corren.* (Heràclit)
- *Encara que no tinguem el do de canviar-ho tot com voldríem, quan canviem nosaltres, canvia el món.* (Evgueni Evtuixenko)
- *Deixar-se anar és perdre temporalment les arrels. No fer-ho és perdre-les per sempre.* (Kierkegaard)
- *La mateixa essència de la vida és el canvi, mentre que l'essència de l'aferissament és retenir, estabilitzar, impedir el canvi. És per això que el canvi ens sembla patiment. Si no contemplem els objectes o els estats de l'existència des del punt de vista de la possessió o del gaudi egoista, no hem de sentir-nos pertorbats pel seu canvi o ensembla desaparició; al contrari, gaudim del canvi moltes vegades, bé sigui perquè ens proporciona noves experiències o perquè ens revela una introspecció més profunda de la naturalesa de les coses i majors possibilitats d'emancipació... Per tant, no és el "món" o les seves transicions la causa del patiment, sinó la nostra actitud vers ell, el nostre desig d'aferir-nos-hi, la nostra set i la nostra ignorància.* (Lama Anagarika Govinda)

1. SOM SEMPRE ELS MATEIXOS?

Si ens comparem amb un riu, el que anomenem i identifiquem com a aquest no és res més que el seu flux d'aigua, que llisca contínuament. Per tant, l'aigua està en constant moviment, i no se la pot ubicar en cap lloc. Fer-ho, i identificar aquesta aigua canviant com a riu és agafar-se a una realitat il·lusòria. Però estem acostumats a fer-ho, perquè així és com ens ho fa veure la ment.

Així mateix amb nosaltres, tendim a pensar que existeix una barca en el riu, que roman i considerem que la nostra realitat, el nostre jo és quelcom que existeix realment com aquesta barca i que ha de ser protegit. Però això no ens porta només que problemes, perquè, o bé tenim el desig de perpetuar aquesta imatge que hem construït –i ens han ajudat a construir-, de complaure-la, o bé ens molesta si no ens acaba d'agradar.

Si acceptéssim que som un simple corrent o flux d'energia que es troba en contínua transformació, no ens costaria tant adaptar-nos als canvis, perquè en realitat aquesta és la nostra essència. Els problemes vénen quan ens identifiquem amb una imatge de nosaltres mateixos que no encaixa amb el que ens demana la vida.

Som viatgers provisionals en l'espai i el temps. Si sabem entendre la provisionalitat i fugacitat de les coses, aprendrem a no aferrar-nos a elles ni a les persones que tenim a l'entorn. Les nostres relacions podran esdevenir més honestes i lliures de xantatges emocions i dependències

Proposem ara una sèrie d'activitats per esbrinar si tolerem els canvis i per ajudar a treballar la provisionalitat de la nostra realitat.

Activitat 2: L'explosió del volcà

Només hi ha una cosa segura i inalterable: la provisionalitat. Res és permanent, tot flueix. Això implica acceptar les pèrdues sense drames. Quan perdem quelcom ens veiem amb l'imperatiu de reflexionar sobre què és essencial en la nostra vida i què és superflu, què és prioritari i què és secundari .

1) Imagina't que avui arribes a casa i hi trobes la policia. T'avisen que al cap de cinc minuts arribarà la lava d'un volcà. Has de marxar i tens la possibilitat de salvar només una cosa davant aquest desastre natural imparable.

- Què és el que salvaries? Per què?
- Si se't donés la possibilitat de fer una trucada... A qui telefonaries? Per dir-li què?
- Quines conclusions pots treure d'aquest exercici?

2) Imagina't que ja han passat uns quants anys d'aquella explosió i te n'has sortit bé. Mires enrera en el rellotge del temps i el veus a tu mateix amb una "motxilla" molt pesada on havies acumulat pes i més pes: coses, retrets, ofenses, persones, sentiments, rutines, creences... Destruït ja tot allò, ara et sents renovat/da; ara saps que et tens a tu mateix/a. Ara has guanyat en confiança. Has canviat els ulls de la vida. Descriu:

- En quins aspectes de tu mateix confies? Per què?
- En quins aspectes de la vida confies? Per què?

Activitat 3: La rutina

La resistència als canvis és un dels trets que caracteritzen les personalitats insegures. La necessitat de controlar-ho tot i de no sortir-se de la rutina caracteritza moltes personalitats neuròtiques d'avui dia. La rutina pot ser un intent d'adquirir seguretat en un entorn canviant i en un interior també constantment en moviment. Reflexiona-hi:

- Què és per a tu la rutina?
- Quin paper desempenya en la teva vida la rutina? Descriu cinc activitats que hagi incorporat de forma habitual a la teva vida i que representin per a tu una rutina.
- Quins canvis creus que pots fer a la teva vida per "trencar la rutina" i viure amb més intensitat?

Activitat 4: Canvis i pèrdues

Si encara et creus molt disposat/da als canvis, t'adonaràs que **el canvi més fort** és el del pas de la vida a la mort, que ens exigeix deixar-ho tot. Si sovint els canvis que succeeixen en la nostra vida són font d'ansietat, d'inseguretat i fins i tot de dolor, el principal canvi, que és el de la mort, com l'encaixem? Adonem-nos del paradoxal que és l'existència: la finitud forma part de la mateixa essència de la vida!

Canvis i pèrdues van agafats de la mà. Quan perdem alguna cosa que volem, desitgem o estimem, quelcom canvia.

1) Pensa quines petites o grans pèrdues has tingut en el curs de la teva vida fins al moment actual.

- Quins canvis ha comportat i quin impacte han tingut cada pèrdua en la teva vida?

- Com t'hi has adaptat? Quines estratègies has utilitzat per recuperar-te?

- Què vas aprendre en aquestes situacions? En quins aspectes vas canviar com a persona?

2) Els indis

A la illa de Vancouver, explica la Ruth Benedict, els indis celebraven torneigs per mesurar la grandesa dels prínceps. Els rivals competien destruint els seus béns. Tiraven al foc les seves canoes, el seu oli de peix, els seus ous de salmó; i des d'un alt promontori tiraven al mar les seves mantes i vaixelles. Guanyava el que es desposseïa de tot.

- Aquesta provisionalitat que tenen tan assumida els indis, "es porta" a la nostra societat occidental? Què fomenta la nostra societat?

- En els monestirs budistes, els monjos confeccionen mandales amb la intenció de tenir present que tot en la vida és efímer i no ens podem agafar a res. Busca informació sobre què són els mandales, com es confeccionen i amb quin objectiu.

Activitat 5: L'aniversari

1) Quan som joves i celebrem l'aniversari, el celebrem molt contents. Però, i quan la gent es fa gran, passa el mateix? Per què?

2) "Cuando les hablé de las fiestas de cumpleaños, me escucharon atentamente. Hablé del pastel, de las canciones, de los regalos, y de la nueva vela que se incorpora cada año.

- ¿Para qué lo hacéis? -me preguntaron-. Para nosotros una celebración significa algo especial. Pero no hay nada especial en hacerse viejo. No exige ningún esfuerzo. Ocurre, simplemente.

- Si no celebráis que os hacéis mayores -dije yo-, ¿qué celebráis?

- Que nos volvemos mejores -fue la respuesta-. Lo celebramos si este año somos personas más sabias que el año pasado. Sólo uno mismo puede saberlo, así que eres tú quien debe decirle a los demás cuándo ha llegado el momento de celebrar la fiesta."

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

En aquest llibre de Marlo Morgan, *Las voces del desierto*, l'autora descobreix que els aborígens del desert d'Austràlia no celebren que es fan més grans, sinó que es fan millors i més útils pels altres membres de la comunitat. Per això es canvien el nom.

- a) Compara la nostra manera de celebrar l'aniversari i la seva. Quina consideres més lògica? Quina més racional?
- b) Aplica't la seva manera de celebrar-lo i escriu quins són els cinc motius més importants que tens per celebrar que has millorat com a persona:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3) En aquest mateix llibre, els aborígens "me recordaron que todo el mundo tiene diversas aptitudes. Ellos se pasaban la vida explorándose a sí mismos como personas que hacían música, curaban, cocinaban, contaban historias y se daban nuevos nombres con cada mejora personal. Yo empecé a contribuir a la exploración de mis aptitudes para la tribu, refiriéndome a mí misma burlonamente como Recolectora de Excrementos."

Cal saber que al desert, els escassos excrements que deixen les criatures animals són un potent combustible inodor.

Durant el *walkabout* (vida errant de les regions de l'interior d'Austràlia que fan els aborígens ocasionalment), Morgan, l'escriptora nord-americana, descobreix que "cada uno de los suyos recibe un nombre al nacer, pero se sobreentiende que lo perderá cuando crezca y que elegirá un apodo más apropiado por sí mismo. Es de esperar que el nombre de cada persona cambiará varias veces durante su vida a medida que su sabiduría, su creatividad y sus objetivos se definan asimismo con mayor claridad al transcurrir el tiempo. En nuestro grupo se hallaban Cuentista, Hacedor de Herramientas, Guardiana de los Secretos, Maestra en Costura y Gran Música, entre otros muchos."

La palabra que usaron aquella noche, y el nombre por el que siguieron nombrándose durante el resto del viaje, fue "Mutante". I la tribu aborígen, s'autoanomena "Els Autèntics". L'autora del llibre, seguint les tradicions de la gent del desert, adopta un nou nom quan se separa d'ells per reflectir el seu nou talent: Llengua que Viatja.

- a) Quin nom triaries per a tu? Per què?

Textos extrets⁷⁴**Activitat 6: Comentari de pensaments**

Comenta les frases:

- 1.- *La mort diu "ves a allò que és segur". La vida diu "arrisca't".*
- 2.- *Una vida sense errors és un fracàs.*
- 3.- *Arrisca't a l'amistat. Confia i sigues confiat.*
- 4.- *El teu desig profund encara està adormit. Fes quelcom perillós. Desperta.*
- 5.- *Un risc per dia manté lluny el tedi.* (Sandor McNab)

2. EL VERTADER CANVI ESTÀ A DINS

Res canviava. L'únic que canviava era un mateix (...) Ets diferent. Això és tot.
(Holden Caulfield)

RELAT: COMENÇA PER TU MATEIX⁷⁵

De fet, el canvi, hem de tenir clar que comença per un mateix. Aquesta és la conclusió a la qual va arribar un bisbe del 1100 d.C. qui, en la seva cripta situada a l'abadia de Westminster, va deixar inscrita la següent reflexió:

Quan jo era jove i lliure i la meva imaginació no coneixia límits, somniava amb canviar el món. A mesura que em vaig anar fent gran i més prudent, vaig descobrir que el món no canviaria, de manera que vaig escurçar una mica la visió i vaig decidir canviar només el meu país.

Però això també semblava inamovible.

En arribar a la maduresa, en un últim i desesperat intent, vaig decidir avenir-me a canviar només la meva família, als éssers que tenia més propers, però ai!, tampoc ells van voler saber res de l'assumpte.

I ara que em trobo en el meu llit de mort, de cop me n'he adonat:

“Només que hagués començat per canviar jo mateix”, amb el meu sol exemple hagués canviat la meva família.

I llavors, mogut per la inspiració i l'estímul que ells m'oferien, hagués sigut capaç de millorar el meu país i qui sap si inclús no hauria pogut canviar el món.

0. Què et suggereix?

1. Sobre el relat?

a) Hi ha una actitud pròpia del jove i una altra pròpia de la maduresa. Descriu-les i contrasta-les.

b) Quin ensenyament ens proporciona aquest relat?

2. Més enllà:

a) Comparteixes tu el pensament del bisbe de Westminster? Per què?

b) Tendeixes tu a voler canviar la gent, les circumstàncies? A qui i què pretens canviar?

c) Et costa molt frenar aquest intent de canvi de l'exterior i posar-te a veure què ha de canviar en tu? Reflexiona-hi i anota per escrit què creus que seria bo que canviés de tu.

d) Visualitza amb els ulls tancats que els aspectes que necessites canviar en tu –els que has anotat anteriorment-, ja els has adquirit. Reflexiona quines conseqüències provoca això en el teu entorn, quines repercussions té en les persones amb qui et relaciones, quins canvis s'esdevenen en elles... Escriu-ho després.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

e) Comenta i busca les connexions d'aquest relat amb el següent proverbi xinès:

*Si hi ha llum a l'ànima,
hi haurà bellesa a la persona.
Si hi ha bellesa a la persona,
hi haurà harmonia a la casa.
Si hi ha harmonia a la casa,
hi haurà ordre a la nació.
Si hi ha ordre a la nació,
hi haurà pau en el món.*

Quan algú està descontent amb la seva vida, perquè està passat per un moment de crisi i se la replanteja, es formula la pregunta: "I ara què faig?" Fins aleshores, podia anar vivint rutinàriament, per rutina, sentint-se víctima de les circumstàncies, culpant el veí, lamentant-se de la seva situació i del seu passat. Podia viure sense triar ell la seva vida, viure sense adonar-se'n, repetint les mateixes maneres de fer o intentant evitar situacions que al final no pot esquivar. Però quan arriba aquesta gran pregunta: "què faig?", "què he fet fins ara?", això suposa la voluntat de tallar amb l'antic guió de vida i el plantejament: "què en vull fer a partir d'ara de la meua vida?".

A la pel·lícula *Atrapado en el tiempo*, el seu intèrpret, Bill Murray, es despertava sempre en el mateix dia fins que acabava aprenent totes les lliçons que li tocaven aquell dia. Els mateixos esdeveniments es repetien sense canvis, fins que se n'adona, fins que va captar el que suposava que havia de fer.

- Imaginem-nos un noi, el germà petit d'una família, que té conflictes estigui amb qui estigui i vagi on vagi. Es porta malament amb els seus pares i germans, amb els companys de classe, amb els professors, amb el personal no docent, i creu que la solució és canviar d'institut. En general, és una persona que té problemes i s'enfronta amb qui exerceix l'autoritat. És rebel. Quan s'independitza i aconsegueix trobar feina, creu que superarà tots aquests conflictes, però lògicament continuen, si bé no s'intensifiquen.

Aquesta situació ens diu el que hem treballat a l'apartat *Acceptació de la vida*, que **les lliçons se'ns repeteixen fins que les aprenem**. De gran aquest noi ho va entendre tot: "Contínuament m'he enfrontat amb persones a qui havia de respectar per la seva autoritat, i he lluitar contra elles fins que he après la lliçó de l'obediència".

- Imagina't ara un altre pla de vida escollit per algú, segurament inconscientment: casar-se i divorciar-se, fins a cinc vegades. D'això se'n diu, repetir el guió de vida. I davant d'aquesta regularitat no queda cap més opció que analitzar-la bé i examinar-ne el motiu.
Sabem que això és cada vegada més freqüent, si no cinc, dues vegades potser sí. Hi ha estudis que revelen que les persones que es divorcien es tornen a casar amb persones del mateix tipus que abans. Podem pensar que és coincidència. Si és així, anirem de víctimes, i el que volem és ser conscients i autors de la pròpia vida. No serà que la vida se'ns repeteix perquè porta incorporada alguna lliçó que necessitem aprendre?

2.1. Les quatre lliçons del canvi

Quan comencem a reconèixer que quelcom passa a dins nostre, en la nostra conducta, que cal replantejar-se per evitar caure en la mateixa pedra, és quan estem disposats a canviar. Tot seguit veurem les quatre passes i/o lliçons fonamentals del canvi.

2.1.2. Lliçó nº 1: CONSCIÈNCIA

És el primer pas per realitzar qualsevol canvi que vulguem. Implica adonar-se'n compte del patró de conducta que repetim. Identificar-lo ens permetrà alliberar-nos-en. És un procés de reconeixement ple que actua com una bombeta que il·lumina els racons inconscients. Com hem dit abans, normalment cal un entrebanc, una patacada que irrompien el nostre camí i ens faci replantejar la nostra direcció. Quan ens fem conscients d'allà on som i què portem fent fa temps (moltes vegades automàticament), és quan ens adonem que aquest entrebanc és una oportunitat i una ocasió per modificar el que portàvem fent i no ens reconfortava.

Abans que s'encengui la bombeta que ens il·luminarà cap un camí nou, cal que en el quadre de comandaments s'il·lumini el llum que ens mostri alguna anomalia: una malaltia, la mort d'algú estimat, un accident de cotxe, una separació... Els sentiments actuen de llum del quadre de comandaments. Si s'encén, vol dir que alguna cosa no rutila dins nostre i que cal resoldre.

Prendre consciència és ser capaç d'observar un mateix les pròpies accions i alhora ser espectador d'elles sense censurar-les. És aleshores quan és possible identificar aquell tret que es repeteix en totes les reaccions.

Activitat 7: La samarreta del jugador

Amb aquest exercici volem pretendre que identifiquis quin és el patró de conducta que repeteixes en les teves relacions. Inconscientment, les persones ens retractem davant els altres a partir de les nostres maneres de fer. És com si portéssim una camiseta on hi haguessin escrites unes paraules que descriuen qui som, com ens veiem nosaltres mateixos i com ens comportem amb els altres. Està clar, aquest escrit no es veu a simple vista, cal portar un temps amb aquesta persona perquè les lletres es facin llegibles.

Posarem ara exemples de samarretes on el davant diu una cosa (la imatge que es vol vendre) i a l'esquena una altra (indica l'interior de la persona que s'oculta). Quan acabis, pots afegir més escrits o bé identificar-te tu amb alguna samarreta en concret. Quina et compraries tu?

DAVANT

- Toca'm
- Sóc fràgil
- Cerco marit
- Sóc un alcohòlic
- Pega'm
- "Mi mamá me ama"
- No em fio de ningú
- Superman!
- Sóc simpàtic!
-
-
-
-

DARRERA

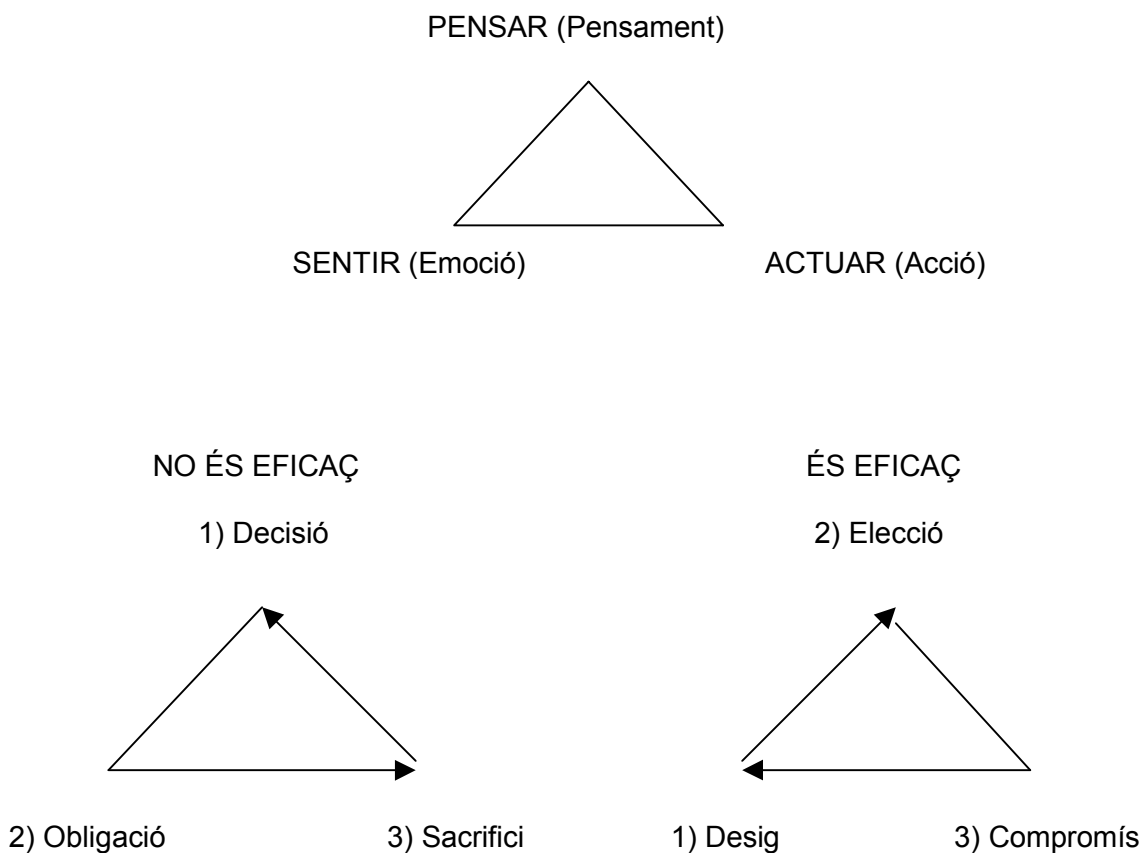
- Fuig
- Atreveix-te a trencar-me
- Però tu no, desgraciat!
- Recordeu que és una malaltia
- Mireu que desgraciada que sóc
- I tu?
- Tothom et fot
- Quan em carrego de pastilles!
- Però no t'enfiïs
-
-
-
-

2.1.2. Lliçó nº 2: DETERMINACIÓ

Un cop hem identificat les pautes de comportament que es repeteixen i a les quals ens mantenim ancorats, cal el convenciment de voler deslliurar-nos-en. Cal el **compromís de voler canviar**. En un canvi personal hi intervenen tres aspectes: emocional, conductual i intel·lectual. Qui pren la iniciativa és l'aspecte emocional, on hi ha el vertader desig de canvi i on es decideix el *vull canviar*. Si només ens quedéssim en l'àmbit del pensament, estarien dins de l'obligació de l'*hauria de canviar*, però amb aquest no anem enlloc, perquè la decisió serà viscuda com una càrrega, i el comportament que jo tingui em costarà tant -perquè no hi haurà el convenciment que dóna el sentiment-, que viuré aquesta decisió com un sacrifici.

Pel contrari, si hi ha desig de fer algun canvi, escullo què vull per a mi, què em convé més i agafo el compromís ferm de dur-ho a la pràctica en la conducta.

Posem un exemple. Si jo penso que *he de deixar* de fumar per sentir-me millor, des del punt de vista intel·lectual ho puc tenir molt clar: és una bona decisió. Malgrat tot, és insuficient per traspasar-ho a l'acció. Cada vegada que em recordi que *he de deixar* de fumar, ho viuré com un càstig. En canvi, essent una dona, encara que fins ara hagués actuat així i no m'hagués resultat, un bon dia em quedo embarassada -tal com fa temps desitjava-, i les coses canvien: el convenciment de *vull deixar* de fumar ve ara de la fermesa que em dóna el sentiment que serà el millor pel meu fill que tant desitjo.



Esquema adaptat⁷⁶

En aquestes representacions queda molt clar que si els motius del canvi o de qualsevol acció tenen la seva arrel en el sentiment, en l'emoció, la modificació de la conducta està pràcticament assegurada. Per tant, és molt important ser conscients "quanta" emoció que hi posem en una presa de decisió. Reconèixer que tenim vertaderes raons emotives per fer quelcom implica tenir una determinació ferma; aleshores l'acció sortirà sola; si només sabem com ho hauríem de fer, no tenim garanties de res.

Activitat 8: Sense determinació no hi ha canvi

L'Helena és una dona molt ocupada que anava d'un costat a l'altra sense parar intentant complir les seves responsabilitats. Encàrrecs, feina, obligacions socials, feien que anés sempre amb presses i sense temps per fer res més.

La família de l'Helena estava enfadada perquè mai tenia temps per ells, i quan els hi feia un forat a la seva agenda, quasi sempre arribava tard. El seu cap, a la feina, l'havia hagut d'avisar diverses vegades pels seus retards. Les seves amistats se sentien abandonades i molestes perquè ni tan sols les enviava a temps les targetes de felicitació del seu aniversari. La pressió que l'Helena sentia per canviar els seus hàbits era enorme, per la qual cosa decideix matricular-se en un curs per administrar millor el temps.

L'Helena millora els seus hàbits durant una setmana. Va organitzar-se perquè els que l'envoltaven fossin feliços, però els esforços d'Helena per canviar no li van servir de res i no va tardar a tornar a caure en els antics hàbits.

Gaudia sentint-se imprescindible al mateix temps en llocs diferents; renunciar a això li resultava un autèntic sacrifici. Els seus esforços per canviar no van donar resultat, i va tornar definitivament als seus vells patrons de conducta.

1.- Imagina't que ets terapeuta i intentes ajudar l'Helena mitjançant el plantejament d'una pregunta: "realment desitges fer aquest canvi?". Fes-li veure quines implicacions té el fet de donar una resposta o una altra. (Vertaderament té el desig interior de fer un canvi o bé té la idea que *hauria* de canviar perquè això li provocava conflictes amb els altres?)

2.- Quan creus que l'Helena té garantit l'abandó d'aquesta conducta que no li permet ni menjar amb la seva família? Per què? Fes-li veure el que l'ajudarà a canviar, ajuda-la a ser conscient de la situació que la fa patir.

Text adaptat⁷⁷

Activitat 9: Un estudiant sense el compromís d'estudiar

1.- Inventa alguna situació conflictiva d'un estudiant que té problemes a l'hora de comprometre's amb la seva decisió d'estudiar i viu aquesta feina com un sacrifici. Ensenya-li la lliçó de la determinació que tu ja has après!

2.- Si tu fossis aquest estudiant, quina determinació última creus que hauries de prendre en el cas que tinguessis mals resultats acadèmics? Aplica-t'ho a tu!

Activitat 10: Comentari de pensaments

Comenta la frase següent:

La vida no ens demana que siguem els millors, sinó que traquem el millor de nosaltres mateixos. (H. JACKSON BROWN, JR.)

2.1.3. Lliçó nº 3: CAUSALITAT

Aquesta lliçó parteix del reconeixement que nosaltres som la font de les nostres manifestacions personals. Tot el que atraiem cap a la nostra vida arriba a través de quelcom que nosaltres hem projectat en el món. Per tant, som responsables de les nostres circumstàncies, del que ens passa. Per exemple, si tu et queixes pel fet que algun teu amic te n'ha fet alguna, què hi fas tu amb aquesta persona, no te l'has triat tu per amic? Pensem-hi!

Això suposa abandonar la idea que les situacions se'ns presenten com a quelcom independent de nosaltres. Implica abandonar la idea segons la qual som víctimes innocents del destí, i per tant, cal modificar les nostres conductes per evitar situacions que no volem.

Recorda el que hem parlat en l'apartat de la *consciència*: quan se'ns repeteixen les mateixes situacions, alguna cosa hi fem nosaltres per anar a parar a allà mateix. En la història que comentarem més endavant sobre la Caterina a l'activitat 12, ella mateixa veu la possibilitat que fos qui provoqués la situació d'atraure determinats tipus d'home. Com que ella era tan responsable i educada, inconscientment intentava reforçar la seva identitat comparant-se amb homes que tenien una manera de ser totalment al revés.

2.1.4. Lliçó nº 4: PACIÈNCIA

Aquesta facultat consisteix en l'exhibició de tolerància mentre esperem un resultat. No podem esperar resultats immediats. La manera de fer inconscient i rutinària de tants anys no la podem pretendre canviar en un dia. No podem sentir-nos decebuts pel fet de fracassar en els primers intents. Madurar com a persona, créixer, és un procés lent i, a vegades, dolorós. Pregunta-li a un germà gran si prefereix ser petit o gran. Pots suposar els motius.

Si algú s'enfada en un embussament de trànsit, necessita la lliçó de la paciència. Si em falta, ho viuré com un problema, no perquè l'altra gent no se'n trobi també, sinó perquè no estan tan pendents del trànsit, es relaxen, posen música, aprenen anglès amb una cassette... Per això, aquesta persona es trobarà amb més embussos (vol dir, els percebrà com a obstacles), tenint en compte que l'embús no és ell sol?

Recorda, una lliçó es repetirà fins que no s'hagi après.

Activitat 11: Autoreflexió i comentari de pensaments

1.- En quin àmbit necessites tu aprendre la lliçó de la paciència.

2.- Comenta els següents pensaments:

- *Tot arriba, sempre que un sàpiga esperar.* (Benjamin Disraeli)
- *La paciència és el motor de la natura.* (Orison S.Marden)
- *La paciència és amarga, però els seus fruits són dolços.* (Jean Jacques Rousseau)
- *Allò que no puguis corregir o evitar, cal suportar-ho amb paciència.* (Sèneca)

Activitat 12: Necessitat de canvi en un cas concret

La Caterina és una dona perfeccionista compulsiva, molt ben educada i responsable, que té un encant especial per atraure als homes rudes. Per ella, portar el nus de la corbata mal fet, la camisa mal planxada o el coll mal posat era un delictes. Era molt primmirada en els detalls i les bones formes, però atreia als homes malgirbats i desendreçats. Això creava conflictes amb les seves parelles.

La Caterina va anar a la consulta d'un psicòleg per ajudar-la a trobar resposta a l'interrogant que es formulava:

"Hi ha la possibilitat que jo mateixa provoqui aquestes situacions on trobo homes d'aquest tipus?, i si era així, per què?". Si el problema se li repetia, qui era el problema: els altres o ella?

- Ajuda la Caterina a trobar resposta, a fer-la conscient de la seva situació i a canviar-la. (Per això, necessitaràs basar-te en les quatre passes per aconseguir el canvi que hem esmentat).

Activitat 13: Activitat de cloenda

Aplica els coneixements:

Les quatre passes que hem comentat anteriorment per fer possible el canvi les hi comentes a en Jaume, qui vol fer règim perquè menja massa i això li perjudica la seva línia. Comença uns dies, però se sent frustrat perquè no és capaç de mantenir la dieta del metge i s'odia a ell mateix per no canviar els seus hàbits. Ajuda'li!

3. CADA PERSONA CREA LA SEVA PRÒPIA REALITAT

Tothom sent la necessitat de defensar el dret a fer el que vol amb la seva vida perquè és seva. Però alhora nega la capacitat d'escriure el guió de l'existència que desitja, i la justifica recurrent a les circumstàncies: aparença física, orígens familiars, educació, situació econòmica, com si elles dictessin allò que li havia de succeir.

Sovint es recorre a l'excusa que no es pot aconseguir allò que es desitja per manca de mitjans. Tanmateix, hem de tenir clar que podem optar entre el victimisme del *No puc, perquè...* o bé, assumir la direcció de la nostra vida i modelar-la al nostre gust d'acord amb els nostres desigs. Podem **fer-nos càrrec de la nostra vida** anant més enllà de les nostres limitacions.

La veritat és que no són els nostres recursos externs els que determinen els nostres èxits o fracassos, sinó la **capacitat de creure en nosaltres mateixos** i en la nostra determinació de construir una vida d'acord amb les aspiracions que tenim. Quan reclamem l'autoria de la nostra vida, el món ens proveeix de tot el que necessitem per tirar-la endavant.

Des del moment en què tenim la voluntat de crear i posseir la nostra pròpia realitat, comencem a viure plenament. És una espècie de despertar perquè significa la mort de la nostra vida inconscient.

Per fer-nos càrrec del propi destí haurem d'aprendre les lliçons -actituds- següents: responsabilitat, alliberació, coratge, poder i aventura.

3.1. Lliçó nº 5: RESPONSABILITAT

Ser responsable significa admetre l'autoria de la nostra conducta -responem d'ella- i reconèixer la influència i el paper que tenim en les circumstàncies en què ens trobem imbuïts. Això també significa que acceptem plenament les circumstàncies que es deriven dels nostres actes.

Cal distingir-la de **la culpa**, que va associada a la falta, a sentiments negatius que paralitzen i fan sentir malament. En canvi, la responsabilitat dóna empenta per tirant endavant, per assolir millors resultats, i ens allibera de la culpa. Per exemple, en el cas d'un divorci, un fill d'un matrimoni trencat no ha de sentir-se culpable del fet perquè queda fora del seu control: en canvi, sí serà responsabilitat seva intentar que les relacions amb cadascun dels seus pares canviïn el mínim possible.

Activitat 14: Depèn de tu o no depèn de tu?

A) Intentarem aprendre la diferència entre el que és responsabilitat nostra i allò que queda fora del nostre control en les situacions següents. Col·locarem individualment a sota de "Som responsables de .." i "No em pertany ..." allò que tu pots fer per millorar una situació i allò que no pots fer perquè no depèn de tu.

1.- Un familiar té un accident de trànsit. Què podem fer?

Som responsables de ...

No em pertany ...

2.- S'acosta la data d'un examen molt important. Què podem fer?

Som responsables de ...

No em pertany ...

3.- Un dels nostres pares es queda sense feina i tota la família pateix problemes econòmics. Què podem fer?

Som responsables de ...

No em pertany ...

4.- Vaig a una discoteca un dissabte a la nit amb els meus amics. Què puc fer?

Som responsables de ...

No em pertany ...

5.- M'he adormit al matí i he arribat tard a classe. Què puc fer?

Sóc responsable de...

No em pertany...

6.- Un company del grup no s'ha après el seu paper per representar una obra de teatre. Som responsables de...

No em pertany...

7.- No tinc suficients diners per fer un regal, ja que m'he gastat els que em donen els meus pares.

Sóc responsable de...

No em pertany...

B) Comenta en cadascun dels casos el grau de responsabilitat que creus que tens tu o que tenen els altres en les situacions anteriors. Dibuixa una línia amb segments on quedi reflectit que o bé l'altre és totalment responsable o bé tu totalment responsable, o bé hi ha una responsabilitat compartida, mostrant la diferència de grau segons els casos.

L'altre és totalment responsable

Tota la responsabilitat és meva

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

C) Afegeix altres situacions que t'hagin passat o t'estiguin passant en què tens responsabilitat, o bé al contrari, en les quals no tinguis el control.

D) Comenteu les respostes en grup.

La responsabilitat, alhora que demana molts esforços, comporta recompenses. Vegem-ne un exemple.

Activitat 15: Un exemple de vida responsable

La Mari era una dona que va néixer a Cuba i es va traslladar als Estats Units quan tenia dos anys, amb la seva família. Vivien en un dels barris més perillosos d'una ciutat, on droga i crim formaven part del paisatge quotidià. Les condicions en les què vivien eren miserables. Des dels vuit anys, la Mari va prendre la determinació de fer de la seva vida quelcom que s'apartés radicalment del què s'esperava que fos: serventa domèstica o caixera de supermercat.

Anava a l'escola sense faltar ni un sol dia, passant per sobre dels borratxos tirats al portal de casa seva, si feia falta. Va ser així com va arribar a adquirir una bona educació i va aspirar a una vida molt millor.

Finalment, va aconseguir una bona formació i va desenvolupar la seva habilitat natural per la música. Ella sabia que, al marge dels ajuts externs que poguessin oferir-li, depenia d'ella mateixa per dirigir el seu propi camí. Avui és una de les cantants llatines d'estudi més conegudes. La Mari podria haver-se deixat portar per les circumstàncies, haver censurat els seus pares i la societat, i abandonar-se a l'estil de vida en el qual va néixer.

Podria ser la Glòria Estefan?

1. La Mari podia haver-se negat a assumir la seva responsabilitat justificant la seva situació, o bé aprofitar les circumstàncies que l'envoltaven com estímul per evitar deixar-se portar per elles. Quina de les dues opcions era la més difícil? Quina li hauria donat més satisfacció i recompensa?
2. Es podria censurar la conducta de la Mari si hagués fet de la seva vida el que s'esperava d'ella d'acord als seus orígens: si s'hagués fet prostituta, caixera, treballadora domèstica, drogaaddicta, etc?
3. Què tendeixes tu a fer amb més facilitat: a assumir l'obligació de decidir independentment de les circumstàncies o a escudar-te en elles?

Text adaptat⁷⁸

La persona responsable pot fer el que es proposi si assumeix les seves obligacions en cada circumstància. La responsabilitat és una de les principals lliçons de l'edat adulta. Fins que no ens la hàgim fet nostra estarem en la infantesa, en el terreny de les excuses i de la clàssica expressió: *És que els altres ...*

Activitat 16: Comentari de pensaments

Comenta els pensaments següents:

- *Hem d'acceptar les conseqüències de cadascun dels nostres actes, opinions i pensaments al llarg de la vida.* (Elisabeth Kübler-Ross)

3.2. Lliçó nº 6: ALLIBERACIÓ

L'alliberació consisteix en l'acte conscient i actiu d'abandonar, de renúncia i allunyament d'una situació. No s'ha de confondre amb un acte passiu per eludir responsabilitats, sinó que és una retirada meditada. Cadascú sap què li convé: assumir responsabilitats o bé allunyar-se'n per prendre d'altres que valguin més la pena.

Ens pot convenir alliberar-nos de **creences** pròpies que ens fan mal i ens impedeixen crear la nostra pròpia realitat (sentiments de poca vàlua i baixa autoestima), o de **sentiments negatius** com la ira: la ràbia contra l'educació rebuda, contra els nostres pares, contra la nostra sort o contra les amistats i marits o mullers... Aquests sentiments negatius ens resten energia per crear les nostres pròpies vides, convertides en retrets i ressentiments continus que no ens condueixen enlloc.

També ens és beneficiós alliberar-nos dels **records negatius** que ens paralitzen, ens acaparen la nostre ment i ocupen l'espai que necessitem per a imaginar i per a crear una vida basada en el què desitgem. Quedar-se enganxat a les adversitats del passat pot ser més dolent que la contrarietat del moment present.

Un experiment fet amb un grup de voluntaris a qui se'ls va demanar que recordessin un episodi de la seva vida en el qual s'haguessin enrabiat, demostrava que la secreció d'immunoglobulines queia amb picat durant les sis hores següents. Contràriament, un record bonic pot induir a un increment de la producció de defenses contra agents infecciosos i augmenta la taxa de l'hormona de la joventut (DHEA).

El cor humà és resistent, cal saber perdonar i alliberar-se dels records viscuts que ens han fet mal perquè no ens fan més.

Potser en altres ocasions ens caldrà saber tallar amb **situacions destructives**: una feina degradant, una relació d'amistat o de parella nefasta, ... que ens impedeixen progressar.

Les dues lliçons vistes anteriorment –de la consciència i la de la determinació- van lligades a aquesta.

Vam veure un exemple d'alliberació al conte nº 13 *Estimba la vaqueta* a l'apartat *Acceptació de la vida*.

Activitat 17: Detectant creences errònies

1. Comenta quines són les creences errònies detectades en les següents reflexions:

- *El malalt vol renunciar a la seva malaltia, no al fet d'estar malalt.*
- Li van preguntar a Buda: *Mestre, perquè hi ha tant sofriment?* I ell va contestar: *Perquè es creu que es té.*

Activitat 18: Comentari de pensaments

Comenta els següents pensaments:

- *En tota renúncia hi ha una grandesa: el triomf del millor d'un mateix.*
- *Només la ment tem a la renúncia; el cor ho agraeix.*
- *Aprèn a abandonar. Aquesta és la clau de la felicitat.* (Buda)
- *Mai podràs madurar si segueixes agafat a l'arbre.*

3.3. Lliçó nº 7: CORATGE

La diferència bàsica entre un home normal i corrent i un guerrer és que un guerrer s'enfronta a tot com un repte, mentre que un home corrent s'ho pren tot com una benedicció o com una maledicció. (Don Juan)

El coratge consisteix a descobrir la força interior i el valor que fan falta en les grans ocasions, sigui de perill, de dificultat o d'oposició. És una força, una energia que resideix en les profunditats de cadascú de nosaltres en els moments en què necessitem saltar barreres gairebé infranquejables o necessitem progressar ràpidament. El coratge és fer, actuar, viure deixant a un costat la mandra, la inèrcia, la por. Necessitem valor per ser qui som, per ser fidels a nosaltres mateixos i per comprometre'ns amb els altres.

La vida és coratge. I l'hem de tenir en dos sentits: per enfrontar-nos a la mort i per aixecar-nos cada matí. Tots hem de mostrar el nostre valor per viure, per estar disposats a afrontar el present i els obstacles quotidians: la mandra i la por. La mandra

Cal fer-la fora per posar entusiasme a la nostra vida i en els nostres quefers; i la por per dir el que pensem o volem.

Hi ha ocasions extraordinàries que ens demanen coratge: una malaltia, un accident... El nostre coratge és posat a prova i ens fa treure tots els nostres recursos. Però hi ha un valor quotidià, no menys valuós: ser coherent amb un mateix, fer i expressar el que necessitem (assertivitat), fer el necessari i mantenir-nos fermes moralment i física. Aquest valor ens permet sentir-nos contents amb la nostra vida, ja que si davant un problema o conflicte optem per fer-nos petits, ho pagarem amb pèrdua d'autoestima.

Es necessita aquest coratge per acceptar que la vida depèn d'un mateix. Se'ns demana tenir-lo en aquelles situacions en què tenim fe en nosaltres mateixos, en què ens mentalitzem que podem sortir-nos de reptes. Coratge vam necessitar quan érem encara bebès per començar a caminar, per aprendre a nedar...

Hi ha moments en què ens oblidem de les nostres pròpies habilitats i de la nostra tenacitat. És en aquestes casos en què hem de buscar el recolzament dels éssers estimats que ens envolten. El seu ànim ens ajudarà a superar aquests moments d'oblit del què podem arribar a fer.

El teu coratge et pot arribar a sorprendre del què ets capaç de fer.

Però a vegades és tan fàcil desmuntar-nos i posar en perill el nostre coratge!

A continuació donem una llista de circumstàncies de la vida en què es fa necessari de manera més evident el coratge.

- 1) Coratge per acceptar la mort: moltes vegades ens sembla un sense-sentit, un absurd, una injustícia. Aquest coratge és un dels reptes més grans, i també una de les nostres pors. Tant ens referim a la mort física d'un mateix com a la d'un ésser estimat.
- 2) Coratge per dir NO sense sentir culpa: des de petits que ens han educat per dir *amén* a quasi bé tot. Si no ho fèiem, se'ns deia que era de mala educació o egoisme. Ara, hem hagut de desaprendre a dir que Sí i aprendre a dir que no com a pròpia defensa. Aquestes negatives són un si a nosaltres mateixos.
- 3) Coratge per ser constant: cal mantenir el compromís amb allò que hem triat. Quan les coses no ens van bé és fàcil abandonar, però necessitem paciència per obtenir els resultats.
- 4) Coratge per canviar i evolucionar: la vida implica constants canvis i massa sovint busquem una seguretat en quelcom inalterable que no existeix. Però la realitat és una altra, i més enllà del que demana la nostra ment, tot canvia i es transforma. A vegades cal aprendre a saltar d'una etapa a l'altra de la vida (això és el que n'hi diem crisi) i trobar confiança en un mateix.
- 5) Coratge per decidir i ser lliures: els canvis, de manera inevitable, ens obliguen a escollir constantment. Cada vegada que prenem una decisió, alhora, comporta una responsabilitat i un risc. Per això la llibertat no és còmoda, sinó que és una font d'angoixa. Però no ens queda altra alternativa si volem viure la nostra vida.
- 6) Coratge per equivocar-se: en tota decisió hi ha un marge d'error, però no ens queda altra remei. Si ens equivoquéssim, hem de seguir endavant; potser més tard no ho veurem com un error, com una pèrdua, sinó com un guany, com un aprenentatge.
- 7) Coratge per estimar: la llibertat o l'amor són com els diners: de què serveixen si no es gasten? L'amor no serveix per estar guardat i tancat. El pitjor és no haver jugat a l'amor per covardia i quedar-se amb el dubte del *i si li hagués dit?*

Activitat 19: Quin coratge has de potenciar?

- a) Assenyala i identifica un dels tipus de coratge esmentats, aquell que sents que has de potenciar més perquè et manca més.
- b) Reflexiona i anota què és el que has de canviar per arribar a assolir aquest coratge.
- c) Tanca els ulls i visualitza't uns segons havent pres la decisió de canviar allò que no et deixa tenir el coratge. Imagina't que prens la determinació de canviar i que ja has adquirit el que et faltava per tenir el coratge. Com te sents? Com et veuen els altres un cop has fet aquest canvi? Escribeu-ho.
- d) Afegeix altres tipus de coratges que et puguin faltar. Ens en falten molts a tots.

Activitat 20: Un estudiant coratjós

Un noi tímid i discret havia de fer una exposició oral a la classe de Llengua Castellana. El sol record del repte al què s'havia d'enfrontar li produïa mal d'estómac. Ell sabia que al llarg de la vida es trobaria en altres ocasions en les què hauria de parlar en públic, i que l'exercici estava fet amb aquesta intenció. Tenia por de la seva pronúncia, que els companys de classe se'n riguessin o no l'escoltessin. Es trobava davant d'un mal tràngol. Però obligatòriament havia de passar per aquella prova: per tant, quan abans es mentalitzés que la superaria coratjosament millor.

Finalment, després de fer uns exercicis de visualitzacions en què es veia a ell mateix parlant amb seguretat, supera la prova sense problemes: no s'entrebanca en parlar, parla fluidament, amb fermesa, amb coherència...

1. Quines són les pors manifestes d'aquest noi? Quines possiblement té inconscientment? Exposales.
2. Fixa't que l'antídot de la por és el coratge, i aquest noi, quan es visualitza actuant coratjosament, se'n surt. En quines situacions tu tens por i et caldria fer el mateix exercici de mentalització? Descriu-les per escrit.
3. Quines són les pors del teu camí? Fes-ne una llista per treure-les a la llum; així fas que no tinguin tant poder sobre tu.
4. Les pors, siguin reals o imaginades, l'únic que fan és impedir el teu desenvolupament. Desenterra-les perquè pugis aprendre la lliçó del coratge i crea una vida d'acord amb els teus dissenys. Visualitza't amb els ulls tancats, com aquestes pors que has posat dins d'un sac, les tires a un contenidor i en quedes alliberat.

3.4. Lliçó nº 8: PODER

El poder és la demostració de la nostra habilitat per manifestar el real. No cal buscar-lo, perquè ja està a dins de cadascú de nosaltres, neix amb nosaltres. És una manifestació natural del ser, és una força a què recorrem en moments difícils per encaminar la vida d'acord amb el nostre desig.

Quan sortim del nostre centre d'equilibri, també perdem el nostre centre de poder. Són les ocasions en què tenim dificultats per veure aquesta llum dins de nosaltres. Quan ens passa això ens cal **identificar** què és el que produeix aquestes fuites de poder. Aquestes es poden manifestar en forma de desànim, de decepció, d'entrebanca. Es produeixen sempre que la nostra vàlua personal es veu disminuïda.

Per resoldre aquesta baixada d'energia ajuda molt recordar algun èxit del passat que ens recordi de què som capaços. Pensa que l'energia que vas treure en aquella ocasió encara està amb tu: dóna-li l'ocasió per treure-la, no s'ha perdut. I per recuperar la confiança en un mateix, és molt útil experimentar la capacitat que tenim per fer coses, per petites que siguin. Un cop s'arriba a la font interior del poder, mai es pot dubtar que el que es va amb la vida és realment quelcom que depèn exclusivament d'un mateix.

Activitat 21: Un cas de manca de força interior

La Núria era la segona filla de dos. Se sentia inferior a la seva germana gran, la Carmina. Ja des de petita la Carmina sabia inflar un globus, fer bombolles amb el xiclet, xiular i un munt d'habilitats més que ella. Tot el que tenia la Núria havia sigut prèviament abans de la Carmina, des de la roba, passant per les joguines i d'altres coses. La seva mare també parlava d'ella com de la *segona filla* i ella, ara ja adolescent, estava mancada d'autoestima. No es creia mereixedora del millor ni creia que mereixés la pena intentar ser ella. Tampoc se sentia amb forces per fer-se respectar.

1. Hem dit que ara la Núria és adolescent. No nota forces en ella i es creu inferior. Què ha de fer per saber el perquè de la manca de poder en ella actualment?
2. Com pot recuperar la seva força interior?

Activitat 22: Comentari de pensaments

Comenta la frase següent del cineasta Henry Ford:

- No hi ha cap persona que no sigui capaç de fer més del que ella creu que pot fer.

3.5. Lliçó nº 9: AVENTURA

Quan s'experimenta la vida com un repte, s'aprecia el valor de la vida com una aventura que està plena de moments excitants i experiències sorprenents. L'aventura és el resultat del desig de viure amb un esperit entusiasta, que traspasa la zona de comoditats i seguretat, escull noves opcions i corre riscos. Aquesta afany de risc és innat ja en el nen, per naturalesa curios, experimentador i explorador. El nen, inicialment, no té por al fracàs ni a la desaprovació social. Però de mica en mica se li imposen pors i limitacions, i el nen natural es torna un adult responsable i madur. Una vida sense aventura i reptes serà segura, però també ensopida. De fet, els salts sense xarxa són els que permeten créixer i desenvolupar-se. Si mai ens arrisquéssim no creixeríem: potser encara no caminaríem.

Dóna't l'oportunitat de fer aquest salt de valor, d'armar-te de fe; abandona't a la sort i experimentaràs l'alegria d'una vida plena.

Activitat 23: Val la pena aventurar-se?

La Margarida era una noia més aviat tímida i responsable que va anar-se'n de viatge al Regne Unit. Era un estiu durant les vacances de la seva carrera dels estudis de Magisteri. Se n'hi va anar sola, per posar a prova la seva capacitat de sortir-se'n sola davant de situacions i llocs nous. Quan va tornar, em va trucar per quedar amb mi i ensenyar-me les fotos. I em va explicar que el que per ella va ser l'experiència més emocionant de tot el viatge. Era un vespre plujós i tenia ganes d'anar a prendre una beguda a un típic pub anglès. No sabia on es trobava la zona de bars d'aquell tranquil i petit poble, i va decidir preguntar-ho a un senyor que passava per la vorera.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

El senyor, que es dirigia cap el seu cotxe, li va dir que ell també hi anava i que si volia podia acompanyar-la. La Margarida, per uns moments va dubtar, però finalment va assentir. Sabia que s'arriscava, però va confiar en el què li deia aquell home. Va pujar al cotxe amb ell, i un cop aparcats, van entrar en un pub. Van presentar-se i entre glop i glop, van xerrar tan entusiastament que van fer amistat. La Margarida encara conserva aquella amistat. Després de dos estius, es cartegen i el senyor anglès, en David, vindrà a Catalunya de visita turística el proper estiu.

1. Trobes molt agosarada la manera d'actuar de la Margarida?
2. Podem dir que aquesta conducta llançada de la Margarida és típica de la seva manera de ser? Per què actua així, doncs?
3. Podria penedir-se ara de no haver-se atrevit i de no deixar-se acompanyar per en David? Per què?
4. Et sembla que en circumstàncies semblants haguessis tu actuat igual? Per què?
5. Recorda tu les aventures (o atreviments) que has tingut al llarg de la teva vida. Escriu-les i felicita-te'n.

Els moments en què has actuant saltant-te la teva zona de seguretat i t'han reconfortat són moments que poden inspirar-te en les ocasions en què has d'escollir i tens por a donar un salt.

CONTE 2: LES ALES SÓN PER VOLAR

Quan es va fer gran, el seu pare li va dir:

- Fill meu: no tots naixem amb ales. Si bé és cert que no tens obligació de volar, crec que seria una pena que et limitessis a caminar tenint les ales que el bon Déu t'ha donat.

- Però jo no sé volar –va contestar el fill.

- És veritat... –va dir el pare. I, caminant, el va portar fins a la vora de l'abisme de la muntanya.

- Veus, fill? Aquest és el buit. Quan vulguis volar vindràs aquí, agafaràs aire, saltaràs a l'abisme i, desplegant les ales, volaràs.

El fill va dubtar.

- I si caic?

- Encara que caiguis, no moriràs. Només et faràs alguna esgarrinxada que et farà més fort per al següent intent –va contestar el pare.

El fill va tornar al poble a veure els seus amics, els seus companys, aquells amb els que havia caminat tota la seva vida.

Els més porucs li van dir:

- Estàs boig? Per què? El teu pare està mig boig... Per què necessites volar? Per què no et deixes estar de bajanades? Qui necessita volar?

Els millors amics li van aconsellar:

- I si fos cert? No serà perillós? Per què no comences a poc a poc? Prova de tirar-te des d'una escala o des de la brancada d'un arbre. Però... des del cim?

El jove va escoltar el consell dels qui l'estimaven. Va pujar a la copa d'un arbre i, revestint-se de valor, va saltar. Va desplegar les ales i les va agitar a l'aire amb totes les seves forces però, desgraciadament, es va precipitar a terra.

Amb una gran bany al front, es va trobar el seu pare.

- Em vas mentir! No puc volar. Ho he provat i mira el cop que m'he fet! No sóc com tu. Les meves ales només són d'adornament.

- Fill meu –va dir el pare. Per volar has de crear l'espai d'aire lliure necessari perquè les ales es despleguin. És com tirar-se en paracaigudes: necessites una certa alçada abans de saltar.

Per volar s'ha de començar assumint riscos.

Si no vols, el millor potser sigui resignar-se i seguir caminant per sempre.

Conte traduït⁷⁹

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

- a) De què és símbol la paraula *volar*?
- b) Quin ensenyament ens transmet aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Què prefereixes tu: canviar o resignar-te?
- b) Creus que passa això normalment? O creus que els fills volen volar aviat sense el consentiment dels seus pares?
- c) Comenta la frase: *No hi ha aventura sense riscos*.

Activitat 24: Comentari de pensaments

Comenta els següents pensaments:

- *L'art de vèncer s'aprèn derrotes*. (Simón Bolívar)
- *La vida és una aventura arriscada o no és res en absolut*. (Helen Keller)

ANNEX 1

L'ADOLESCÈNCIA

Una etapa de la vida plena de canvis és l'adolescència. És una etapa en la qual s'han de prendre compromisos amb un mateix i tenir el coratge de voler-los fer realitat amb paciència. Perquè l'adolescent pugui fer-se una persona madura necessita ser respectat pels seus pares. Exposem aquí el que un adolescent necessita d'ells.

ELS DEU MANAMENTS D'UN ADOLESCENT ALS SEUS PARES⁸⁰

1. No em donis tot allò que demani. Una negativa em demostra que t'importo. Agraïxo que hi hagi normes a seguir.
2. No em tractis com si fos un nen. Encara que sàpigues què és correcte, em fa falta descobrir algunes coses per mi mateix.

3. Respecta la meua intimitat. Amb freqüència necessito estar sol per ordenar els meus pensaments i somiar despert.
4. No em diguis "en els meus temps...", això em molesta. A més a més, les responsabilitats del meu món són més complicades.
5. No critiquis els meus amics ni la meua roba, jo no ho faig amb els teus. Podem diferir i, això no obstant, respectar les nostres eleccions.
6. No intentis salvar-me constantment; aprenc més dels meus errors. Fer-me responsable de les decisions que prenc a la vida: és l'única manera per arribar a ser assenyat.
7. Tingues suficient valor per compartir amb mi les teves decepcions, pensaments i emocions. Mai seré massa gran per no sentir que m'estimes.
8. No recitis volums complets quan em parlis. He rebut molts anys de bones lliçons; ara confia en mi.
9. Demosta'm que no ets perfecte; demana'm perdó si fas una acció desconsiderada.
10. Sigues un bon exemple per mi: estic més atent a les teves accions que a les teves paraules.

0. Què et suggereixen?**1. Sobre aquestes 10 manaments:**

- a) Quins d'aquests manaments compleixen els teus pares de manera natural?
- b) Diuen que els pares eduquen els seus fills, però també els fills tenen la tasca d'educar-los: de fer-los més humans, d'actualitzar-los... Quins d'aquests manaments en veus capaç d'ensenyar a respectar als teus pares? Hi trobes alguna dificultat? Quina? Per què?
- c) Quin d'aquests manaments se't fa més difícil pel fet que els teus pares no el compleixen?
- d) Quin d'aquests manaments se't fa més difícil pel fet que els teus pares sí el compleixen?

CONTE 1: LA BARCA I ELS DOS MONJOS

Un capvestre de tardor, la boira espessa cobreix gairebé del tot el riu Saitama. Un monjo i un jove novici es disposen a travessar-lo en una barca lleugera. Les ones són grogues i tumultuoses, i s'ha aixecat un vent violent:

- Mestre, ja sé que ens esperen al monestir de Rishiko, però, no seria prudent d'ajornar la nostra visita fins demà? Podríem menjar una boleta d'arròs, i dormir en aquella barraca de branques que veig allà baix.

-...

Davant el silenci del seu mestre, Kasuku es resigna a embarcar-se, i comença a remar. De l'altra riba només se'n veu una línia fosca perduda entre la boira.

- Mestre, el riu és ample, i el vent que bufa de costat no ens deixa avançar com voldríem.

-...

Passa una dotzena de minuts, que a Kasuku li semblen una hora. Rema en silenci, el cor inquiet.

De sobte, deixant anar els remes, es posa dret i aixeca un braç.

- Mestre, mestre! Mireu aquella barca que surt de la boira! Ve de dret cap a nosaltres!

-...

- Mestre, toparà amb nosaltres, ens esclafarà, naufragarem. Ei, pilot! Ei, ei, pilot! Si tingués a l'abast qui governa l'embarcació, li clavaria un bon cop de garrot que li trauria les ganes de posar en perill uns sants barons com nosaltres...

-...

- Mireu, mestre, la barca s'apropa i ens foradarà amb la seva proa punxeguda. Ja veig el pilot: aquest timoner assassí dorm tranquil.lament!

-...

- Mestre, la barca ja és a tocar ! Per Brahma! Maleït sigui aquest pilot criminal! Que el cicle de les seves reencarnacions duri un milió d'anys, que sigui xacal, hiena, rata, puça...

Quan estan a punt de topar, un remolí oportú, o una maniobra hàbil del mestre, evita el perill, i les dues barques continuen indemnes el seu camí.

- Has observat l'interior de la barca, Kasuku? –pregunta el monjo zen.

- Sí, mestre. La forma que he pres per un home era un sac de gra.

- Dígues, Kasuku, contra *qui* t'has enfadat tant?

Conte zen⁸¹

0. Què et suggereix aquest conte zen?

1. Sobre el conte:

a) Per què s'enfada el jove novici Kasuku? Creus que té motius per enfadar-se?

b) Per què el seu mestre no li respon? De què vol que se n'adoni?

c) Quina resposta creus que donarà Kasuku al seu mestre?

d) Segons el conte, creus que els altres *ens fan enfadar* o que *ens inviten a fer-ho*? Primer explica amb les teves paraules quina creus que és la diferència. Et pot ajudar entendre la diferència entre *provocar-te* empipament o *desvetllar-te*l.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

2. Més enllà del conte:

a) Comenta què vol dir el següent comentari:

Ningú ens fa estar malament o enfadat, o ningú posa nerviós a ningú al menys que ja ho estigui. L'altra persona només ens invita a estar bé o malament, i nosaltres podem acceptar o rebutjar aquesta invitació.

b) Resumeix el punt de vista de l'origen de l'enuig que ens presenta la visió zen del conte. El comparteixes? Per què?

c) És habitual aquesta manera d'entendre la font de l'enuig? Si no és així, exposa quina és l'opinió més estesa sobre el seu origen.

3. I tu?

a) Busca en el record alguna circumstància passada o actual en què algú et despertés mal humor o enuig.

b) Com estaves abans de relacionar-te amb aquesta persona?

c) Podria ser que en altres circumstàncies i davant el mateix estímul reaccionessis de forma diferent? Per què?

d) A vegades, per no dir sovint, ens és més fàcil veure la vertadera font de l'enuig en els altres que en un mateix. Podries trobar un exemple en la relació amb algú que actués com el jove Kasuku?

1. INTRODUCCIÓ A LES EMOCIONS NEGATIVES

Segons el que portem treballat fins aleshores i recordant la reflexió d'Epictet: *No són les coses mateixes les que ens pertorben, sinó les opinions que tenim d'elles*, podem

deduir que tant les emocions negatives o destructives com els pensaments destructius provenen de la ment.

Són totes aquelles que d'una manera o d'altra fan mal a un mateix o als altres. Si tractem aquest tema és per saber si podem alliberar-nos-en, i això només seria possible si no fossin inherents a la naturalesa última del ser humà i de la seva ment. Si fossin part natural de nosaltres, es trobarien sempre presents en qualsevol moment. Però més aviat ens adonem que aquestes emocions, com són l'odi i la ràbia, l'enveja, l'orgull, la tristesa..., són intermitents. És a dir, ara hi són, ara se'n van.

Que la majoria de les persones experimentem emocions negatives en diferents moments no significa que aquestes emocions siguin inherents a la naturalesa de la nostra ment. És el cas, per exemple, d'unes monedes d'or: encara que estiguin cobertes de pols, la seva naturalesa continuarà essent la mateixa. Si, en canvi, aquestes emocions fossin part essencial de la ment, no hi hauria cap possibilitat d'alliberar-se d'elles; seria com pretendre blanquejar un tros de carbó, impossible. Però podem deduir que són emocions transitòries. Les persones entrenades en la contemplació, els savis que treballen la consciència, ens diuen que aquesta, en un estat més profund i subtil, desconeix aquesta negativitat de les emocions; ens diuen que només en l'àmbit més superficials de la consciència actuen les condicions, hàbits i tendències que poden conduir-nos a aquestes emocions.

Com a conclusió, doncs, hem de tenir present que les qualitats negatives de les emocions no són quelcom natural en elles. Més aviat són com núvols d'una tempesta d'estiu, que semblen tant densos que res pot atravessar-los, però quan ens endinsem en el seu interior no trobem res ferm a què agafar-nos, només aire i valor. Però malgrat això, aquests núvols no deixen de tapar-nos la llum del sol, tot i que darrera d'ells ens espera un cel clar i un sol resplendent.

Llegirem ara un conte on la tristesa i la ràbia són una la disfressa de l'altra. Ens ha semblat representatiu aquest conte, com també ens ho sembla seleccionar i treballar en profunditat dues emocions: la ira i l'enveja, i presentar d'una manera més elemental dues més: la tristesa i l'angoixa –per no estendre'ns massa. La por rep un tractament a part com antítesi de l'amor.

CONTE 2: LA TRISTESA I LA FÚRIA

Hi havia una vegada un estany meravellós.

Era una llacuna d'aigua cristal·lina i pura on nedaven peixos de tots els colors que puguin existir i on totes les tonalitats del verd es reflexen permanentment...

Fins aquell estany màgic i transparent es van acostar la tristesa i la fúria per banyar-se en companyia.

Les dues es van treure els seus vestits i, despullades, van entrar a l'aigua.

La fúria, que tenia molta pressa (com sempre li passa a la fúria), atabalada –sense saber perquè– es va banyar ràpidament i, més ràpidament encara, va sortir de l'aigua...

Però la fúria era cega o, almenys, no distingia clarament la realitat. Així que, despullada i apurada, es va posar, en sortir, el primer vestit que va trobar...

I va passar que aquell vestit no era el seu, sinó el de la tristesa...

I així, vestida de tristesa, la fúria se'n va anar.

Molt calmada, molt serena, disposada com sempre a quedar-se en el lloc on està, la tristesa va acabar el seu bany i, sense cap pressa –o, millor dit, sense consciència del pas del temps–, amb mandra i lentament, va sortir de l'estany.

Ja a la riba se'n va adonar que la seva roba ja no hi era. Com tots sabem, si hi ha quelcom que a la tristesa no li agrada és quedar-se nua. Així que es va posar l'única roba que hi havia al costat de l'estany: el vestit de la fúria.

Expliquen que, des d'aleshores, moltes vegades hom es troba amb la fúria, cega, cruel, terrible i enfadada. Però si ens donem temps per mirar bé, ens adonarem que aquesta fúria que veiem és només una disfressa, i que darrera de la disfressa de la fúria, realment, està amagada la tristesa.

Conte traduït⁸²

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què diu el conte que *la fúria és cega*?
- b) A quina conclusió arriba el conte? Hi estàs d'acord? Justifica la resposta.

2. Més enllà del conte:

- a) Et semblen la tristesa i la ràbia dos sentiments oposats?, o bé són dues cares de la mateixa moneda? Quantes vegades després de cridar o discutir amb algú has acabat plorant? Expressa la teva opinió raodament.
- b) A la tristesa, segons el conte, li agrada quedar-se en el lloc on està. La tristesa pròpia del victimisme sent la necessitat de canviar, de moure's de lloc? Per què?

(NOTA: Els psicòlegs experts en els processos de dol, en fer l'acompanyament o seguiment del procés del dol, han observat que després d'una primera etapa de negació dels fets, li segueix una segona etapa de ràbia i, a la fi, quan s'ha extingit l'energia de la fúria, apareix la tristesa, la depressió, que ja no pot negar que els fets són com són. Però aquesta depressió no implica encara l'acceptació total de la realitat, última etapa del procés de dol).

2. LA RÀBIA

2.1. De la seva família

Segons la intensitat, la complexitat (com es combinen entre elles) o el matís, podem trobar altres emocions afins dins de la mateixa categoria i que poden ser sinònims de la ràbia: n'anomenem famílies d'emocions. N'intentarem incloure el major nombre possible.

Ira, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, empenyament, desgrat, tensió, excitació, agitació, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, impotència, acritud, animadversió, animositat, enveja, gelosia.

Activitat 1: Reaccions emocionals de la mateixa família

A vegades una mateixa situació ens pot provocar reaccions diferents segons si ens provoca una molèstia momentània (irritabilitat), si es manté (desgrat, disgust, enuig) o si augmenta d'intensitat (ràbia davant d'una situació intolerable).

A) "La família Vilarrasa arriba a casa seva el diumenge a la tarda després d'haver estat fora des del divendres al vespre. Senten música molt alta que ve dels veïns de sota, els del segon pis. Així passen les hores i la ràdio continua sonant al mateix volum. Són les sis, i des de les quatre la senten. Volen llegir i els incomoda aquell so persistent i imposat. Decideixen anar a trucar als veïns de sota; baixen, però no contesta ningú. Esperen una hora més i s'adrecen al president de l'escala. Els tranquil·litza quan els diu que ja ha trucat per telèfon al propietari del segon, que no ocupa el pis, per fer-li saber que se sent una música amb el volum molt alt que surt del seu pis.

Al segon pis i durant la setmana laboral hi viu el fill dels propietaris que està estudiant en aquella ciutat. Els caps de setmana és fora. Segons el president, els amos del segon li havien promès que el seu fill hi aniria a dormir el diumenge per apagar la música de la

<<< CONTINUACIÓ

1.- Distingeix en aquesta situació les etapes que causen:

Irritabilitat

Enuig o disgust

Ràbia per la situació intolerable

B) Fes el mateix en aquesta nova situació completant els espais en buit. Hi ha l'opció de poder-les teatralitzar totes dues.

"Deixem un disc a un amic amb la condició que ens el tornarà el dia següent. No compleix la seva paraula i ens sentim _____. Aquesta sensació es converteix en _____ quan van passant els dies i el nostre amic sembla no recordar-se del tracte, però quan sabem que no ens el torna perquè l'ha deixat a la seva amiga sent _____".

Activitat adaptada⁸³

2.2. Definició de ràbia

Reacció d'irritació, de fúria o còlera desencadenada per la indignació i l'enuig de sentir vulnerats els nostres drets.

La percepció d'un obstacle, d'una amenaça o d'una ofensa, desperta un sentiment d'indignació que porta al desig d'apartar o destruir-ne al seu causant. La frustració que suposa aquest obstacle provoca ira.

També la pot produir la sensació de sentir-se manipulats, enganyats, traïts, ferits, ser subjectes pacients d'abusos... Per això la ira també es defineix com la "sensació d'haver sigut perjudicat. La ira és una reacció d'irritació, fúria o còlera desencadenada per la indignació i l'enuig de sentir vulnerats els nostres drets."⁸⁴ En tots aquests casos, es

tracta de ferides a l'autoestima o dignitat personal. Genera ira haver sigut maltractat, insultat, menyspreat, tractat injustament.

2.3. Orígens de la ràbia

Per què ens afecta tant destructivament el que ens passa? Per què ens enfadem sovint? Si analitzem qualsevol situació que ens provoca enuig i en busquem el perquè, veurem que sempre hi ha un obstacle que s'interposa en la nostra necessitat o desig.

Biològicament parlant, quan un nadó té una necessitat (física, emotiva...) experimenta una sensació (dolor) que s'expressa mitjançant una acció (plor) que provoca una resposta per part de qui l'aten, suposem la mare (aliment, carícia). El nadó rep una resposta que el satisfà i recupera el benestar inicial. Se sent confiat i restableix el seu equilibri fisiològic i emocional. Aquesta seria la situació ideal que no sempre es dona. Tothom ha experimentat també la situació contrària i traumàtica: no rebre ajut i sentir la insatisfacció de no haver obtingut resposta. Aquesta ràbia de no haver pogut satisfer una necessitat desperta frustració, por, desconfiança, inseguretat. Aleshores, el desequilibri té una causa biològica ja des de la infantesa.

A aquesta sensació natural i bàsica, hi afegim la creença de ser rebutjats.

Activitat 2: Quin objectiu s'amaga darrera la ràbia?

A) Recorda dues situacions en les quals hagis sentit ràbia. Explica-les i busca en cadascuna d'elles quin era l'objectiu que hi havia al darrera i que, en no poder-se satisfer et va provocar frustració.

1. _____

2. _____

B) Expressa quins sentiments o quines sensacions vas tenir en ambdues situacions (podrien ser, per exemple, agressivitat, tristesa -en forma d'abatiment o impotència-, inquietud...)

REFLEXIÓ: fixa't que aquesta ira és resultat de la **frustració** davant d'unes expectatives que no s'han **complert**; és producte de la idealització de situacions, i manifesten una manca d'acceptació amb el que hi ha. Les expectatives les hi posem nosaltres; aleshores, som també nosaltres els responsables del malestar que ens provoca la decepció de no poder satisfer les expectatives i de la ràbia que això ens produeix.

Activitat 3: Qui és el responsable del meu disgust?

1) Presentem una situació hipotètica: treus mala nota en un examen.

a) Si això et passa, quina és la teva tendència a l'hora de buscar responsables del teu malestar?

- Pensar que l'examen era massa difícil i això és una injustícia.
- Criticar el professor.
- Altres: ...

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

b) Has pensat mai en alguna de les idees següents?

- Penso que no havia estudiat prou.
- Està malament treure una nota tan baixa, però la propera vegada em posaré a estudiar abans i ho faré millor.
- Podia haver fet preguntes a classe del que no entenia.

c) Escull entre *a* i *b*, i digues quins raonaments creus que et fan sentir millor. Decideix l'alternativa que et sembli millor. Raona el perquè.

1) Buscar altres situacions en què t'hagis sentit decebut o enrabiat.

2) Descriu com vas reaccionar.

3) Qui, segons tu, era el culpable d'aquesta decepció o enuig que senties?

4) Com en el cas de la mala nota de l'examen, busca quina és la millor alternativa al sentiment d'enuig viscut.

2.4. Reaccions possibles davant l'enuig que ens fa sentir la ràbia

Podem trobar **diferents maneres de classificar aquestes reaccions**:

2.4.1. Segons la DIRECCIÓ de l'enuig

- a) Cap en fora: la persona que pateix aquesta emoció busca un agent causant, i conclou que és la mala intenció d'una altra persona. Podríem trobar un exemple de

manifestació de l'ira que senten conductors d'una gran ciutat davant d'un embussament. Pot ser real aquesta persona agent o bé suposada; en aquest cas, es dóna un desplaçament (agressió desplaçada).

- b) Cap en dins: si la manca d'acceptació és d'un mateix, de les seves debilitats i mancances, no podem sentir odi per ningú, només irritació cap a un mateix. Algú satisfet amb ell mateix, no pot sentir que ningú li fa nosa, que es fa odiar; de la mateixa manera que algú que se sent segur no pot sentir por. Per tant, un altre origen de l'odi és el fet que algú ens faci visible aquella part de nosaltres que ens molesta i amb la qual no ens sentim còmodes. Per això, **odiar és odiar-se**.

L'odi té les seves arrels en el propi menyspreu i la impotència de voler-se creure que un altre (l'objecte odiat) no val res, malgrat que a la pràctica no se'n pot prescindir. Si jo em sento prou vàlid i virtuós, no veuré l'altre com una amenaça que em fa sentir inferior. La humiliació que pateix la nostra autoestima quan algú ens fa pensar que és més que nosaltres es converteix en odi. Segurament, sense que l'altre sigui objectivament més que nosaltres. Podem dir que algú és més que algú? En quin sentit? Els aris eren més que els jueus? Pensa-hi.

2.4.2. Segons COM ES DIRIGEIX l'agressivitat

- a) Agressió directa: verbal o simbòlica; negar o treure algun benefici; càstig o agressió física.
- b) Agressió indirecta: fer mal a quelcom important de l'instigador; dir-ho a terceres persones perquè siguin elles les que apliquin les mesures i l'ataquin.
- c) Agressió desplaçada: contra algun objecte; contra alguna altra persona.

Activitat 4: La ràbia amaga por

1.- Prenem un exemple històric: la conspiració jueva. Alguns aris odiaven els jueus. Si hem dit que l'odi és fruit de la manca d'acceptació d'un mateix, busca quin/s podia/en ser el/s motiu/s psicològic/s per fer-ho. Què els feia nosa dels jueus?

2.- Busca en el record del passat o bé en el present alguna persona que t'hagi fet sentir odi o estiguis odiant ara. Com et fa sentir? Encara que ho neguis, el vius com una amenaça, com un rival, perquè et fa sentir inferior? Concreta en què.

Activitat 5: Aplicació de les maneres de reaccionar

A) Busca de les anteriors maneres de reaccionar quina es dóna en aquestes situacions:

1.- La Joana ha sabut que era criticada entre el grup de companys de feina. Davant d'això, ha decidit no relacionar-s'hi. A partir d'ara anirà a dinar sola:

2.- Un grup de tres amigues estan planificant una recargolada venjança contra el marit d'una d'elles que va ser descobert fent l'amor amb una companya de treball:

3.- El millor amic de l'Ignasi, en Joan, va demanar per anar al cinema unes quantes vegades a la Susanna, la xicota de l'Ignasi, aprofitant que l'Ignasi s'estava preparant les oposicions a Mosso. Finalment, la Susanna es va enamorar d'en Joan. L'Ignasi culpa a en Joan d'haver sigut un oportunista i haver-li robat la seva xicota:

Una característica molt important de la ira és que té la necessitat de trobar justificacions per sentir-nos furiosos. Com més pensa en les causes, més raons i motius troba per estar aïrat. Donar-li voltes fa créixer aquesta emoció.

2.4.3. Segons la capacitat d'AUTOCONTROLAR-LA

També existeixen respostes no agressives d'autocontrol. Són les ideals per tallar de soca-rel les emocions negatives. L'autocontrol ens exigeix pensar abans d'actuar. És útil perquè ens evita situacions que són fruit dels nostres sentiments i de les quals segurament ens en penediríem. Ens evita problemes i ens ajuda afrontar amb més èxit una situació molesta. Conductes d'autocontrol serien:

- Parlar de l'incident amb una persona neutral sense intentar fer mal a l'ofensor.
- Parlar de l'incident amb l'ofensor sense exhibir hostilitat.
- Fer activitats per calmar-se.
- Fer activitats contràries a la instigació de l'ira.

Activitat 6: Necessitat d'autocontrol

1.- a) Recorda alguna situació on hagi hagut d'aplicar autocontrol. Descriu-la.

b) Quines haurien estat les conseqüències si haguessis actuat sense autocontrol?

2.- a) Recorda alguna situació on no hagi aplicat autocontrol. Descriu-la.

b) Quines van ser les conseqüències que hauries pogut evitar?

L'ira, juntament amb la por, exigeix una resposta urgent. Se sent la necessitat d'actuar de manera immediata i irrefrenable. I potencialment, és de les emocions més perilloses, perquè el seu objectiu és destruir, bé verbalment, bé físicament. És una emoció impacient, explosiva.

Però les **dues alternatives més freqüents** en la nostra manera de reaccionar davant d'aquesta emoció i depenent de la situació i el context són:

1. **ESCLATANT**: és la resposta instintiva de venjança. Trec aquesta ràbia tornar-m'hi. Si em donen una bufetada, m'hi torno i jo en dono una altra al mateix que me l'ha donada.
2. **REPRIMINT-ME**: em guardo la sensació desagradable i el sentiment dolorós que em provoca, perquè no ho permet la situació. Per exemple, si algú m'insulta, callo.

Altres possibles respostes són:

3. **AÏLLAR-ME**: si els companys de classe em molesten al pati, jugo sol/a.
4. **ENTRISTINT-ME**: experimento el rebuig i la decepció de l'altre. Estem decebuts del que la vida ens dona. "La vida és una merda". Està molt lligada l'anterior comportament, solen presentar-se juntes.
5. **RACIONALITZAR**: busco l'origen de la meua ràbia i la justifico. Culpo els altres o a les circumstàncies. S'intenta legitimar l'il·legítimable, la venjança. És aquesta expressió tant usada: "oh, és que ell m'ha fet ...", "és que tinc mala sort, perquè m'ha passat ..."

Activitat 7: Com reacciones tu?

A) Quina és la manera de reaccionar que es dona més sovint en tu?

B) Com et sents físicament (quins símptomes té el teu cos) després d'aquesta reacció? Millor? Pitjor?

C) Com et sents mentalment després? Comenta-ho.

D) A quina conclusió arribes? Estàs satisfet de com et sents després o creus que seria millor actuar d'una altra manera per sentir-se millor?

UN APUNT CIENTÍFIC:

Està demostrat científicament que la ràbia és un verí pel cos. Produeix nivell elevats de testosterona en els homes, adrenalina, noradrenalina i cortisol. Els nivells alts i crònics de testosterona i cortisol afavoreixen l'arteriosclerosi, que és la causa més

comú de malalties del cor. El cortisol afebleix el sistema immunitari i redueix la capacitat de combatre les infeccions. S'eleva la pressió sanguínia, la qual cosa obliga al cor a treballar amb més intensitat, fa augmentar la seva mida i disminuir la seva eficàcia. La ira crònica contribueix al desenvolupament de malalties com trastorns digestius, úlcers, hipertensió, malalties del cor, susceptibilitat a les infeccions, erupcions, mals de cap i d'altres.⁸⁵

2.5. Conseqüències d'aquestes reaccions

D'entrada, hem de tenir clar que l'odi és sempre un problema per qui el sent i no pas per qui el rep.

Anem a analitzar quines conseqüències comporta cadascuna d'aquestes reaccions. Plantegem una situació hipotètica amb possibles finals diferents.

El senyor X. Esquirol, l'amo d'un BMW comprat de fa un mes, enxampa un jove ratllant-ho amb una clau.

1.- Acció venjativa: el propietari del cotxe, en un atac de ràbia, li dona un cop de puny al cap, cosa que fa que el jove perdi l'equilibri, caigui a la vorera en mala postura, es desnuqui i mori a l'instant. El propietari del cotxe es dona a la fuga, no diu res a ningú. Aquella nit no pot dormir, i pateix insomni des d'aleshores. El sentiment de culpa no el deixa viure. Es mostra irritable i té problemes de relació amb la família i a la feina.

Si analitzem les conseqüències d'aquesta acció i ens parem a pensar, ens adonem que l'amo del cotxe té dos problemes: el cotxe continua igual de ratllat i ha causat la mort al jove. El **sentiment de culpa** és, per tant, una conseqüència nefasta d'aquesta manera d'actuar. Ventil·lar la ràbia no és terapèutic. La descàrrega de l'ira incrementa l'excitació emocional en el cervell, la qual cosa fa tornar més irritable a la persona. "Desfogar-se" no resulta avantatjós ni per un mateix ni pels altres. Ningú en queda ben parat. Afegir més llenya al foc, més agressió, empitjora les coses. L'ira porta més ira i complica les coses a llarg termini.

Activitat 8: Conseqüències de les teves accions

Recorda dos esdeveniments que t'hagin provocat ràbia i hagi deixat anar l'enuig que et provocaven. Analitzen els següents aspectes:

FET	Conseqüència a curt termini	Conseqüència a llarg termini	Vaig pretendre el que volia?

ALERTA! Expressar les nostres emocions negatives és sa i necessari; no fer-ho pot provocar estats d'ànim insans. Però cal saber-les expressar adequadament i canalitzar-les. Sempre hem cregut que desfogar-nos de la ràbia ens fa un bé, perquè ens provoca plaer. Però hem de **distingir entre plaer i felicitat**. Intentar fer justícia per una ofensa o insult cometent-ne una altra no ens farà sentir mai feliços.

2.- Repressió: el propietari crida el jove, aquest arrenca a córrer i s'amaga. L'amo el persegueix, però li perd la pista. No té més remei que portar el cotxe al taller i pagar la factura de la reparació. Vol treure's aquella mala experiència del cap però no pot. Durant un mes, el senyor Esquirol pateix mal d'estómac, quasi no menja i no parla. No té ganes de fer res, ni de sortir d'excursió amb el cotxe nou amb la família els caps de setmana.

Suprimir la ràbia, pot comportar depressió i ressentiment. La repressió comporta dirigir la ràbia contra un mateix.

3.- Aïllament: el jove es dona a la fuga i des d'aleshores el senyor Esquirol no se separa del seu cotxe. Això li condiciona tota la seva vida. A la nit va a adormir al costat del cotxe; menja al garatge; es lleva abans per assegurar-se aparcar el cotxe a un lloc visible des del seu despatx; renuncia a anar a esmorzar i dinar a fora amb els companys per poder-se quedar a la finestra.

L'aïllament es deu a voler evitar les situacions que provoquen ràbia. Si el senyor Esquirol evita que li toquin el cotxe, no s'haurà d'enfadar, però està hipotecant la seva vida per evitar sentir ràbia, i així, també es perd un munt de bones experiències.

4.- Tristesa: com a conseqüència d'aquest fet, el senyor Esquirol ha perdut interès per tot. L'únic que va comentar després de l'incident va ser: "Tant de temps treballant i estalviant per comprar-me un capritx i, en uns instants, tot a rodar. Els meus esforços han estat inútils. Treballar, per a mi, ja no té sentit". Des d'aleshores, el senyor Esquirol, eficient i responsabilíssim en el treball, ha baixat en picat el seu rendiment i tot li és igual. Està de baixa a la feina i li han diagnosticat una depressió.

5.- Racionalització: el propietari es va fixar en els trets sudaques del jove i va denunciar l'assumpte a la policia. Des d'aleshores el senyor Esquirol no treu la vista del seu cotxe. Ha instal·lat un dispositiu d'alarma des del garatge a totes les dependències de casa seva. De manera que, a vegades, quan dorm, si el dispositiu detecta un ratolí al garatge, toca una sirena i el desperta. A més a més, ha acomiadat de la seva empresa tots els estrangers, argumentant que el sentiment d'enveja de tenir poc en relació amb els autòctons els porta a no treballar i no produir beneficis per l'empresa com un altre treballador del país.

CONTE 3: EL TOTXO BOOMERANG

Hi havia una vegada un home que anava pel món amb un maó a la mà. Havia decidit que cada vegada que algú el molestés fins a fer-li sentir ràbia, li donaria un cop de totxo. El mètode era una mica troglodita, però semblava efectiu.

Un dia, aquest senyor es va creuar amb un amic molt prepotent que li va parlar amb mals modals. Fidel a la seva decisió, l'home va agafar la rajola i li va tirar.

No recordo si el va tocar o no. Però, la molèstia d'haver d'anar-lo a buscar li va semblar prou incòmode per replantejar-se millorar aquell sistema que ell anomenava: "Sistema d'Autopreservació del Totxo". Va lligar un cordill d'un metre a la rajola i va sortir al carrer. Aquest nou mètode permetia que el totxo mai no s'anés massa lluny, però també tenia inconvenients: la persona destinatària del seu enuig havia d'estar a menys d'un metre, i després, havia de prendre's la molèstia de recollir el fil, que moltes vegades s'enredava i quedava amb nusos. Tot això era prou incòmode com per inventar un nou sistema: el "Sistema Totxo III". La protagonista continuava sent la rajola però ara, en lloc d'un cordill, portaria incorporat un ressort. Ara el totxo podria tirar-se un i un altre cop i tornaria sol, va pensar l'home.

En sortir al carrer i rebre la primera agressió, va tirar el totxo. Es va equivocar: no va fer mal al seu objectiu perquè, a causa del ressort, la rajola va tornar i va anar a parar

justament al seu propi cap. Ho va tornar a intentar, però es va donar un segon cop de totxo, perquè va calcular malament les distàncies. Una tercera vegada va tirar el totxo a destemps i li tornà a anar a petar al seu cap de nou. El bony ja era tan gros... que mai més va tornar a donar cops de totxo.

Tots els cops eren sempre per a ell mateix.

Conte traduït⁸⁶

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quan algú s'enfada amb un altre, qui hi surt perdent? Per què?
- b) El totxo li simplifica les coses al protagonista del conte? Per què?
- c) Quin ensenyament ens transmet el conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Has experimentat tu els efectes de l'enuig? Com et sents quan t'enfades?
- b) Quan algú s'enfada, es diu que tindrà dues feines:
 - 1a. Feina: enfadar-se
 - 2a. Feina: desenfadar-se
- c) Què creus que podem fer per estalviar-nos el malestar que ens provoca l'enuig? És possible no enfadar-nos? Raona la teva opinió.

2.6. Paradoxa i fantasia de l'odi

A què ens condueix l'odi? L'objectiu de l'odi consisteix a destruir l'objecte odiat. Com diu l'expressió castellana "odi fins a la mort". Però la procedència de l'odi, si ho recordem, és la manca d'acceptació de les nostres deficiències i el sentiment d'inferioritat en relació amb algú altre. Per tant, amb la desaparició de l'objecte odiat, no s'extingeix l'odi. L'odi continua més enllà de la mort. Per això, odiar es converteix en una desraó que l'únic que aconsegueix és acumular, créixer d'intensitat i l'autodestrucció, perquè l'odi és autoodi. Per això, el treball ideal de l'odi, el seu desenvolupament sa, és la indiferència.

Podríem arribar a pensar que si ens apartem de l'objecte que ens pertorba, l'odi se'ns en va. Però això només passa en l'odi tranquil. Només cal evitar la situació o element pertorbador i el nostre malestar se'ns difumina. Però en el cas de l'odi passional, com que la seva arrel està en la nostra ment, l'odi no s'extingeix pel simple fet de no tenir a la vista l'objecte odiat. D'aquí ve que l'odi es creï una fantasia falsa: pensar que amb la destrucció de l'altre d'acaba el seu mal. Gran mentida!, perquè les mancances i manca d'acceptació d'un mateix continuen presents.

2.7. Tècniques de control de la ira

La ràbia com qualsevol altre sentiment i emoció negativa, no es pot jutjar si volem dominar-la. El que se sent només es pot reconèixer i acceptar. Jutjar si una emoció és bona o dolenta invita a la seva repressió, i per tant, en dificulta la seva identificació i control i, alhora, rebrota en una altra situació semblant. Com més la desconeixem en nosaltres, més descontrolada estarà; per tant, del que es tracta és de conèixer-la i treure-la a la llum perquè ella faci de nosaltres el que vulgui. Per tant, LA IRA ÉS TRANSFORMABLE i les maneres de transformar-la poden ser unes quantes. Anem-ne a fer un recull de les més importants.

1. COMPTAR

Aquest consell del sentit comú aconsegueix augmentar el lapse de temps entre l'impuls i l'acció. Aquest és l'objectiu principal en el control de les emocions negatives: allargar l'espai de temps que hi ha entre "li donaria una cop de puny" ... i donar-li.

1.1. Comptar **fins a deu**: és el mètode que ens han aconsellat més sovint.

1.2. Comptar **enrera des del cent**: aquest mètode regressiu fa que l'emoció perdi la seva força impulsiva i s'esfumi. Segueix la marxa contrària a la de l'emoció destructiva de la ràbia.

2. TÈCNICA DE REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA

És molt útil per al control de la depressió, però pot utilitzar-se per tots els sentiments desagradables i inadequats. Consisteix a comprendre que **tot sentiment va precedit per un pensament**. Sol ser un pensament molt esmunyedís, es presenta tan ràpid que potser ni ens adonem. Els passos a seguir per evitar aquesta mena de pensaments que ens fan mal són:

- IDENTIFICACIÓ: quan es presentin sentiments desagradables i inadequats (o bé al final del dia), cal identificar els pensaments que van provocar-los. Per exemple, abans de sentir-me gelosa perquè el meu xicot està amb una altra noia, el pensament anterior ha sigut "estima més a ella que a mi" o un altre de semblant, sense fonament.
- REBUIG: durant quatre o cinc dies cal aprendre a rebutjar aquests pensaments, no pensar-hi. Cal dir-se interiorment "no vull pensar en això", em fa mal.
- IMAGINACIÓ: imaginar pensaments alternatius que siguin agradables i adequats i que substitueixin als anteriors. Per exemple, "no és veritat que estimi més a ella que a mi pel simple fet de veure's per qüestions de feina", "ell m'ha deixat clar en moltes ocasions que m'estima".⁸⁷

CONCLUSIÓ: no són els fets els que ens produeixen ràbia, sinó com els interpretem. És la nostra tendència i hàbit d'aferrar-nos a un pensament inicial que provoca una reacció en cadena que acaba convertint-se en ràbia.

UN CONSELL! Moltes vegades, quan ens enfadem amb algú tendim a fer "lectura dels seus pensaments". Ens imaginem el que pensa, i això encara empitjora les coses, i fa créixer el nostre mal humor. Cal desmuntar aquests diàlegs interns totalment irracionals comprovant si són veritat o no. És a dir, **cal fer preguntes directes** a l'altre per esbrinar si el que estem pensant és cert o no. Posa-ho en pràctica!

Per exemple, si em penso que el meu xicot s'interessa més per la Marta que per mi, li puc preguntar: "encara t'agrada?", "prefereixes a la Marta o a mi?". I si cal, li exposes el pensament que et causa el fet que ell actuï amb simpatia amb la Marta. Així sabràs a què t'has d'atenir, comprovaràs que t'has fet un castell sense fonaments, que tenies un pensament equivocat o bé hauràs confirmat el que només eren sospites.

Activitat 9: Fes de psicòleg

Suposem la situació següent:

L'Ignasi i els seus companys de classe estan fent examen de Socials. Ell observa que en Lluís té una xuleta i com se serveix d'aquesta per respondre les preguntes. Un dia en Lluís no pot anar a classe perquè té hora amb el metge. Al dia següent, en Lluís demana els apunts a l'Ignasi. Ell s'hi nega, i li contesta:

- I per què te'ls he de donar? Per què facis campana i puguis treure la xuleta el dia de l'examen? T'espaviles!

De d'aleshores, l'Ignasi odia en Lluís. Cada vegada que el veu li feria la traveta.

1. L'Ignasi ha baixat el seu rendiment en picat a causa de l'enveja i d'odi que li desperta en Lluís. Imagina't que ets un psicòleg i has d'ajudar a l'Ignasi a reconèixer els pensaments implícits que ell té d'en Lluís segons la teràpia cognitiva. Esbrina quin o quins pensaments inadequats té l'Ignasi respecte en Lluís. Fes les explicacions.

Activitat 10: Aplicat la tècnica de Reestructuració Cognitiva

- a) Busca algun motiu pel qual actualment o en el passat estaves enutjat. Explica'l.
- b) Intenta buscar els pensaments erronis sobre els quals estava cimentat aquest odi. Mira'ls a distància i diques quins eren.

3. OBSERVACIÓ DE LA MENT

Comparteix el punt de vista de l'anterior, però és de tradició budista. És més complex, però a la llarga més eficaç. Ens ajuda fins i tot en el moment abans que es creï l'emoció o impuls que porta a l'acció. Es basa en l'atenció plena, en l'**observació de la ment** i de les emocions que ens causa.

El plantejament que es fa en aquesta proposta pretén fer-nos adonar que les emocions negatives no són una qualitat inherent a la naturalesa última de la ment. Si no fos així, aquestes emocions estarien presents en nosaltres en tot moment. Aquesta manera de reaccionar irada i agressiva s'ha après, no ha vingut amb nosaltres. Si alguna persona ha viscut en un ambient familiar i social en el qual els conflictes es resolien de manera agressiva, enfadant-se, repetirà aquestes conductes d'adults. Per tant, les emocions negatives provenen d'una tendència, d'un hàbit, però no formen part natural de la ment de l'ésser humà; són intermitents en nosaltres. I com que són transitòries, tenim la possibilitat d'alliberar-nos-en.

Un cop reconeixem això, observem o il·luminem amb la llum de la nostra consciència la ira, i com un raig de llum del sol que desfà el glaç, també la ira perd tota la seva força. Com un núvol de tempesta a l'estiu, sembla tan dens que res el pugui travessar, com més entrem en ell, més trobem només aire i vapor, i res sòlid on agafar-nos. Tot i això, enfosqueix el sol, com la nostra ira que ens tapa la visió de la realitat.

Certament, no podem deixar de tenir idees, però cal adonar-nos que *només* són idees, pensaments, interpretacions. Els fets són uns; la realitat és com és; la interpretació i el significat li posem nosaltres, i hem de ser conscients que estem condicionats i limitats per maneres de pensar i veure apreses.

4. OBSERVACIÓ D'UN MATEIX

Molt semblant a l'anterior punt, consisteix a posar-te davant de tu mateix. T'hauràs adonat moltes vegades que, quan mires una escena de conflicte i baralles en una pel·lícula o bé veus dos companys discutint-se, quan tu adoptes el punt de vista de l'observador sense estar-hi implicat, fins i tot resulta còmic. Si després de barallar-te amb algú, quan estàs en calma, et busques un moment per estar amb els ulls tancats fent d'observador de tu mateix, veient-te actuar com si sortissis a la pantalla del cinema, segurament pots aconseguir riure't de tu mateix. Si som capaços de fer això després d'esclatar, ja tenim molt de guanyat. Si combinem aquest sentit de l'humor amb nosaltres mateixos i la tècnica 1 –comptar- i la 2 -adonar-nos que la nostra conducta prové d'algun pensament erroni-, podrem relativitzar. Tot això ens ajudarà a

fer una aturada temporal entre l'impuls i l'acció i a impedir l'escalada a què ens porta la ira.

Sovint després d'esclatar la nostra ràbia, ens adonem de l'irracional de la nostra manera d'actuar, però quan hi estem pel tros no? ens n'adonem. Separar-nos temporalment i mentalment de la font de la nostra ràbia ens farà baixar la nostra tensió.

Activitat 11: Com núvols que deixem passar

No sé si has reflexionat algun cop sobre aquesta estranya cosa que és el "jo". El "jo" canvia a mesura que l'observes, com quan, estirat a sobre de l'herba, fixes la mirada en els núvols del cel. Al principi semblen un camell, després una dona, finalment es transformen en un vell de llarga barba. Però no són fixos, perquè en un obrir i tancar d'ulls tornen a canviar de forma.

(Gao Xingjian, *La Muntanya de l'Ànima*, Barcelona: Columna, 2001)

- Quan estiguis enutjat, observat uns instants com si el teu estat fos un d'aquests núvols.
- Ara mateix busca a la memòria algun fet que es faci està enfadat/da i observa'l d'aquesta manera.
- Describeu com et sents després de l'exercici.

5. ABAIXAR EL CAP I TANCAR ELS ULLS

Fisiològicament, parlant, quan ens enfadem, la temperatura del cos augmenta, tendim a suar. És com si portéssim foc dins nostre, foc que ens puja al cap, ens escalfa i d'allà es transmet a la boca o als punys. La ràbia ens crema per dins i ens demana que li donem sortida. Aquest foc el notem incontrolable, impossible d'aturar-lo. En català tenim una expressió molt simbòlica per expressar-ho: *treure foc pels queixals*. Per treure aquesta ràbia i no deixar-nos dominar per ella, podem abaixar el cap, donat que així perd força. Li donem escapada abans que ens ataqüi el pensament, abans que ens desboqui. Aquest fet de baixar el cap, va lligat a un actitud: la rendició. Fent això, acceptem que no decidim el què ens passa, sinó que és la vida que decideix per nosaltres. Impedim d'aquesta manera fer-nos esclaus de la nostra emoció.

Tancar els ulls ajuda a nivell energètic a baixar l'energia que estic projectant. T'has mira't mai al mirall els ulls quan estàs enutjat. Desprenen molta energia. També en sembla sortir foc, com pels queixals.

6. BUSCAR UN ANTÍDOT

És d'origen budista. El plantejament és el següent: com que no es poden experimentar dues emocions contràries alhora, cada emoció té el seu antídot: la seva emoció oposada. Per exemple, amor i odi. Primer podem experimentar-ne una, i al cap d'una estona una altra. Per això diem que l'amor és l'antídot de l'odi. Vegem-ne un altre exemple: l'antídot de l'enveja seria experimentar l'alegria de les qualitats i guanys del proïsme.

Activitat 12: Buscar un antídot

- Observa alguna emoció negativa que existeixi en el teu interior. Un cop la tinguis identificada, busca el seu antídot corresponent i anota'l.

EMOCIÓ NEGATIVA	ANTÍDOT
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Abans hem dit que és propi de l'ira tenir tendència a posar més llenya al foc. Per tant, la tècnica d'enfrontament a ella ha d'anar en direcció contrària: no buscar més motius per estar furiós, sinó intentar sortir-ne i deixar-ho córrer.

Com que és impossible estar trist i alegre al mateix temps, la distracció fent activitats que ens proporcionin alegria és una bona alternativa. Activitats divertides com anar al cinema, llegir, ballar, escoltar música, fer exercici, veure imatges agradables. També la relaxació és un bon antídot.

7. EXPRESSAR LES EMOCIONS

7.1. Parlar de la ira que sentim a una altra persona

Comporta un alleugeriment enorme. Si trobem un receptor atent, explicar les raons que tenim per estar enfurismats normalment dissol la ràbia. En cas que parlem amb la persona amb qui hi ha el conflicte, pot desencallar relacions conflictives. Moltes vegades tenim por d'expressar la nostra ràbia per por a ferir a l'altra persona. I no té per què, perquè és diferent sentir ràbia i fer mal a algú. Si ens permetem reaccionar davant una ofensa, hi ha una possibilitat que puguem ajustar la nostra reacció a la situació concreta. Si la ràbia fos desproporcionada, dura molt de temps i no podem apaivagar-la: això vol dir que prové d'un conflicte anterior que ens fa sofrir més del que és raonable.

7.2. Expressar-se en monòlegs davant un mirall

Activitat 13: L'altre és com tu

- 1.- Recorda algun fet pel qual algú t'hagi provocat enuig. Pensa en aquesta persona que t'ha fet mal.
- 2.- Identifica l'emoció negativa que sents cap a ella.
- 3.- Col·loca't davant d'un mirall i fes i expressa cap a ella el que li diries a aquesta persona que t'ha violentat.
- 4.- Mira't com si fossis l'altra persona. O l'altra com si fossis tu; així el veus ara. Ara tu ets l'altra. Intenta veure l'esmentada persona no només sota aquesta emoció, sinó mira'l així:

- És una persona

En els dos casos ens donem **permís per sentir el que sentim**. Si no donéssim sortida a aquesta emoció negativa, si ens la neguéssim, podríem caure en la depressió, en el comportament compulsiu o en l'aïllament, com a "sortides" al conflicte per la nostra emoció. I fins i tot ens podria créixer la ràbia i el ressentiment per no haver-la expressat.

CONTE 4: DARRERA DE LA PORTA

Dos homes eren bons amics. Cadascú d'ell li donava a l'altre el que li feia falta, endevinant les seves necessitats.

Però encara hi havia quelcom que s'interposava entre els dos. Era com una mancança, una peça que faltava i impedia escriure amb lletres majúscules la paraula "amistat".

Cap dels dos sabia el que era, encara que tractés d'esbrinar-ho.

Un dia, a un dels dos "amics" li va passar una gran desgràcia. Un violent terratrèmol va destruir la seva casa. L'home, desesperat, va anar a veure el seu amic, que tenia la seva vivenda intacta.

En la freda nit l'home va trucar a la porta, pensant que el seu amic el recolliria amb els braços oberts.

- Qui ets?

- Sóc jo. Obre, si et plau. M'he quedat sense casa.

- Com dius? No t'entenc.

- Ho sento. No puc deixar-te passar.

El pobre home no entenia per què l'altre no li havia donat aixopluc. Tot i la seva desolació, no va voler insistir. Segurament el seu amic tenia una bona raó per comportar-se així.

L'home es va allunyar, vagarejant a ceges en l'hivern fred i dormint en qualsevol lloc.

Al cap d'uns mesos, mirant-se a l'aigua d'un riu, va entendre aviat perquè l'altre no l'havia acollit la nit de la desgràcia. Va saber el que havia de fer i va tornar a trucar a la porta del seu amic.

- Qui ets? –li va preguntar l'altre, encara que havia reconegut la seva veu.

La resposta va arribar després d'un moment de dubte.

- Ets tu. Obre, de pressa, tens fred!

Aquesta vegada l'amic va obrir la porta. No podia deixar-se **a si mateix** allà fora, passant fred.

Els dos eren ja una sola persona, i l'amistat era completa.

Conte sufí⁸⁸

0. Què et suggereix?**1. Sobre el conte:**

- a) Quan és que l'amistat és plenament amistat, segons el conte?
- b) Et resulta difícil captar l'ensenyança d'aquest conte? Quina hi veus tu?

2. Més enllà del conte:

a) El *tu ets tu* i *jo sóc jo* aixeca barreres, crea abismes que dificulten la comunicació. Si en canvi, quan discuteixes amb algú, li dius: *a tu et passa com a mi...* aquesta expressió uneix, acosta. Prova de parlar amb algú amb qui hakis discutit fa pocs dies i tens intenció de tenir-hi més bona relació. Mira-te-la com a l'activitat 13, com una persona amb les mateixes flaqueces que tu (però això no li diguis).

b) L'amic que està fora sense casa desperta la compassió a l'amic que hi ha darrera la porta. La compassió és l'escaló més alt, el cim de l'amor. Com descriuries tu la compassió?

c) A partir de la comprensió de l'altre i de les seves circumstàncies, es pot arribar a la compassió. Et costa a tu ser compassiu amb els altres?

c) Comenta la frase següent:

- *L'ésser humà és capaç de sentir ambdues coses: una gran compassió i una gran indiferència. I dins d'ell té els mitjans per nodrir la primer i curar-se de la segona.*
(Norman Cousins)

8. DESIDENTIFICAR-NOS

Abans hem comentat que els nostres sentiments i emocions solen ser producte del pensament, de creences errònies. El pensament més fals i equivocat que ens podem dir és: JO SÓC AIXÍ. Si ens hi fixem, sempre que l'usem ens referim a algun aspecte nostre negatiu. Creure's això tanca la porta al canvi, i l'objectiu que tenim és transformar les emocions negatives. Si ens creiem que formen part de nosaltres, no anem per bon camí.

Nosaltres no som el que fem, el que sentim, el que pensem, la nostra ràbia o la nostra tristesa o el nostre dolor. Estem enfadats, tristos... ocasionalment, però no som així. En realitat, els nostres pensaments, les nostres emocions formen un JO fals, il·lusori amb el qual ens hem identificat, i si ens trenquen aquesta imatge il·lusòria que ens hem format, ens fa mal. Per exemple, si jo m'identifico amb el meu cos, si me'l critiquen, m'ofendré.

El meu "jo sóc" amb el qual ens identifiquem canvia constantment, i això ens crea malestar, insatisfacció. Per exemple, una persona jove i maca, si s'identifica molt amb el seu aspecte físic bell i saludable, quan envelleixi, li surtin arrugues, envelleixi el seu cos i empitjori la seva salut, s'ho passarà molt malament. No puc dir: "sóc així", en el sentit de permanència. Ni en el sentit bo ni en el dolent sóc sempre igual. Ara estic així, ara estic aixà.

Si ens acceptem com som, si acceptem el nostre vaivé emocional, disminuïrem la nostra ràbia i el nostre malestar. Si pretenem està sempre alegres i feliços, patirem.

Recorda què hem comentat quan hem parlat sobre els orígens de l'odi: s'odia a tot aquell que representa una amenaça per a la integritat del que per nosaltres és una part important de la nostra identitat. Aquesta identitat la formen la imatge que nosaltres tenim de nosaltres mateixos i tots els objectes que un viu com a propis: la mare, l'espòs, la casa, el gos... Qualsevol realitat o persona que atempti contra aquesta imatge la veurà com una amenaça.

En resum, cal renunciar al què creiem que som. La nostra realitat és una altra diferent de la que ens diu la ment. I a més, aquesta realitat és canviant; per tant, podem canviar una emoció per una altra.

CONTE 5: L'ESTUDIANT ZEN

Un estudiant zen va acudir al seu mestre perquè li aportés una solució al seu malestar. I li diu:

- Mestre, tinc un mal geni ingovernable, estic molt enfadat, ple de ràbia. Com puc curar-ho?
- Mostra'm aquest mal geni –va dir el mestre. Sona fascinant.
- No el tinc ara mateix –va dir l'estudiant-, així que no puc mostrar-te'l.
- Bé, aleshores –va dir el mestre-, porta-me'l quan el tinguis.
- Però en el moment en què em ve, que tinc aquest mal geni, no puc portar-lo –va protestar l'estudiant. Sorgeix inesperadament, i segurament que l'hauré perdut abans de portar-te'l.
- En aquest cas –va dir el mestre-, no pot ser part de la teva vertadera naturalesa. Si ho fos, podries mostrar-me'l en qualsevol moment. Quan vas néixer no el tenies, i els teus pares no te'l van donar, així que deu entrar en tu des de l'exterior. Et suggereixo que sempre que entri en tu et piquis a tu mateix amb un pal fins que el mal geni no pugui soportar-ho més i se'n vagi.

Conte zen⁸⁹

0. Què et suggereix el conte?**1. Sobre el conte:**

a) El deixeble es manifesta enfadat i això creu que el defineix en el moment que va a veure el mestre. Creu que l'enuig és seu i ben seu, el fa patir. Què li vol fer entendre el mestre?

b) Què en treus tu d'aquest conte?

c) El que el mestre li està dient és que si no pot posar l'enuig allà a sobre i picar-lo és que no és seu. Què ens vol dir amb això?

2. Més enllà del conte:

a) Si relativitzem aquest estat d'enuig i reconeixem la possibilitat d'estar d'una altra manera, de ser d'una altra manera, és que l'enuig no és autènticament nostre. Què opines sobre això?

b) Imagina't que algú que no ha pogut estudiar et diu *estudiant mal criat*, i tu t'ho prens com un insult i et molestes. Si aquesta persona no ha tingut l'oportunitat de fer el que tu has fet, tu ho comprens, però després no et molesta el que et diu, perquè saps que tu estudies –saps què és el que has de fer i aprofites per fer-ho- i saps que tens unes obligacions i deures i que, com en qualsevol altra feina, tens unes responsabilitats. Saps que no ets un consentit ni un mal criat. Busca alguna cosa que diuen de tu i et molesta perquè t'hi has identificat. Desidentifica't-hi.

c) Imagina't per quin motiu pot ser que estigui enfadat el deixeble del conte.

d) Busca amb quina imatge s'ha identificat, que ha sigut *tocat/da*, i que ha motivat el seu enuig.

e) Si trenca amb aquesta imatge, l'enuig es fondrà. Fes-li veure el que és més essencial en ell (no les imatges del seu jo il·lusori sinó... (Cfr. Activitat 13)

Activitat 14: Desidentifica't

1.- Imagina't que tens un gos i l'ajuntament del teva ciutat treu un edicte conforme el qual els propietaris de gossos no poden passejar per les zones per a vianants de la ciutat. Només poden fer-ho als boscos dels voltants de la ciutat. Tu t'estimes molt el teu gos i entens molt les seves necessitats, i t'indigna aquest nou mandat.

a) Com vius la redacció i publicació d'aquest edicte?

b) Com a propietari del teu gos, que tant d'afecte et desperta, et sents ofès perquè t'identifiques com a... _____.

2.- Canvies de localitat, de residència i d'institut el proper curs per motius de treball dels teus pares. Al nou barri i institut on vas, és habitual que els alumnes s'insultin entre ells amb l'expressió: "fill de mala mare". Tu, t'ho prens molt malament. Analitzem-ne els motius:

a) A qui has integrat en la teva identitat? _____.

b) Si tu estiguessis segur de la rectitud del comportament de la teva mare, t'ho prendries igual de malament?

3.- Posa't ara al lloc de la teva mare. Imagina't que tu li comentes aquest incident a la teva mare i ella ni es refreda ni es calenta. Tu no ho entens. Fes l'esforç de pensar perquè ella no se sent malament sabent que els companys de classe de tu, el seu fill, fan aquesta crítica d'ella.

Anem a veure quan tu fas servir aquesta expressió. És una expressió derrotista. A l'apartat sobre l'*Actitud en el llenguatge* apareixen altres expressions limitadores, però de moment intentem treballar amb aquesta.

a) En quin context fas servir tu aquesta expressió?

b) Intenta canviar-la per una de més sensata i positiva.

Activitat 16: Jo sóc X

Imagina't que vas de viatge a la Xina, i allà necessites preguntar cap on t'has de dirigir per visitar un monument important. Et dirigeixes a una persona en anglès perquè pressuposes que t'entendrà amb més probabilitat i li ho preguntes. Però aquesta persona et diu, pel que dedueixes més tard:

- Jo sóc xinès i parlo el xinès.
 - a) Com creus que et sentiries?
 - b) Com creus que se sentiria aquesta persona si ell fos de fora de la Xina i algú li donés aquesta resposta?
 - c) Si una persona s'identifica com a mare, com a britànica, com a metgessa i parlant amb tu, t'ho fa saber, però tu no ets ni mare, ni britànica, ni metgessa i ella ho sap, creus que aquesta informació que et dona condueix a què hi hagi més bona entesa entre tu i l'altra persona? Per què?
 - d) Què creus tu que és essencial en aquestes dues persones (xinès i mare) i que també coincideix amb tu?
 - e) Què passaria si aquesta persona de cop i volta deixés de ser mare, canviés de país i de professió, malgrat que abans s'hi identificués tant i tant? Com se sentiria?
 - f) Amb què t'identifiques tu? És essencial això en tu?
 - g) Comenta l'enunciat:
 - *Identificar-me amb una realitat, em limita. Desprendre'm d'ella, em fa més lliure, més ple.*

9. RETIRAR-SE A TEMPS

Apartar-se de les persones o situacions que ens provoquen emocions negatives. Això no és sempre possible i cal també investigar si aquestes persones o situacions són l'excusa, l'ocasió en la qual es desperta, en realitat, aquesta emoció negativa que ja estava en nosaltres abans.

10. AUTOAFIRMAR-NOS

Si aquesta emoció negativa prové d'alguna situació o persona externa que ens la provoca, no sempre serà convenient mossegar-nos la llengua, sinó frenar la invasió del que ens fa mal. Autoafirmar-se vol dir ser un mateix amb els altres, delimitar l'espai propi davant el dels altres. És un comportament que ens permet comunicar de forma clara i tranquil·la els desigs, els sentiments i els pensaments, sense per això envair ni abusar dels drets dels altres. Per fer això, primer, necessitem conèixer-nos i acceptar el que som i sentim, per després poder-ho defensar.

Activitat 17: Comentari de pensaments

- *La ira em limita, la paciència m'obre.*
- *Si me n'adono de l'ira, de rebot estic invitat/da a la paciència.*
- *L'enuig és una defensa que ens ajuda a fer el dolor més soportable.*

3. LES MENTIDES I L'ENUIG

Aquí sí que tenim feina! Però tampoc ens estendrem gaire. Que ens considerin estúpids ens fa mal. Podem suportar altres insults, però no aquest. Per què ens obsessionem amb la persona que ens vol mentir? Quina obligació té de dir la veritat? O és que l'error és nostre perquè voldríem creure que el que ens diu és cert? Un cop més ens hem de plantejar amb qui ens enfadem. L'altre individu té l'opció de dir el que vulgui. No li podem imposar. En qualsevol cas, la responsabilitat i els efectes són per la persona que opta per expressar-se amb mentides. Això li tornarà, com el totxo boomerang (Cfr. conte 3 d'aquest apartat: *El totxo boomerang*).

CONTE 6: EL JUTGE JUST

Quan Lien-Tzu va morir, la seva esposa Zumi, el seu fill gran Ling i els deus dos nens petits es van quedar en la més absoluta misèria.

Quan l'home de la casa estava viu treballava de sol a sol a les plantacions d'arròs de Cheng.

Li pagaven la major part del seu salari en arròs i només rebia algunes monedes, que gairebé eren insuficients per les poques necessitats de la família, la principal de les quals es trobava el pagament dels mestres i els quaderns d'estudi de Ling i els seus germans.

El dia de la seva mort, Lien-Tzu va sortir de casa seva, com sempre, abans de l'alba. Camí de la plantació, va escoltar els crits demanat auxili que feia un ancià que estava essent arrastrat per les cabaloses aigües del riu.

Lien-Tzu el va reconèixer. Era el vell Cheng, l'amo de la plantació on ell treballava.

Ell mai havia sigut un bon nadador, i s'havia de ser un gran nadador per atrevir-se a entrar al riu, i molt més per intentar rescatar el vell.

Va mirar al seu voltant, però ningú transitava el camí a aquella hora... I córrer a buscar ajuda li portava més de mitja hora...

Quasi en un impuls, Lien-Tzu va agafar aire i es va tirar al riu.

Amb prou feines havia arribat a l'ancià, el corrient va començar a arrossegar-lo també riu avall.

Els cossos sense vida d'ambós van aparèixer abraçats a la vora del riu, uns quilòmetres més avall...

Potser perquè d'alguna manera els fills de l'ancià van voler fer responsable a Lien-Tzu de la mort del seu pare, i potser perquè, como van dir, no hi havia tanta feina als arrossars, la qüestió fou que els fills del mort es van negar a concedir a Ling el dret a conservar el treball del seu pare.

El jove Ling va insistir.

Primer els hi va dir que, amb tretze anys, era bastant gran per la feina. Després els hi va dir que aquest treball l'havia heretat del seu pare. Després va parlar sobre la seva capacitat de treball i les seves habilitats manuals. I quan tot això no va servir, Ling els va suplicar que li donessin el treball argumentant la necessitat econòmica de la seva família.

Cap argument fou suficient i el jove fou invitat a abandonar la plantació.

Ling es va indignar i va començar a aixecar la veu, a reivindicar el sacrifici del seu pare, a parlar d'exploació, de drets, de demandes, d'exigències...

En mig d'un forcejament, Ling va ser expulsat a empentes del lloc i tirat al carrer...

Des d'aleshores, la família menjava quan podia, mantinguda per alguns treballs temporals que aconseguia Ling i el sacrifici de la seva mare, que netejava i cosia per d'altres.

Un dia, com tots els dies, Ling estava sortint de la plantació perquè, com tots els dies, havia anat a demanar feina i, com tots els dies, li havien dit que no hi havia res per a ell...

Sortia amb el cap baix, mirant cap a terra i cap a les seves sandàlies desgastades.

Donava cops de peu a les pedres que trobava, intentant trobar consol al seu dolor.

De cop, va donar una puntada a quelcom i va escoltar un soroll diferent. Va buscar amb la mirada l'objecte colpejat...

No era una pedra, sinó una bosseta de cuir tancada amb un cordill i coberta de terra.

El jove la va tornar a colpejar amb el peu. No estava buida. Feia un bonic soroll quan rodava per terra.

Ling va seguir donant puntades de peu a la bosseta durant hores i hores, gaudint del soroll que feia...

Finalment, la va recollir i la va obrir.

Dins de la bossa hi havia una pila de monedes de plata... Moltíssimes monedes! Més de les que havia vist a la seva vida...

Les va comptar.

Eren quinze. Quinze boniques, noves i brillants monedes.

I eren seves.

Ell les havia trobat tirades a terra.

Ell les havia donat puntades de peu durant mitja hora.

Ell havia obert la bossa.

No hi havia dubte que eren seves...

Ara, finalment, la seva mare podria deixar de treballar, els seus germans tornarien a estudiar i tots podrien menjar el que vulguessin... tots els dies.

Va córrer al poble per fer unes quantes compres...

Va arribar a casa carregat de menjar, joguines pels seus germans, mantes per abrigar-se i dos vestits preciosos, portats de l'Índia, per la seva mare.

La seva arribada va ser una festa... Tots tenien gana i ningú va preguntar d'on havia sortit el menjar fins que es va haver acabat.

Després del sopar, Ling va repartir els regals i quan els nens, cansats de jugar, se'n van anar a dormir, Zumi va fer senyes a Ling perquè se sentés al seu costat.

Ling ja sabia què volia la seva mare.

- No cregueu que ho he robat –va dir Ling.

- Ningú et regalaria tot això per res... –va dir la seva mare.

- No, ningú fa regals –va assentir Ling-. L'he comprat. Jo ho he comprat.

- I d'on has tret els diners, Ling?

I el jove li va explicar a la seva mare com havia trobat la bossa de les monedes...

- Ling, fill meu: aquest diner no és teu –va dir Zumi.

- Com que no és meu? –va protestar Ling-. Jo l'he trobat.

- Fill, si tu l'has trobat, algú l'ha perdut. I qui l'hagi perdut és el vertader amo del diner –va sentenciar la dona.

- No –va dir Ling-. Qui l'hagi perdut, l'ha perdut, i qui l'hagi trobat, l'ha trobat. Jo l'he trobat. I si no té amo, és meu.

- Bé, fill –va seguir la mare-. Si no té amo, és teu. Però si té amo, se li ha de tornar la seva propietat...

- No, mare.

- Sí, Ling. Recorda el teu pare i pensa què et diria ell.

Ling va abaixar el cap i va assentir a disgust.

- I què faré amb les monedes que he gastat? –va preguntar el jove.

- Quantes monedes has gastat?

- Dues.

- Bé, ja veurem com podem pagar-les –va dir Zumi-. Ara ves al poble i pregunta-li a la gent qui ha perdut una bossa de cuir. Comença a preguntar al lloc on l'has trobada.

Novament amb el cap baix, aquesta vegada sortint de casa seva, Ling es lamentava del seu destí.

En arribar va entrar a la plantació i va preguntar a l'encarregat si algú havia extraviat quelcom.

L'encarregat no sabia respondre-li, però li va dir que ho esbrinaria.

Immediatament, el fill gran de l'ancià i actual amo de l'arrossar va sortir a trobar-lo.

- Tu t'has emportat la meua bossa de monedes? –li va preguntar en to acusador.

- No senyor, l'he trobat al carrer –va constestar Ling.

- Dóna-me-la, ràpidament! –va cridar-li.

El jove va treure la bossa d'entre la seva roba i la hi va donar.

L'home va buidar la bossa a la seva mà i va començar a contar...

El noi es va anticipar:

- Veurà que només falten dues monedes, senyor Cheng. Jo reuniré el diner per tornar se-les o treballaré gratis per compensar-li.

- Tretze! Tretze! –va rondinar-. On estan les monedes que falten?

- Ja li he dit, senyor –va començar el jove-. Jo no sabia que aquesta bossa era seva. Però li tornaré els seus diners...

El jove va anar a casa seva. No sabia si era més gran la seva ràbia o la seva desesperació.

Quan va arribar, li va explicar a Zumi el que havia passat i ella el va consolar.

Li va prometre que ella parlaria amb aquell home per arreglar l'assumpte.

Tanmateix, al dia següent, un emisari del jutge va arribar amb una citació per a Zumi i per a Ling pel robatori de disset monedes d'una bossa.

Disset!

Davant el jutge, el fill de l'ancià va declarar sota jurament que una bossa de cuir havia desaparegut del seu escriptori.

- Fou el mateix dia que Ling va venir a demanar feina –va declarar Cheng-. I al dia següent va aparèixer aquest lladregot dient que havia *trobat* aquesta bossa i preguntant si algú *l'havia perduda*. Quina barra!

- Continuí, senyor Cheng –va dir el jutge.

- Per descomptat, li vaig dir que la bossa era meva i quan me la va tornar vaig revisar immediatament el seu contingut i vaig confirmar el que sospitava: faltaven monedes. Disset monedes de plata!

El jutge va escoltar atentament el relat, i després va dirigir la seva mirada cap al noi que, avergonyit per la situació, no s'atrevia a parlar.

- Què has de dir, Ling? L'acusació que aquí se't fa és molt seriosa –va preguntar el jutge.

- Senyor jutge, jo no he robat res. Vaig trobar aquesta bossa al carrer. Jo no sabia que el seu amo era el senyor Cheng. És cert que va vaig obrir la bossa i és cert també que em vaig gastar part del diner en menjar i joguines per als meus germans, però van ser només dues les monedes i no disset –el jove ploriquejava-. Com podria haver agafat disset monedes de la bossa, si només n'hi havia quinze quan la vaig trobar? Jo vaig agafar-ne dues, senyor jutge, només dues.

- A veure –li va dir el jutge-. Quantes monedes tenia la bossa quan el jove la va tornar?

- Tretze –va contestar el demandant.

- Tretze –va assentir Ling.

- I quantes monedes tenia la bossa quan la va perdre vostè? –va preguntar el jutge.

- Trenta, senyoria –va contestar l'home.

- No, no –va interrompre Ling-. Tenia només quinze monedes. Li juro, li juro.

- Juraria vostè –va interrogar a l'amo de l'arrossar- que la bossa tenia trenta monedes de plata quan estava en el seu escriptori?

- Naturalment, senyor jutge –va confirmar-. Ho juro!

Zumi va aixecar la seva mà tímidament i el jutge li va fer senyes perquè parlés.

- Senyor jutge –va dir Zumi-, el meu fill és un nen encara i reconec que ha comès més d'un error en aquesta situació. Tanmateix, hi ha una cosa que puc assegurar. Ling no menteix. Si ell diu que va gastar dues monedes, és veritat. I si diu que la bossa tenia només quinze monedes quan la va trobar, aquesta ha de ser la veritat. Potser, senyor, algú va trobar la bossa abans de...

- Alto, senyora! –va interrompre el jutge-. És la meva tasca i no la seva decidir què va passar i administrar justícia. Volia parlar i se li ha permès. Ara s'assegui i esperi sentència.

- Això, senyoria, la sentència. Volem justícia –va dir el demandant.

El jutge va fer senyes al seu ajudant perquè fes sonar el gong. Això volia dir que el jutge anava a donar la seva sentència.

- Demandant i demandats: tot i que al principi la situació era confusa, ara s'ha tornat clara –va començar el jutge-. No tinc motiu per dubtar de la paraula del senyor Cheng quan jura que va perdre una bossa amb trenta monedes de plata...

L'home va somniure malvadament mirant a Ling i a Zumi.

- Així i tot, el jove Ling assegura haver trobat una bossa amb quinze monedes –va seguir el jutge-, i tampoc tinc raó per dubtar de la seva paraula...

Un silenci es va produir a la sala, i el jutge va seguir.

- Per tant, és evident per aquest tribunal que la bossa trobada i la tornada NO ÉS la que va perdre el senyor Cheng i, per tant, no correspon cap reclamació a la família de Lien-Tzu. No obstant això, es deixarà arxivada la reclamació del demandant, a qui se li haurà d'entregar qualsevol bossa que es trobi i es torni en els pròxims dies el contingut de la qual sigui de trenta monedes de plata.

El jutge va somriure i es va trobar amb els ulls agraïts de Ling.

- I en quan a aquesta altre bossa, noiet...

- Sí, senyoria –va llaviejar el jove-. Me n'adono de la meva responsabilitat i estic disposat a pagar pel meu error.

- Calla't! En relació amb la bossa de les quinze monedes, deia, he d'admetre que ningú l'ha reclamat encara, i que donades les circumstàncies –va dir, mirant de reüll el senyor Cheng- crec que és poc probable que algú la reclami. Per tant, entenc que la bossa pot ser declarada propietat de qui l'ha trobat. I com que tu la vas trobar, és teva!

- Però, senyoria... –va començar a dir Cheng.

- Senyoria... –intentà començar Ling.

- Senyor jutge... –va voler dir Zumi.

- ¡Silenci! –va ordenar el jutge-. Cas jutjat! Fora tots d'aquí...

El jutge es va aixecar i va sortir amb pressa del recinte, mentre l'ajudant tornava fer sonar el gong...

Conte xinès⁹⁰

0. Què et suggereix aquest llarguíssim i sucós conte?

1. Sobre el conte:

- a) Quantes monedes inicialment diu que ha perdut el senyor Cheng?
- b) Per què durant el judici Cheng afirma que ha perdut 30 monedes? Amb quina intenció menteix?
- c) Quines conseqüències li comporta?
- d) Quin conte popular coneixes que contingui una lliçó semblant?
- e) Si la bossa hagués sigut de Cheng, trobes justa la sentència final del senyor jutge? Per què?
- d) Novament, ràbia i tristesa es poden trobar juntes en aquest cas en el personatge de Ling. Quan? Per què?
- e) Quin és el missatge moral del conte?
- f) Quan l'engany del mentider Cheng torna contra ell mateix?

2. Més enllà del conte:

- a) Creus que serveix dir mentides? En el conte també? Per què?
- b) Hi ha una expressió catalana que diu: *és més fàcil agafar un mentider que un coix*. Comenta-la.
- c) Creus que a la vida real, un dia o l'altre la mentida torna cap al mentider i que la persona que sap la mentida ha d'estar molt tranquil·la?

Activitat 18: Quan em menteixen, em sento...

- Busca en el record ocasions que t'hagis sentit burlat perquè algú t'hagi mentit. Explica-les. Com et vas sentir?
- Quan et sents burlat, com respons? Què fas?
- Imagina't que ens ho expliques i ens fem càrrec del teu malestar. T'acostem un coixí enorme i t'invitem a picar-lo. I et diem: "desfoga't".
- Quan acabis, com et sembla que estaràs? Millor? Per què? Et sents millor lluitant contra aquest sentiment de ràbia, o alliberant-lo?
- Imagina't que piques, piques i piques, crides, insultes, reboteixes el coixí, el tornes a picar, plores... Si algú veu el que estàs fent o bé si tu mateix t'observes la teva conducta, podríem preguntar-nos, a qui va dirigit aquest enuig que t'ha provocat la mentida?
- Voler desfer-se de l'ofensa de la mentida et porta a una lluita interna i a un desgast i cansament, que potser pots arribar a la conclusió que és millor oblidar-la, **negar** els efectes interns de decepció que provoca en tu, dissimular i fer veure que no ha passat res, oblidar l'ofensa. I et dius, "me'n vaig al cinema" o "vaig a córrer" perquè se't passi l'obsessió, però quan tornes o quan sents a parlar de la persona que t'ha provocat l'enuig, se't torna a despertar tot el malestar. Què cal fer doncs?

Transformar aquesta energia de l'enuig a través de la comprensió meditativa de l'origen del meu malestar.

Per exemple, si t'has enfadat perquè t'han dit una mentida, analitzem:

- Com reaccionem?
- Qui sent la necessitat de mentir-nos?
- De qui hauria de ser el problema?
- Per què ens afecta?

Conclusió: la por que ens desperta el fet que una persona em menteixi és _____.

- Selecciona una mentida que t'hagin dit algun cop i respon a les preguntes anteriors.

Activitat 19: Comentari de pensaments

- *El que menteix, no ET menteix, es menteix o menteix i prou.*
- *Si hi ha algun problema amb les mentides, el té el mentider. (Bucay)*

4. L'ENVEJA**CONTE 7: LA TORTUGA I L'ÀGUILA**

La tortuga va mirar cap enlaire i va veure els ocells volant per al cel. Li van semblar tant lliures i lleugers que va pensar:

- Tant de bo jo pogués volar! Com els envejo!

Va sospirar i va demanar:

- Qui podria ensenyar-me a volar? Donaria el que fos per aconseguir-ho!

- Llavors, prepara't! –li va contestar una àguila.

- Va davallar en picat sobre ella, la va agafar per les cames i es van enlairar conjuntament per sobre dels pics de les muntanyes.

La tortuga estava emocionada:

- Quan podré volar jo sola? –va preguntar.

- ¡Ara mateix! –va replicar l'àguila, i la va deixar caure.

Però en lloc de volar, la tortuga es va estavellar contra el terra, com si fos una pesada pedra, i es va fer miques.

Conte clàssic⁹¹

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) Per què creus que la tortuga volia volar? Estava contenta de ser com era?

b) Amb perspectiva, tu has vist l'escarment que ha patit la tortuga. Quina lliçó ens aporta aquest conte?

2. Més enllà del conte:

a) Has tingut mai la temptació de voler ser diferent a com ets? A ser com algú altre que coneixes? Quin emoció va lligada a aquest desig?

b) Ens ajuda a sentir-nos millor fer com fa algú altre o imitar-lo? Descriu alguna experiència que hagi tingut al respecte.

c) Hi ha una història bíblica d'enveja entre dos germans, Caín i Abel en la qual Caín mata el seu germà. Busca'n informació i contesta a la pregunta: què aconsegueix amb la mort del seu germà Abel l'envejós Caín?

4.1. De la seva família

Tenim una altra emoció molt semblant, la gelosia. Ara veurem que les **diferències entre enveja i gelosia** són bàsicament dues:

- 1a.: En l'enveja, la relació és diàdica, es manté entre dues persones. En canvi, en la gelosia és triàdica, hi intervé una tercera, un rival.

- 2a.: En l'enveja, la relació amb la persona que ens desencadena aquest sentiment pot ser virtual, imaginària -segurament no se'n tindrà coneixement directe, sinó a través de l'opinió d'altres- i bé real, amb contacte amb l'envejat, encara que després s'intenti evitar perquè se l'odia. En canvi, en la gelosia la relació amb el que ens desperta gelos és estreta.

Activitat 20: Diferent sí, pitjor no

La Cristina i la Carolina són dues germanes que estan a anys llum pel què fa al cànon de bellesa tradicional. La Cristina és una morena escultural, d'impressionants ulls blaus, de moviments graciosos i amb un sentit innat de l'elegància. És tant vistosa que sovint la gent es para i es gira pel carrer per veure-la; sembla una estrella de cine.

En canvi, la Carolina encaixa amb la clàssica definició de gallinarsot ("marimacho"). És una persona robusta, quasi no té pit i no sol anar a la moda ni es maquilla. Ningú hauria confós a la Carolina amb una estrella de Hollywood.

La Cristina s'ha casat dues vegades. La Carolina, cap. La Cristina sempre tenia admiradors fent cua per citar-se amb ella. A la Carolina quasi no la truquen. Encara que ningú ho hauria sospitat, degut a la severa imatge exterior de la Carolina, ella no podia evitar comparar-se amb la seva germana més gran. Anul·lada per l'ombra de la Cristina, maleïa el repartiment de gens entre ella i la seva germana.

Un dia, la Carolina es va assentar i va escriure un llistat amb totes les coses que se li donaven bé i la convertirien en algú especial. Aleshores va ser capaç de contemplar els dons que tenia i va deixar de comparar-se amb la seva germana a totes hores. Se'n va adonar que la seva capacitat atlètica natural era un vertader talent a través del qual podia sobresortir i manifestar-se, i que ella tenia un do per ajudar als que l'envoltaven.

Encara que estava convençuda que ella no aconseguiria, com la Cristina, atraure les mirades dels altres, va admetre que acceptava i apreciava moltes coses del seu físic, i va estar encantada amb aquest descobriment.

La lliçó de la Carolina consistia a aprendre que percebre quelcom com injust no li donava dret a delectar-se amb aquesta aparent injustícia.

- a) Quina lliçó creus que va aprendre la Carolina?
- b) Què n'hauria tret la Carolina, la germana menys agraciada, de voler ser com l'altra?
- c) Com s'hauria sentit si l'hagués intentat imitar i ser com ella?
- d) Com se sentiria i què hauria aconseguit si estigués criticant-la sovint? Quines serien les conseqüències d'una conducta difamatòria? Com s'hagués sentit al cap d'un temps si no hagués modificat la seva actitud?
- e) Com aconsegueix més, comparant-s'hi i volent ser com ella, o volent ser com és, però perfeccionant la seva imatge? Per què?
- f) En el cas que la Carolina hagués maleït les virtuts de la seva germana Cristina, perquè a aquesta conducta n'hi diríem envejosa i no gelosa? Què hauria de passar per què fos gelosia?
- g) I tu? Quina percepció de l'injust ocultes al teu interior? Quin tret, per exemple, genètic de bellesa, d'intel·ligència, econòmic... creus que és injust amb tu? Com el pots millorar?
- h) A què tendeixes tu? A fer com la Carolina o a fer-te la víctima?
- i) Si tendeixes a deplorar la teva persona i les teves circumstàncies, què és l'únic que aconseguiràs? Quines conseqüències tindria una actitud com aquesta?
- j) Què seria convenient que fessis?

ÀNIMS, si ho tens clar, fes-ho. Viuràs millor!

Text adaptat⁹²

4.2. Definició d'enveja

*Sentiment d'aguda intensitat i incomoditat, determinada pel descobriment del fet que un altre posseeix quelcom que sentim que hauríem de tenir nosaltres.*⁹³

També podríem definir-la com l'actitud davant d'una relació asimètrica entre dues persones que comporta actuacions envejoses, en les quals l'envejós està en una

posició d'inferioritat respecte l'envejat, encara que aquesta sigui negada i/o racionalitzada. Això no vol dir que en totes les relacions asimètriques hagi d'aparèixer aquest sentiment-actitud. Poden haver-hi relacions asimètriques de submissió voluntària i gratificant, o d'inferioritat acceptada per tal de delegar responsabilitats...

4.3. Arrels de l'enveja

En tota interacció amb les persones, moltes vegades tendim a la comparació, i és aquí on comença la relació asimètrica, on es perd la igualtat i apareixen les diferències. Tots tenim mancances, deficiències, defectes. Si en la relació amb un altra persona, veiem que aquesta no té alguna de les nostres deficiències, això desperta la nostra enveja. L'altre (**l'envejat**) **reflexa alguna deficiència de l'envejós**, que ell no pot tolerar veure-se-la en ell. Per això quan algú sent enveja d'un altra diu "no el puc veure". No és precisament perquè l'envejat sigui antipàtic que no el pot veure, sinó perquè nega alguna deficiència en ell. Per tant, darrera de l'enveja s'hi amaga l'odi cap a la persona envejosa, cap a un mateix, cap al menyspreu de la pròpia persona.

Activitat 21: Enveges entre companys de classe

1.- En Joan i en Ricard són dos alumnes de 3r. d'ESO companys de classe. A un, en Ricard, a nivell acadèmic, li passa que entén molt ràpidament les explicacions dels professors en les diferents assignatures i no té necessitat d'estudiar a casa. Només ha de repassar molt per sobre els apunts un o dos dies abans dels exàmens i tot i així treu excel·lents. En canvi, en Joan ha de posar més colzes per arribar a obtenir els mateixos resultats i nivell de comprensió. No tot ho capta a la primera, i a més a més, a casa treballa de valent, fent els deures, repassant els apunts.

- a) D'on creus que sorgeix l'enveja que en Joan sent cap a en Ricard?
- b) Tu, com a company de classe d'en Joan, sentiries simpatia o antipatia per ell? Què creus?

2.- Agrupeu-vos en grups de quatre o cinc alumnes, busqueu exemples d'actuacions envejoses i tracteu d'analitzar l'origen d'aquest sentiment d'enveja en cadascuna d'elles. Les podeu trobar a la vida, a les pel·lícules, en els diaris o en novel·les.

Podem concloure que la manca d'acceptació d'un mateix és el que dona peu al sentiment envejós cap a l'altre. La persona envejosa és una persona frustrada pel fet de no aconseguir ser d'una altra manera, ser com l'envejat. I com que ser un altre és impossible, l'enveja condueix a la tristesa. Tenir l'expectativa de ser diferent a com és, el frustra.

CONTE 8: A CASA DELS VEÏNS TOT ÉS MÉS MILLOR⁹⁴

Un grup de pollastres i gallines estava al pati quan una pilota de futbol va volar sobre la tanca i va caure al centre. Un gall va observar-la com si l'estudiés, i després va dir:
- No m'estic queixant, noies, però mireu el resultat del treball dels veïns.

0. Què et suggereix aquest petit relat?**1. Sobre el text:**

- a) Per què arriba a aquesta conclusió el gall: els veïns treballen més bé?
- b) Extreuen algun alligonament.

2. Més enllà:

- a) Tendeixes a comparar-te tu també?
- b) Com et fa sentir estar-te comparant contínuament?
- c) *Cada persona és única i incomparable. Cada ésser és únic, incomparable.*

Tu ets només tu: ningú ha sigut mai com tu i ningú mai ho serà. No necessites ser com l'altre.

Llegeix l'enunciat anterior escrit en cursiva unes quantes vegades i tanca els ulls. Recorda amb quina persona tendeixes a comparar-te i com et fa sentir això de malament. Repeteix-te mentalment la idea de l'anterior enunciat unes quantes vegades. Veuràs que prescindiràs de l'altra persona. Obre els ulls i escriu com et sents ara.

(Et proposem que et repeteixis aquest missatge quan et vinguin ganes de comparar-te amb algú).

d) A casa del veïns, les coses sempre van millor: la gespa és més verda, les roses més rosades i fresques. Tots semblen més feliços, menys l'interessat, perquè sempre s'està comparant. Però no els hi passa el mateix als altres, als teus veïns? Creus que ells no es comparen? Escriu la teva reflexió de manera raonada i coherent.

e) Reflexiona sobre el següent enunciat -creiem que et serà fàcil encara que no estiguis casat- i treu-ne conclusions:

El veí té enveja de tu perquè tens una esposa molt maca. Tu, en canvi, no saps com desfer-te d'ella i estàs gelós de la seva muller.

f) La gelosia i l'enveja ens fan patir, ens fan viure en un infern i convertir-nos en males persones. També ens fan ser falsos i aparentar que som feliços i fer somriures falsos perquè ens fan creure que els altres són feliços perquè exteriorment somriuen. Pensa i redacta un comentari sobre el que descobriries de la gent si coneguessis el seu interior més enllà del que manifesten exteriorment.

4.4. L'objecte de l'enveja

Què s'enveja?

El que demostra que l'enveja no és només un sentiment, sinó més aviat una actitud des de la qual un es relaciona amb els altres i que té com a conseqüència aquest sentiment, és el fet dolorós i poc sa de:

"ser qui s'és;

desitjar no ser-ho (i ocultar-ho);
tractar de ser un altre (i negar-ho);
estar impossibilitat de ser-ho."⁹⁵

Per això, el que vertaderament s'enveja no és el bé o la qualitat de l'envejat, sinó la imatge de l'envejat, la persona que posseeix aquesta qualitat. Una raó que tenim per pensar això és el fet que un cop que l'envejat ha deixat d'existir, roman encara aquest sentiment per part de l'envejós, continua viva la seva imatge. L'envejós malviu que la manera de ser de l'envejat sigui admirable, perquè aquell es reinterpreta com a menyspreable. I aquest sentiment que sent cap a ell -ja present abans de tenir

contacte amb la persona envejada, però que ell li recorda indirectament- l'expulsa cap al mateix envejat considerant-lo odiós i menyspreable.

L'envejós té un sentiment d'injustícia: l'envejat té el que li hauria de correspondre a ell. I, com a conseqüència, sent tristesa, frustració per no obtenir ell el que té l'altra: ser d'una altra manera. L'ideal de l'envejós és impossible. El seu projecte és un fantasma imaginari.

Activitat 22: Ajudant a prendre consciència d'aquest sentiment

1.- En l'exemple anterior del Joan i en Ricard, busca quin sentiment d'injustícia pot sentir en Joan. I en el cas que tu has plantejat? Descriu-los.

2.- Creus que la millor manera de viure per l'envejós és veure en l'altre el que ell no té? Com ajudaries a en Joan a superar aquesta enveja? I com ajudaries als protagonistes de les històries que heu triat abans?

3.- Imagina't que a la teva colla d'amics (de dins o de fora de l'institut) comença a haver-n'hi un que contínuament critica a algun altre. Un dia i un altre dia també, troba ocasions per rebaixar-lo, retreure-li el que fa; sempre parla malament de l'altre. Tu detectes que pateix d'enveja i li vols fer veure del mal que pateix i com el perjudiques. Vols fer-li prendre consciència d'aquesta actitud per poder-se'n desprendre.

Per parelles us agrupeu, us inventeu un diàleg en el qual parleu tu i el teu amic. Tu intentes ajudar-lo, li plantes les següents preguntes al llarg de la conversa: "per què t'afecta tant el que fa l'altre?", "què aconsegueixes desacreditant a l'altre, traient-li mèrit?" Després representeu el diàleg, l'escenifiqueu.

Treu les teves pròpies conclusions.

Les persones a qui enveja l'envejós seran:

- o bé les que són com ell, perquè l'envejós s'hi veu en ells. El motiu és que no s'accepta. És el cas de l'odi d'un homosexual cap als homosexuals, dels jueus cap als jueus, dels andalusos cap als andalusos i d'aquells que es canvien de cognom per negar els seus orígens, etc;
- o bé els que no són com ell, perquè se'n diferencien i a ell li manca alguna cosa en relació amb ells. Això li dol i confereix als altres una superioritat que el fa malviure.

CONTE 9: L'HOME QUE VOLIA CANVIAR EL SEU PATIMENT

Un home estava molt aclaparat amb el seu patiment. Resava cada dia a Déu:

- Per què jo?. Tots semblen tan feliços... per què sóc l'únic que pateix?

Un dia ja estava tan desesperat que va resar a Déu:

- Pots donar-me el sofriment de qualsevol i l'acceptaré, però pren el meu, ja no puc suportar-lo més.

Aquella nit va tenir un vell somni –formós i molt revelador-. Va somniar que Déu se li apareixia en el cel i els hi va dir a tots:

- Poseu tots els seus patiments dins del temple.

Tots estaven cansats del seus sofriments. De fet, tots han resat alguna vegada:

- Puc acceptar el patiment de qualsevol persona, però emporta't el meu, és insuportable.

Tots van ajuntar i posar els seus sofriments dins d'una bossa i van arribar al temple, es veien feliços: el dia tant esperat havia arribat, les seves pregàries havien sigut escoltades. I aquest home també va córrer al temple.

I Déu va dir-los:

- Poseu les vostres bosses al costat de la paret del temple.

I tots van fer-ho. Llavors Déu va suggerir:

- Ara cadascú pot agafar qualsevol bossa.

I el més sorprenent va ser que l'home que havia resat sempre va córrer cap a la seva bossa perquè ningú li agafés. Però ell va tenir una sorpresa, perquè cadascú va agafar la seva pròpia bossa i tots estaven contents d'escollir de nou.

Què havia passat?

Per primera vegada, cadascú va veure les misèries alienes: els seus patiments eren iguals o més grans!

I tots se'n van anar a casa feliços. Res havia canviat, tenien el mateix patiment, però tots estaven contents, somrients i alegres perquè van poder emportar-se'n la seva pròpia bossa.

Al matí, ell va resar a Déu i li va dir:

- Gràcies pel somni, mai més et tornaré a demanar el que t'he demanat fins ara. El que sigui que m'has donat, és bo per a mi; per això m'ho has donat.

Conte sufí⁹⁶

0. Què et suggereix aquesta història sufí?**1. Sobre la història:**

- a) Per què creus que al principi escollia un patiment desconegut?
- b) Per què inicialment el protagonista vol desprendre's del seu patiment encara que això suposi carregar amb un altre de diferent i, en canvi, al final del conte tria repetir amb el seu patiment?
- c) Creus, com el protagonista, que el que la vida et dóna és bo per a tu? Per què?
- d) Quina lliçó moral es pot extreure d'aquesta història sufí?

2. Més enllà del conte:

- a) Nosaltres només coneixem l'exterior de la gent, i la gent el fa maco, el presenta bé. Si ens comparessim a fons, si ens fixessim en l'interior de la gent, continuariem envejant-lo? Què creus? Exposa la teva opinió raonada.
- b) Tendeixes tu també a desitjar la vida dels altres? Per què? Acceptes plenament el que t'envia la vida?

4.5. Manera de procedir de l'enveja

L'envejós desacredita la imatge de l'envejat criticant-lo. Fa difamació de la seva bona fama i demolició de les qualitats que els altres veuen en ell. La raó per fer-ho és que ell (l'envejós) es creu tenir una informació privilegiada que els altres no tenen i ha de fer-la saber.

Podríem pensar que si l'envejat tingués l'objecte que té l'envejat, ja no envejaria. Suposem que estigués envejós perquè té un cotxe nou. Que l'envejós se'n comprés un al cap d'un mes, no impediria que continués seguint-lo envejant, ara de la seva roba, ara de l'apartament a la platja o alguna altra cosa. La llista podria continuar d'una cosa a una l'altra, perquè el que s'enveja no és l'objecte (és només l'excusa, el símbol) sinó la manera de ser de la persona envejada, una persona a qui interpretem com a superior. No s'enveja a qui es considera inferior.

Si algú diu: "t'envejo perquè no tens mòbil!" o "Com t'envejo perquè no ets conegut i pots passar per desapercebut!", ens està enganyant descaradament. Ningú enveja un altre per no tenir el que tinc jo, sinó perquè té el que jo no tinc.

L'objectiu de l'envejós és desposseir l'envejat de les qualitats que ell admira i estima i no pot atraure cap a ell, i fer que sigui vist pels altres com una persona mediocre. Vol convèncer als altres del que ni ell es creu!

Hi ha una relació amor-odi en la interacció de l'envejós cap a l'envejat. L'envejós estima i admira l'envejat per ser el que ell no és. I això li dóna motius per odiar-lo i menysprear-lo. Necessita criticar-lo per així poder-se creure que és més i millor que l'envejat. L'envejós necessita i depèn de l'envejat, sense ell no seria res. N'està pendent, i en aquesta dependència i intent de destruir la imatge de l'altre qui es destrueix és a ell mateix.

4.6. Per què l'enveja és subterrània?

Per definició l'enveja es nega, s'oculta, no només als ulls dels altres, sinó també als propis ulls. Els motius pels quals l'enveja s'oculta són de dos tipus:

1.- Psicològics: L'enveja prové del mal que ens fa tenir alguna mancança que no acceptem i ens neguem a admetre. Això ens fa mal i quan veiem algú que sí la té, ens dol. Aquesta manca d'acceptació de la nostra deficiència exigeix amagar-la. S'actua com si no es fos envejós i fins i tot es racionalitza aquest sentiment reconvertint-lo en pena, és a dir, l'envejós nega aquest sentiment cap a l'envejat perquè no ho mereix, segons ell.

Aquesta negació sabem que és autonegació de les carències pròpies. L'envejós, diguem en llenguatge col·loquial, "no pot veure" l'envejat, perquè no pot veure algun aspecte d'ell mateix.

2.- Sociomorals: Si aquest sentiment no es dissimula o bé els altres ens el veuen, ens avergonyeix, ens degrada, ens desqualifica. Si se'ns nota que som envejosos, ens perjudica que se'ns vegi com a perversos, i ja en tenim prou amb què no ens vegem bé a nosaltres mateixos com que a més a més els altres se n'adonin! Es roí calumniar, maleir i sentir plaer desitjant mal a l'envejat. Per això no es pot manifestar aquest sentiment.

Què s'oculta?

1.- La inferioritat respecte de l'envejat.

2.- El propi sentiment d'enveja. Es racionalitza o bé negant-lo o bé encobrint-lo i transformant-lo en una crítica generosa que pretén ajudar. Si els altres la descobrissin, l'envejós quedaria al descobert, amb la seva deficiència i amb la maldat del seu sentiment.

Activitat 23: Un cas patològic?

L'Anna és una estudiant de medicina que està rebent tractament per la depressió. Segueix un tractament de psicoteràpia i un dia entra més somrient. La terapeuta li diu:

- Va tot millor.

- La meva amiga ha suspès la selectivitat i no podrà entrar a la meva facultat -respon amb els ulls brillants-.

1.- Dedueix d'on prové l'enveja de l'Anna.

2.- Si l'Anna no es comparés amb la seva amiga, com estaria?

3.- Com podries ajudar l'Anna?

CONTE 10: NO ÉS TAN DOLENT SI ELS HI PASSA ALS ALTRES?⁹⁷

Un vell granger estava enfadat mirant els mals de la inundació.

- Hiran –va cridar el veí-, tots els teus pors es van estimbar pel torrent.
- I els porcs de Thompson? –va preguntar el granger.
- També se'n van anar.
- I els de Larsen?
- Sí.
- Mnn! No és tan dolent com vaig pensar -va deixar anar el granger content.

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

- a) Si a totes parts hi ha misèria, el granger se sent millor? Per què?
- b) Com et sembla que se sentiria el granger si només ell hagués perdut els porcs? Per què?
- c) Per què tenim com a referent sempre el que els hi passa als altres?
- d) El granger es compara amb els altres i dedueix que no és tan gran el seu perjudici si també els altres surten perjudicats. Per tant, la comparació és el principal motiu d'aquesta manera de pensar. Si no es comparés amb els altres, com creus que se sentiria? Raona la resposta.

2. Més enllà del conte:

- a) Si tu veus a tots els altres feliços i exitosos, com et sents? Intenta ser honest. Pensa que el que et passa a tu, també passa a la majoria de mortals.
- b) Et permetes tu ser feliç independentment dels altres?
- c) Una cosa és la compassió pel patiment dels altres i l'altre és la resignació. Busca les diferències.

4.7. Com podem detectar-la?

Tot i l'astúcia de l'envejós, l'enveja s'acaba manifestant. Com a passió, és incontrolable i s'acaba reconeixent. Podríem dir que se li escapa de les mans a l'envejós.

- Una de les maneres és parlar-ne massa. La persona envejada és un tema reincident per a la persona envejosa. L'envejat és una obsessió per l'envejós, ja que per construir la seva imatge necessita destruir la de l'altra.
- Una altra és callant quan algú fa elogis de la persona envejada
- O bé, tot i no donar descaradament la seva opinió negativa, desqualifica qualsevol detall per petit que sigui de la conducta de l'envejat, invalida i resta mèrit a les qualitats de l'envejat. Sempre hi té per afegir a la manera de ser de l'envejat un "però". La qüestió és degradar la imatge i posició social de l'envejat.

4.8. Perfils de l'envejós i de l'envejat⁹⁸

1.- Perfil de l'envejós

- Trist i pesarós per l'èxit de l'envejat i alegre pels seus fracassos i dissorts.
- Passivament descontent. El seu odi s'activa fàcilment davant circumstàncies favorables
- Colèric i rancuniós.
- Calumniador, maledicent.
- Es compara contínuament amb l'envejat i és competitiu.
- Sent inferioritat respecte a l'envejat i no és capaç d'admetre-ho ni tant sols davant ell mateix.

Sabem què li manca en la seva manera de ser a l'envejós a partir d'allò que enveja en l'altre. Però recordem que l'objecte que té l'envejat és només un símbol, un emblema dels atributs positivament valuosos de la persona envejada. La identitat de l'envejós està en la seva mancança. Que algú sigui ric o intel·ligent no implica que no tingui motius per envejar la riquesa o la intel·ligència de l'altre, perquè ni la riquesa ni la intel·ligència d'ell són les seves. En aquest sentit, el discurs de l'envejós és delirant i pervers, perquè deforma la visió de la realitat, encara que no la descarta. Fins i tot si fossin veritat les afirmacions que fa l'envejós, no es poden elevar a la categoria de definició de la persona envejada. Com diu l'expressió castellana, "cuando el río suena, es que agua lleva", el que diu l'envejós no té perquè ser tot erroni; hi ha quelcom de veritat en el seu discurs. Però no pot prendre afirmar la manera global de ser de l'envejat a partir d'un tret concret.

2.- Perfil de l'envejat

- Una persona propera en el temps. Coetani o d'edat semblant. (El jove no pot envejar el vell perquè pot pensar que disposa de molt de temps per arribar on l'altre ha arribat, i a aquest li queda el consol de pensar que això mai serà així).
- L'envejat desitja el mateix que desitja l'envejós. Tenen els mateixos objectius. Existeix una paritat en les aspiracions entre envejat i envejós.
- L'envejat té quelcom que l'envejós veu factible arribar a posseir o fer. Per això és més freqüent que el pobre envegi un altre pobre que sentir enveja del ric. L'envejós necessita comparar-se amb un model pròxim. L'envejat mai és algú massa superior amb qui l'envejós no pugui competir.
- L'envejat està proper en l'espai (és el veí, el cunyat...). Amb això s'alimenta la competència i s'aviva constantment el foc de l'enveja.

Activitat 24: Anàlisi d'un altre cas d'enveja

La Maria i l'Irene són les mullers dels dos amics Pere i Francesc. L'Irene no suporta la Maria. Sempre ha pensat que havia tingut molta sort i la vida molt fàcil. Primer, un marit que li dedicava moltes atencions i a més a més l'admirava -semblava estrany: encara que fossin amics, el seu home Francesc no era tant receptiu a les seves necessitats-, després uns substancials ingressos familiars que provenien tant de la feina de la Maria com de la d'en Pere, i després, la Maria tenia més amistats que l'Irene i tothom en parlava bé d'ella.

1.- Intueix com és la Irene a partir dels sentiments que té cap a la Maria.

2.- La Maria, en canvi, no és envejosa. S'assabenta que li ha tocat la loteria a l'Irene, però no sent enveja d'ella. Li afegeix quelcom positiu a la imatge de l'Irene aquest fet?

<<< CONTINUACIÓ

4.- Fes de Maria: construïu i representeu un diàleg en el qual l'Irene deixi verda a la Maria pel seu èxit i ascens professional.

5.- Un dia l'Irene et troba a tu, que coneixes la notícia de l'ascens professional de la Maria i li comuniques a l'Irene. Com et sembla que respondrà? Què et dirà d'ella?

6.- Tu ets amiga de l'Irene i vols ajudar-la a superar aquest sentiment d'enveja que la corroeix. Com ho faries?

4.9. Conseqüències de l'enveja

1.- La **frustració i la tristesa**: l'envejós no aconsegueix el seu objectiu. Per no acceptar ser qui és, deixa de ser qui és per intentar ser com aquell que no pot arribar a ser. Així renuncia a ell mateix a favor del que critica. Com més el critica, més alimenta la imatge de l'altre i més lluny està de recuperar la seva i de ser ell. El seu intent de destrucció de la imatge de l'altre el destrueix en ell. Se sent impotent en la seva tasca de voler que els altres deixin d'admirar a l'envejat. No ho aconsegueix. I menys aconseguirà deixar de tenir la manca que té. Recordem que la seva frustració ve del que no aconsegueix ser i no serà mai: ser com l'envejat. Som el que som i el que ens falta, la nostra cara i la nostra ombra. L'envejós se sentirà fracassat sempre per més que intenti imitar ser com l'envejat. No ho aconseguirà.

2.- La **suspicàcia i la soledat**: la necessitat d'ocultar el seu sentiment d'enveja cap a l'altra persona fa que l'envejós extremi les precaucions. Vigila que no se li descobreixi aquesta crònica i incurable malaltia, i alhora està alerta sobre qualsevol detall de l'envejat. L'odi cap a l'envejat es generalitza cap a tots els que admiren a l'envejat, i l'envejós queda sol. Quan els altres s'adonen que la passió de l'envejós s'estén, prenen precaucions i se'n distancien.

Per tant, tots els esforços de l'envejós obtenen uns resultats inútils. Al dolor de la no acceptació s'hi afegeix el dolor de no poder ser com l'altre. El llenguatge col·loquial recull com se sent el que adopta aquesta manera de relacionar-se amb el món:

- "se'l menja l'enveja";
- "es consumeix" en el foc de la passió de l'enveja;
- "es mor d'enveja".

Activitat 25: Comentari de pensaments

Comenta la frase:

- *Els mirons prefereixen VEURE a SER.* (Pots canviar la paraula *mirons* per *criticons*).
- *L'enveja és l'arma del talent.* (Ramón de Campoamor)

Activitat 26: Enveges entre veïns

L'Andreu i en Lluís són veïns de la mateixa escala. Tots dos es dediquen al mateix ram: la banca. L'Andreu no entén com en Lluís i la seva família poden sostenir el tren de vida que porten. Tots dos són directors d'entitats bancàries i tenen els mateix número de fills: dos. Les seves dones també tenen la mateixa professió i, per tant, els ingressos de les dues famílies són pràcticament iguals. Però en Lluís porta els seus fills a l'escola privada i l'Andreu a la pública. En Lluís canvia de cotxe més sovint i per vacances la seva família viatja a països cars, mentre que la de l'Andreu lloga un apartament a la platja. I per acabar de consumir l'Andreu, ara s'estan fent una casa. "Això no pot ser!", comenta l'Andreu a la seva dona.

Després d'un temps d'anar creixent les diferències en el consum les dues famílies i de l'Andreu retreure els defectes d'en Lluís desqualificant-lo, es fa pública la notícia que en Lluís s'ha apropiat indegudament de gran quantitat de diners de l'entitat bancària on treballa. S'ha sabut que Lluís estava procedint immoralment i li embarguen el pis on encara vivia.

Des del punt de vista de l'Andreu això ja es veia a venir, no podia continuar: per fi l'havien enxampat i havia caigut a la seva pròpia trampa!

- 1.- Et sembla que amb aquesta nova situació, l'Andreu sentirà enveja d'en Lluís? Per què?
- 2.- Creus que se n'alegra de la seva caiguda?
- 3.- Podria fins i tot compadir-se'n? Què creus?
- 4.- Deixarà de ser envejós l'Andreu? Per què?

CONTE 11: EL MONJO I LA DONA

Caminant cap al seu monestir, dos monjos budistes trobaren una dona bellíssima a la vora d'un riu. Igual que ells, volia creuar el riu, però baixava massa crescut. Així, doncs, un d'ells se la carregà a les espatlles i la passà a l'altra costat.

L'altre estava absolutament escandalitzat i durant dues hores no parà de censurar la seva negligència en l'observança de la Regla: havia oblidat que era un monjo? Com s'havia atrevit a tocar una dona i transportar-la fins a l'altre costat del riu? Què diria la gent? No havia desacreditat la Religió? Etcètera.

La víctima s'ho prengué com un joc. I a la fi de la conferència digué:

- Germà, jo he deixat aquella dona al riu. No ets tu qui la porta ara?

Conte budista⁹⁹

0. Què et suggereix?

1. Sobre el conte:

a) Per què el monjo que ha transportat la dona diu a l'altre que ell encara la porta?

b) Quin missatge ens dóna?

c) Tendim a criticar el que té un altre i no podem gaudir nosaltres?

d) El monjo que s'escandalitza se sent prou ple i feliç? Què creus tu? Raona la resposta. Compara la manera de fer i sentir dels dos monjos.

2. Més enllà del conte:

a) Un místic àrab anomenat Abu Hassan Bushanja diu: *L'acte de pecar no és tan nociu com el desig i la idea de fer-ho. Una cosa és descendir amb el cos en un plaer momentani i una altra cosa molt distinta és que la ment i el cor hi estiguin rumiant constantment.* Comenta la seva reflexió.

b) Relaciona aquest conte amb el sentiment i la conducta de l'envejós que hem comentat més amunt.

4.10. Tècniques d'autocontrol de l'enveja

El principal problema per elaborar aquesta emoció és la negació per part de l'envejós del seu sentiment d'enveja cap a l'envejat. L'única manera d'incidir és **reforçant l'autoestima** (cfr. tema sobre l'Autoestima). A la visió negativa d'ell mateix, l'envejós hi suma la creença errònia que els altres són més feliços, més competents, més afortunats... I recordem, ningú és millor que ningú; en tot cas, és diferent.

Cal convèncer a l'envejós que ell és un ésser únic i irreplicable, autèntic i original. I com a tal, ha de viure amb aquesta afirmació cada dia, deixant de comparar i estar pendent de la vida dels altres. Per superar la por a no **donar la talla**, és important dedicar-se uns moments a treballar l'autoestima: cal potenciar el que s'és, una originalitat. Cal admetre els propis punts forts i reconèixer-ne el seu valor. Cal sentir-se orgullós d'un mateix. Cal recuperar el concepte realista d'un mateix, amb les virtuts i els defectes, i tenir present que ni totes les virtuts són de l'altre ni els defectes d'un. Per això, i per resumir, resulten eficaces:

a) La tècnica de la Reestructuració Cognitiva que hem vist a l'anterior emoció de la ràbia. Ens pot ajudar a desmuntar pensaments erronis i ajustar-nos més a la realitat.

b) Treballar l'autoestima.

c) La meditació.

5. LA TRISTESA

5.1. De la seva família

Malenconia, nostàlgia, depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, desconsol, pesar, pessimisme, autocompassió, soledat, desànim, desgana, disgust, abatiment, preocupació, descoratjament.

5.2. Definició de la tristesa

Emoció -per alguns autors, estat d'ànim- causada per alguna pèrdua important.

5.3. Gènesi de la tristesa

El desencadenant d'aquesta emoció és una pèrdua irrevocable, irreparable de quelcom que es valora com a important: un ésser estimat, bens, feina, salut... Es viuen pèrdues en la separació i el divorci, una malaltia greu, un fracàs, la vellesa, l'atur... Aquesta emoció respon a un fet passat del que ningú és culpable, a diferència de l'ira, que està contra algú que considera responsable.

5.4. Reaccions davant la tristesa

La reacció més freqüent és el plor, de la mateixa manera que s'associa la ràbia amb els atacs agressius, i la por amb la fugida.

També desencadena una pèrdua d'interès per a tot, per la qual cosa es caracteritza per una reducció de l'activitat causada per la desmotivació general. S'associa amb la pèrdua de l'esperança i de sensació de plaer, perquè ja no es gaudeix de cap de les què fins ara es consideraven satisfactòries.

En últim extrem, pot conduir a la depressió i, fins i tot, al suïcidi. En el cas de les depressions, poden ser:

- Exògenes: motivades per esdeveniments externs.

- Endògenes: motivades per agents interns de l'organisme de caràcter bioquímic, com en els casos de desequilibris endògens hormonals (disminució del nivell de serotonina en les connexions sinàptiques), neurològics, hereditaris...

5.5. Tècniques de control

- a) Reestructuració cognitiva: aprendre a desafiar els pensaments derrotistes, qüestionar la seva validesa i pensar en alternatives més positives.
- b) Distracció: per contrarestar els estats emocionals negatius, cal planificar activitats agradables com podria ser llegir, fer esport, sortir amb amics...

6. L'ANGOIXA

6.1. De la seva família

Ansietat, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, neguit, desfici, consternació.

6.2. Definició d'angoixa

Emoció que consisteix a afrontar-se a una amenaça incerta, existencial. D'aquesta manera, l'angoixa s'anticipa a un possible perill futur, indefinible i imprevisible.

6.3. Gènesi de l'angoixa

El que caracteritza l'angoixa és la manca d'estímul desencadenant concret i precís. Per això s'ha definit com una por sense objecte concret. D'aquí que l'angoixa és desproporcionadament intensa respecte a la suposada perillositat de l'estímul. També hi poden haver causes relacionades amb la preocupació per motius econòmics, laborals (sentir-se forçat a deixar la feina), legals (estar en tràmit de divorci), o estar en període d'exàmens, per exemple.

6.4. Reaccions davant l'angoixa

La manera d'actuar de l'angoixa, anomenada estrès, consisteix a estar predisposat a atendre selectivament o amplificar les informacions considerades amenaçants. Així, la tasca de l'angoixa és aportar solucions als perills de la vida, anticipant-se als efectes negatius abans que arribin.

Quan aquesta preocupació es repeteix, quan esdevé crònica, l'angoixa es converteix en un tret personal de caràcter.

En relació amb la por i amb la ràbia, que té una reacció immediata, l'angoixa té una reacció a mig termini.

6.5. Tècniques de control

- a) Identificar les situacions que generen preocupació abans que s'iniciï l'espiral d'angoixa.
- b) Entrenament diari en tècniques de relaxació com a mesura preventiva, constant i anticipada, per aplicar-les posteriorment quan s'iniciï la preocupació.
- c) Reestructuració cognitiva: canviar els pensaments derrotistes, destructius per d'altres més realistes, positius i esperançadors.

d) Meditació.

CONTE 1: EL MAR I LA GOTA DE PLUJA¹⁰⁰

Una gota de pluja que havia sorgit d'un núvol acompanyada de moltes altres, anava caient sobre el mar. Aquesta gota, rebel i inconformista, no volia deixar-se caure al mar. Això significava la seva desaparició!, i ella, el que volia era reafirmar-se com a gota de pluja. El mar, intuïnt les seves reticències a dissoldre's en ell, li diu:

- Gota neguitosa, tu ets tu, però jo també sóc tu.

Però, la gota es resisteix a acceptar-ho. I li diu:

- Jo no tinc res a veure amb tu. Tu ets tu, jo sóc jo.

Un cop més, el mar insisteix:

- La teva realitat autèntica ve del mar. I tornar-hi és la teva necessitat. Que no coneixes el teu vertader origen? Saps en veritat d'on vénis? És important que sàpigues i t'adonis el que ets i d'on vénis: tu, un dia vas sorgir de mi. Tu i jo som iguals, som aigua.

La gota li contesta:

- No m'interessa per res el meu origen. Però, està clar que el meu origen no té res a veure amb tu: tu estàs a baix, al mar. Jo, en canvi, vinc de dalt, del núvol del cel. Tu ets tu. Jo sóc jo.

Però, mentrestant, la gota de pluja anava caient i va anar a parar al mar on es confongué amb la resta de gotes. I, al cap d'uns dies, la gota entrà a formar part d'un núvol provinent del mar, i quan tornà a desprendre's del núvol, es deixà caure confiada.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Què tenen a veure el mar i la gota de pluja?
- b) L'actitud de la gota de pluja és altiva, i això la feia patir. Per què?
- c) Quina és l'ensenyament que amaga aquest conte sufí?

2. Més enllà del conte:

a) Si ens comparem amb aquesta gota, nosaltres, com la gota, tenim por. Relaciona el conte amb el tema de la por a morir.

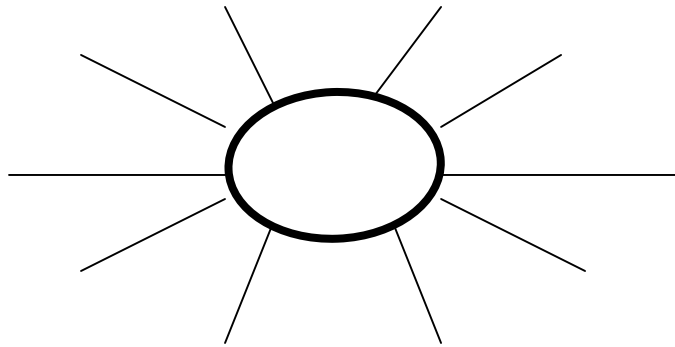
b) Per evitar sentir la por de confondre'ns amb aquest mar, què fem? Moltes vegades busquem realitats que alhora ens atreguin i alhora ens facin por.

Fixa't que la gota no pot evitar caure per la llei física de la gravitació universal, i alhora, li té por. A nosaltres, per una altra llei psicològica, també ens passa que sentim més atracció per allò que ens fa por. Encara que ens resulti estrany, només hem de pensar en una atracció de fires. Fixa't amb el nom: "atracció" i adona-te'n de les que tenen més èxit i les que tenen la cua de gent que espera per a muntar-hi més llarga, precisament, les ens proporcionen més emoció de por.

Pensa sobre el tema i comenta raonadament la teva opinió.

Activitat 1: Identifiquem la por

Introdueix dins del cercle la paraula POR en majúscules, i al final de cada línia una paraula associada a la por.

*Dinàmica de l'exercici:*

- a) Es disposa de 45". Acabats aquests, els participants que hagin completat tot el diagrama s'aixequen drets a un costat de l'aula.
- b) Es concedeixen 30" més als que queden. I, com abans, els que ho han enllestit, s'ajunten a la resta del grup. I així anar fent, amb 30" i 15" més fins que acabi tothom.

Objectiu de l'exercici:

Identificar aspectes lligats a la por per tenir deu raons menys per tenir-ne.

Comentari:

La por ens limita, ens estanca, ens paralitza, i conèixer-la i identificar-la permet transcendir-la. De fet, la por no existeix, és un concepte imaginari, una il·lusió falsa creada per la ment. I a partir d'ella, ha esdevingut també una creació cultural que ens hem trobat fora nostre.

Activitat 2: Pors de la teva infantesa

- a) Recorda, ara, totes les pors que t'han vingut donades des de fora, quan des de petit t'han dit, per exemple, vigila això, no vagis aquí...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- b) Reflexiona de qui eren aquestes pors, qui te les ha transmès.

Activitat 3: Pors actuals

Ara, actualment en quines situacions tens por?

a) Identifica aquestes situacions:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

b) D'on provenen? Busca l' origen d'on s'alimenten.

Activitat 4: Pors associades a la condició humana

1. Por al fracàs
2. Por a la soledat
3. Por a la mort
4. Por al rebuig
5. Por al dolor
6. Por als problemes i a les situacions difícils
7. Por a demanar
8. Por al perill
9. Por a la novetat
10. Por a la vergonya
11. Por al control
12. Por a _____

a) Pots afegir més elements a la llista.

b) Puntua cada por segons creguis que estigui més amb tu i més sovint en una valoració de l'1 al 10 (1=poc, 10=molt)

c) Separa i identifica les que tens més elevades.

CONTE 2: EL GALL DE BARALLA DE L'EMPERADOR

Chiu Tzu criava galls de batussa per a l'emperador. Estava entrenant una au molt bona. L'emperador no parava de preguntar-li si el gall ja estava llest per a la batalla.

- Encara no, contestava el criador. El gall està que bull. Està disposat a iniciar una batussa amb qualsevol altre gall que vegi. Es mostra tibet, massa segur d'ell mateix.

Al cap de deu dies, quan l'emperador va tornar a preguntar al criador, aquest tornava a contestar:

- Encara no està preparat per barallar-se. S'encén només de sentir escatainar (cacarear) un altre gall.

Deu dies més tard ...

- Encara no... Segueix tenint una mirada lletja i encrespa les plomes.

Deu dies més...

- Ara sí que està llest, Senyor. Quan sent cantar un altre gall ni tan sols parpelleja. Es queda immòbil com un tros de fusta. És un lluitador madur! Els altres galls li posaran la vista a sobre i sortiran corrent.

Conte zen¹⁰¹

0. Què et suggereix?

1. Sobre el conte:

- a) Per què Chiu Tzu creu que el gall encara no està llest per a la batalla?
- b) Què ens descobreix de les nostres pors aquest conte?
- c) Estàs d'acord amb què el gall que té menys por és aquell que menys ha de lluitar?
- d) És habitual aquesta manera de pensar? Quina és la més estesa? Exposar-la.
- e) Qui tindrà més tendència a barallar-se, un gall segur o un d'insegur? Per què?

2. Més enllà del conte:

- a) Com afrontes les teves pors? Quina és la teva manera habitual d'afrontar els problemes: fugir o atacar?
- b) Què mostren les nostres pors i la necessitat de barallar-nos?
- c) Creus tu que els que ataquen són més valents que els que no ho fan?
- e) Creus que si parles de les teves pors als altres et mostres més vulnerable? O bé és el primer pas per superar-les?
- f) Respondre agressivament a un conflicte creus que el resol?

1. EMOCIONS DE LA FAMÍLIA DE LA POR

Parlem d'emocions de la mateixa família perquè estan emparentades. Aquestes emocions són:

Terror, pànic, horror, desassossec, espant, fòbia, esglai, estremiment ...

2. DEFINICIÓ DE POR

La por és l'emoció que s'experimenta davant un perill real o imminent. És una emoció que s'activa quan ens sentim amenaçats per quelcom, i això afecta al nostre benestar físic o psíquic. Quan hi ha pors irracionals, en el cas de perills imaginaris, apareixen les fòbies.

3. ORIGEN DE LA POR

Quan tenim com a desencadenant de la por un fet perillós, podem dir que la por és una emoció racional. Però massa vegades la por té el seu origen en la pròpia inseguretat.

Activitat 5: Pors de pares a fills

Ens trobem davant d'un parc públic que queda situat al costat d'una escola. Són les cinc de la tarda, l'hora que s'acaben les classes, i els nens van a jugar al parc. Pares, mares i avis la fan petar, mentre els nens remenen amb la sorra, baixen pel tobogan... Un dels avis porta caramels pel seu net i invita a d'altres nens. Un d'ell va a preguntar-li a la seva mare si pot agafar el caramel que li donen. La seva mare li ha donat un consell: *No prenguis res per a menjar si t'ho dona un desconegut*. El fill, actuant de manera obedient, va per aquesta raó a consultar a la seva mare.

1. De qui és aquesta por? Del nen o de la seva mare? Per què?
2. Què mostra aquesta por? Prudència, inseguretat, desprotecció...? Reflexiona-hi.
3. Què haurà après aquest fill? Què farà un altre dia si ell és pare?

4. REACCIONS DAVANT LA POR

La manera més habitual d'afrontar la por és la fugida o l'evitació de les situacions perilloses. En el cas que això no sigui possible, la persona haurà d'afrontar el perill per tal de protegir-se. Com la ràbia, la por provoca reaccions ràpides i intenses, mobilitzant gran quantitat d'energia. En cas que la reacció fos excessiva, pot donar lloc a atacs de pànic.

Seria bo que expliquessim aquestes reaccions mitjançant un exemple, i per això farem anàlisi d'una conducta i el seu resultat.

Volem fer un pastís o un plat de cuina qualsevol. El faig coure al forn durant massa estona i surt cremat.

Com actuaré a partir d'ara? Puc fer-ho de dues maneres:

- a) La fugida: com em sento tan frustrat del meu resultat després d'haver-hi dedicat tants esforços en aquest plat, ja no en torno a cuinar cap més, ho evito. Em fa por tornar-lo a cremar. Em considero mal cuiner/a i em deprimeixo davant la meua poca habilitat. Qualifico aquest resultat com a fracàs.
Davant la possibilitat de perdre i d'equivocar-nos, hi ha qui actua oblidant-ho tot i corrent. Seria com si davant la por a tornar a caure quan erem petits i començàvem a aprendre a caminar, ens haguéssim quedat quietes.
- b) El lliurament: a la situació que ens fa por: fer front a ella. Torno a cuinar i procuro no estar tanta estona amb el forn obert, o el baixo de temperatura i observo com evoluciona la seva cocció. En aquesta ocasió aprenc del resultat obtingut anteriorment. I, gràcies a aquells primers resultats nefastos ara em puc convertir en el millor cuiner. En el fons he de felicitar-me per aquelles primeres dificultats viscudes com a fracassos. Des d'aquesta perspectiva, no hi ha fracàs sinó un millor control de la cocció. No m'avergonyeixo del primer fracàs o dels resultats poc satisfactoris que hagi tingut al llarg de la meua vida a la cuina, sinó que hi faig front posant-m'hi de ple. Aquesta és l'única manera de millorar la meua destresa: rient-me de les meves "pifiades". Aquesta nova concepció dels nostres resultats és possible gràcies a una nova manera de concebre la vida: com a joc. Des d'ella, mai es fracassa. Tant si el resultat de la nostra conducta és bo com si és dolent, sempre hi sortim guanyant, perquè sempre aprenem i som més persones. (La vida és concebuda com un joc i les conductes que desenvolupem al llarg de la vida també).

5. TÈCNIQUES DE CONTROL

- Quan la por o la depressió es fonamenta en pensaments irracionals: reestructuració cognitiva que porti a una nova valoració de la situació. Hem parlat de reestructuració cognitiva a l'apartat sobre l'emoció negativa de *La ràbia*.
- Relaxació i respiració.
- Meditació

6. CLASSES DE POR

Aprofundirem ara en unes quantes pors. Segons quin sigui l'objecte temut, trobarem un tipus de por o un altre.

6.1. Por al lligam

Quan ens relacionem o bé tendim a dependre d'aquesta relació (dependència emocional) o bé tendim a no comprometre'ns-hi per por al rebuig o al fracàs. Comencem a explicar la primera d'aquestes pors.

Sense el lligam, ningú existiria. Ningú pot estar deslligat de res. La planta per viure necessita està arrelada a la terra, el bebè depèn de la mare. El lligam és necessari per viure. Però com l'aigua del riu quan no corre, queda estancada, morta, sense vida, així mateix ens passa quan ens quedem enganxats a algú: ens espanta veure que ens costa separar-nos, que n'estem massa pendents. Per evitar el sofriment que ens causa el fet que l'altre comparteixi el seu temps, el seu amor amb altres i el dolor que ens causa separar-nos-hi, tendim moltes vegades a aïllar-nos i separar-nos-en. Ens fa por relacionar-nos-hi, i extensivament, a relacionar-nos amb qualsevol altre que ens recordi la nostra manera equivocada d'afrontar qualsevol relació, la nostra manera equivocada d'acostar-nos a l'altre. És la por a intimar per por a l'abandó. Però per poder créixer necessitem, en part, aquest abandó, aquest rebuig.

Aquesta por es manifesta en por a l'**apropament físic** de l'altre i cap a l'altre, en por que m'ocupi massa el meu **pensament** i por a què m'alteri **sentimentalment**, perquè sentim que perdem el control emocional

Quan ens passa això, com hem dit, tendim a voler no veure més aquella persona, a no voler-ne saber res, a allunyar-nos-en, perquè sentim que ens fa sentir malament, perquè en el fons aquesta relació és una relació addictiva. Però allunyar-nos d'aquesta persona és com si, per deixar de veure alcohol, no veure cap líquid mai més; és com voler no tenir set. Si jo sé tendeixo a menjar més del compte, no em proposaré menjar gens. El que vertaderament em faria mal és no menjar ni veure gens. Per això, també el que ens fa mal és voler anar en contra de la nostra tendència a relacionar-nos, a estimar.

Quan ens acostem a l'altre, massa sovint el desfigurem. Això és el que fa l'enamorament. Dibuixem a l'altre a partir de les nostres fantasies i necessitats. Quan ens relacionem, com quan ens enamorem, tendim a fer-nos expectatives sobre l'altre, i quan no es compleixen, ens decebem i ens queixem de l'altre i ja no en volem saber res més.

6.1.1. Què podem fer per perdre la por al lligam?

- **ACCEPTACIÓ D'AQUEST SENTIMENT:** acceptar que tendeixo a sentir aquesta por i que a causa d'ella tendeixo a aïllar-me. Aquesta tendència al lligam no ens fa mal, és natural en nosaltres, som éssers dependents. El que sí ens fa mal és el fet d'anar-ni en contra. Si l'acceptem, automàticament disminuirà.

- APROPAMENT: per superar-la, no en treiem res d'evitar relacionar-nos, sinó que caldrà apropar-me a la realitat de l'altre, entrar més a fons en les relacions, ficant-s'hi més, no esquivant-les. Cal lliurar-se a aquesta relació, deixar-s'hi anar.
- LA RELACIÓ NO ÉS SEMPRE LA MATEIXA: acceptar la provisionalitat d'aquest lligam. En la vida no hi ha certeses, no tenim la seguretat que aquella relació sigui per sempre. Tot canvia, nosaltres canviem.
- TOCAR DE PEUS A TERRA: partir de la realitat de l'altre, del que l'altre et dona i no del que n'esperem d'ell. L'altra persona té les seves limitacions: no m'ho pot donar tot ni em pot donar sempre en el mateix grau. Cal acostar-se a l'altre amb una visió neutral, no distorsionada, retornar-li la imatge real, ajustada a la realitat. L'altra persona és primer de tot un ésser viu, un home o una dona, una persona, un ésser independent i individual, únic i deslligat de mi. L'altre individu és un igual a mi amb les mateixes necessitats i pors i així m'hi he d'acostar i abraçar-lo.

6.1.2. Causes més freqüents de la por al lligam

- VOLER POSSEIR: quan veiem que l'altra persona és una realitat independent i no tolerem que faci la seva, quan la volem posseir ens desagrada la seva independència. És cert que per viure necessitem relacionar-nos, però per viure nosaltres tampoc podem ofegar els altres. Cadascú ha de ser lliure; si no respectem la seva autonomia, convertirem la relació en una opressió, en una addicció. L'altre no és una propietat nostra.
- TENIR EXPECTATIVES: relacionar-se és estimar, estimar és acompanyar a l'altre amb tot el que és, amb les seves qualitats i els seus defectes. És acceptar com és, no voler-lo canviar. Les relacions sanes no són relacions mercantilistes, que donen a canvi, sinó lliurement. Qui dona perquè li donin, no estima. Estimar és no esperar. En les relacions massa sovint esperem, exigim a canvi, posem condicions... Si hi posem expectatives, només caldrà esperar un munt de decepcions i frustracions.
- NO SER UN MATEIX: si jo sóc una flor, si estic obert, si em sento segur, podré relacionar-me amb altres flors; en canvi, una llavor està tancada, té por, no pot donar-se. Relacionar-se és compartir, com les flors comparteixen la seva fragància amb altres flors, però no per això deixen de ser elles, no es comparen. La seva olor és tan vàlida com una altra. Relacionar-se és compartir, però sense anul·lar-se, sense deixar de ser un mateix.

Activitat 6: A qui et sents lligat emocionalment?

A vegades estem massa pendents de saber què fa, on és... algú que estimem, o més aviat, algú amb qui ens sentim enganxats emocionalment.

- a) Quan aquest algú no fa el que tu creus, el que tu esperaves, t'enutges?
- b) Tens tendència a controlar, a posseir?
- c) Et costa compartir algú estimat amb altra gent o amics?
- d) Si la teva mare ha d'ajudar algun altre germà (si en tens) o algú altre, et sap greu?
- e) Et sents gelós/osa d'algú? De qui? Per què?
- f) Tens tendència a fugir d'algú en concret, per exemple, dels teus pares?

ALERTA! Fugir d'algú pot ser una reacció per evitar el lligam.

CONTE 3: LA LLAVOR I LA FLOR¹⁰²

Una llavor estava sota l'obscuritat de la terra, tancada. Estava segura dins la seva pel·lofa, estava resguardada sota terra, no corria els perills a què s'exposen les plantes i les flors de la superfície. Se sentia protegida en el seu clot. Però no hi havia vida dins d'ella, estava buida per dins, estava morta. Se sentia forta, però es perdia tota la vida que hi havia allà sobre la terra i que la llum i l'escalfor del sol feia possible. Es trobava sola, perquè estava totalment tancada i no es comunicava. Tenia por d'obrir-se: seria exposar-se a massa!

Però un dia el destí li exigí canviar i no la va deixar eternitzar-se en aquest estat. Havien arribat les pluges primaverals i, poc a poc, la humitat de la terra li va començar a estovar el cor i a afeblir les seves parets. I en va sortir una petit brot. I aquesta es dirigí a la llavor:

- Deixa'm anar, deixa'm sortir i créixer. Vull sortir a la superfície de la terra perquè m'acariciï el vent, em remulli la pluja i m'escalfi el sol. Deixa'm dur-te en aquest viatge.

A poc a poc, el brot creixia fins a convertir-se en la tija d'una preciosa flor. I què feliç era allà fora! Ara podia notar l'escalfor dels raigs del sol, veure la llum de la lluna, sentir el freu del vent contra les seves fulles i pètals, gaudir del color i de l'aroma d'altres flors, podia donar la seva aroma i bellesa a aquell qui ho desitgés... Què bonica era aquella nova existència!

I en aquell mateix instant una cabra joveneta s'hi atansà i d'una queixalada se la menjà.

0. Què et suggereix?

1. Sobre el conte:

- a) Exposar la diferent manera que tenen de viure i de concebre la vida la llavor i la flor.
- b) Per què hi ha llavors que opten per romandre com a tals?
- c) Qui corre més riscos? Qui se sent més plena? Qui té més facilitat per relacionar-se? Per què?
- d) Qui dóna més amor i quina, alhora, rep més amor i felicitat? D'on prové aquest amor?
- e) Quin contingut moral ens vol transmetre aquest relat?
- f) T'agrada el final del conte? Per què? Proposa'n un altre.

2. Més enllà del relat:

- a) Llegeix el conte 4: *Les dues llavors* i estableix connexions amb aquest relat.
- b) Per quina opció et decantes tu: ser llavor o ser flor? Per què?
- c) *Estar en amor o fer l'amor?* Quina és l'expressió que et sembla correcta? L'amor és un estat o és una acció?

Anem a veure què tenim a veure les persones amb aquesta llavor, o amb aquesta flor.

RELAT 1: LLAVOR O FLOR?¹⁰³

L'home neix com una llavor, com una possibilitat. Pot convertir-se en una flor o pot ser que no s'hi converteixi. Tot depèn de si tu creixes o no. Dues llavors no es poden relacionar, estan tancades. Dues flors poden relacionar-se, estan obertes, poden enviar el seu perfum d'una a l'altra, poden dialogar. Relacionar-se és una de les coses

més grans de la vida; relacionar-se significa estimar-se, compartir. Però, abans de poder compartir, has de tenir. I abans de poder estimar, has d'estar ple d'amor.

Milions de persones prefereixen no créixer. Continuen essent llavors, es queden en potencialitats, mai arriben a realitzar-se. Fer-ho seria exposar-se, exposar-se a la nuesa, al buit interior, a la lletjor. Per això, sembla més segur mantenir-se a distància de la gent. Les llavors tenen por (cfr. Conte 5), perquè no tenen cap perfum, no tenen la fragància de l'amor.

Per què millors de persones han preferit quedar-se en llavors? Perquè la llavor està més segura que la flor. La flor és fràgil; la llavor no ho és, sembla més forta. La flor pot ser destruïda molt fàcilment; només amb un cop de vent els seus pètals volaran. La llavor no pot ser destruïda pel vent tan fàcilment, la llavor està molt protegida, segura. La flor és molt delicada i està exposada a molts riscos: pot bufar un vent fort, pot ploure en forma de tempesta, el sol la pot escalfar massa, algú la pot arrencar. La flor està constantment en perill. Però la llavor està segura; per això, milions de persones han decidit romandre com a llavors. Però quedar-se en llavor és quedar-se mort, és segur; malgrat tot la vida és insegura. La persona que realment volt viure ha de viure en constant perill. Qui vulgui aconseguir el cim ha d'arriscar-se a perdre, a caure.

Relacionar-se és bell com la dansa de les flors sota el sol i el vent. Però primer has de relacionar-te amb tu mateix, amb el teu propi centre. Primer has de ser, aquest és el primer requisit. Després, relacionar-se arribarà per si sol.

Activitat 7: Com m'agradaria estimar-me jo mateix/a

La por és el contrari de l'amor. Ara et demanem el següent:

- Escriu com t'agradaria que t'estimessin.
- Escriu com t'agradaria que t'estimessis tu. Et proposem omplir els buits, però pots continuar la frase com vulguis.

COM M'AGRADARIA ESTIMAR-ME JO MATEIX/A:

- sense...
- quan...
- sempre que...
- fins i tot...
- com...

- Reflexiona si ara tu t'estimes així.

d) Creus que podem demanar a l'altre que ens estimi així, tal com acabem d'escriure a l'apartat b? Per què?

e) Segurament no et sentiràs prou estimat per alguna persona; pensa per uns moments en ella i com et fa sentir. Després repassa la llista de l'apartat b, *Com m'agradaria estimar-me jo mateix/a*. Com et sent després d'haver-la llegit?

NOTA: quan no et sentis prou estimat per algú, si anteriorment t'ha fet sentir millor, llegir el que havies escrit a l'apartat b, repassar-ho, et pot ajudar.

Activitat 8: Quan em sento lligat/da

Completar les frases:

- Quan em sento lligat/da a _____, vaig cap a _____.
(persona, estat, objecte...)

- Quan estic enfadat/da amb _____, m'allunyo _____.

6.2. Por al rebuig

De fet, si hi ha rebuig és per por a quedar enganxat. La nostra primera experiència de rebuig és el naixement, quan vam ser expulsats de la panxa de la nostra mare. Sense rebuig no hi ha vida.

D'aquest rebuig primari se'n deriven conseqüències emotives, apareixen emocions destructives: angoixa, ira, obsessions... i si no s'arriba a l'acceptació de la primera experiència de rebuig, pot repetir-se en les altres relacions. Hem d'acceptar que neixem sols, i que també morim sols. Entremig del naixement i de la mort ens relacionem. De la nostra actitud, de la nostra pròpia acceptació en depèn que tinguem relacions dependents i asfixiants o sanes i lliures.

Aquesta por al rebuig prové de nosaltres mateixos, de la manca d'acceptació d'un mateix. Si jo em sento flor, si no tinc por, no tindrè reticències per relacionar-me. En les relacions surt el que jo hi poso, el que hi porto. Si no he entrat en l'espai del propi benestar, el proïsme sempre representarà una amenaça. Si em sento confiat/da amb mi mateix/a, puc relacionar-me sense pors.

CONTE 4: EL NOI MALALT¹⁰⁴

A un noi jove els metges li diagnostiquen una malaltia terminal. Quan els seus familiars li ho fan saber, es queda tan deprimit que no vol que ningú el vagi a veure, ni el truqui per telèfon. Rebutja qualsevol contacte. No té tampoc ganes de sortir, però la seva mare li obliga a fer-ho perquè li toqui l'aire. Els primers dies no es mou de l'illa de la seva casa, però de mica en mica nota que li senta bé i se'n va més enllà, fins al centre de la seva ciutat, fins a la zona comercial.

Un dia, tot passejant per un carrer de botigues, veu una noia darrera la paret de vidre d'una d'elles. Entra, i amb pretext de veure-la i sentir-la parlar, li demana per un disc. La noia li troba i ell el compra.

Dia rera dia, el noi entra a la botiga i compra discos. En veritat, no li interessa la música, ni els discs, sinó la noia. A ell li hauria agradat tenir forces per invitar-la. Però per què, igualment sabia que havia de morir. I si li demanava per veure's i li donava una negativa?

Quan la noia havia d'embolicar els paquets, ho feina a la rebotiga, lloc on guardaven el paper d'embolicar. I com que no era vista pel noi, aprofitava per incorporar-hi una nota que deia:

Vols que ens trobem per sopar aquest vespre?

Però el noi amuntegava a casa seva la seva col·lecció de discos sense ni tan sols obrir-los. Quan el noi finalment va morir, la seva mare va trobar a l'armari de la seva habitació una pila de discos embolicats. Cap estava obert, i quan els va desembolicar va trobar la nota on hi havia escrita la invitació de *vols que ens trobem per sopar aquest vespre?*

0. Què et suggereix?**1. Sobre el conte:**

a) Si la noia hagués fet el mateix raonament poruc del noi, no li hauria escrit les notes que li deixava. Hauria pogut pensar que si demanava que li emboliqués els discs era per regalar-los a una altra noia. Què passaria si les persones fessin raonaments paralitzants d'aquesta classe quan es relacionessin?

b) A quina conseqüència ens condueix la manca d'implicació en les relacions per por al rebuig?

a) Quina lliçó vital ens transmet aquest conte?

2.- Més enllà del conte:

a) Tens por a invitar a algú i rebre una negativa?

b) Per què s'assembla a aquest el raonament de *no cal que l'inviti perquè em dirà que no, que ja té una altra cita* al del noi del conte: *igualmente sé que he de morir?*

c) Tendeixes tu a tenir pensaments paralitzants en les teves relacions semblants als que té el protagonista del conte?

d) T'has perdut oportunitats per por al rebuig? Quines?

e) Pensa amb quina persona tens ganes de parlar o a qui tens ganes veure i practica el *Carpe diem!* (aprofita el present): truca-la avui mateix!

Moltes vegades per por a lligar-nos, a quedar-nos enganxats a l'altre, tendim a aïllar-nos, a buscar la soledat. En ella ens sentim protegits. És aquella soledat volguda, però també insatisfactòria, com la del protagonista del conte anterior.

Aquesta por és pròpia de les persones amb poca autonomia (confiança, autenticitat, seguretat) i autoestima, que està en funció de la valoració i del suport exterior.

Tant és pròpia de les persones molt dependents com molt independents.

A les persones dependents se'ls fa difícil:

- Estar bé en soledat (viscudat com a abandonament).
- Tenir i defensar judicis propis.
- Relacionar-se sense perdre la identitat.
- Afermar i mantenir les decisions que prenen. Assumir la responsabilitat de les eleccions que fan.

Són persones que plantegen unes exigències desproporcionades als altres. Quan no són satisfetes es mostren enfadades, ressentides. Això és així perquè es relacionen de manera desesperada, ofegant a l'altre, anul·lant-lo, sent incapaços de veure l'altra persona amb els seus propis judicis, gustos..., és a dir, diferent. També anul·len la seva capacitat d'iniciativa pròpia, que està bloquejada per la por. Poden ser persones molt abocades als altres, de qui s'ocupen abans que d'elles mateixes. La seva manera de donar és molt interessada, perquè en realitat busquem omplir un buit intern, esperen ser recompensades amb admiració. I quan això no ho obtenen, se senten deprimides i culpables de ser egoistes.

Les persones independents, tot i tenir un aspecte de ser autosuficients i rigidesa, en el fons temen:

- La unió íntima, el compromís amorós. Temen d'entrar en contacte amb les vivències internes.
- L'abandonament o l'absoluta protecció.
- L'angoixa de desitjar deixar-se anar i rebre ajuda.
- La inseguretat en trobar-se vulnerables.
- Connectar amb aspectes propis dolorosos.

Són persones que, tot i tenir la imatge d'autosuficiència i rigidesa, temen posar-la en perill, perquè en el fons no se senten segures, sinó vulnerables.

Tots dos grups tenen en comú:

- Estan mancades d'autonomia: seguretat, confiança, autenticitat.
- La dificultat per a mantenir llaços d'afecte i nodrir-se de l'intercanvi en les relacions.

CONCLUSIÓ:

Totes les persones tenen la necessitat de ser dependents o independents en funció dels moments i les situacions que es presenten en la vida. Per tant, es poden alternar unes vegades els moments de dependència i d'altres d'independència. És totalment humà. Cal entendre que no sempre és insana la dependència ni sana la independència. Existeix un punt mig:

- La dependència sana: capacitat de nodrir-se de les relacions i desenvolupar llaços afectius per a gaudir d'un suport emocional.
- La independència sana: tenir autoestima i no dependre només de l'exterior per a la nostra autovaloració profunda. Acceptar la realitat de la dependència i independència de les persones del nostre entorn.

Activitat 9: Dependent o independent?

1. Amb quin tipus de persones d'identifiques més? Per què? Ho consideres dolent? Per què?

2. Estereotips culturals: masculí-femení.

a) La nostra cultura ha fet correspondre artificialment els dos tipus de personalitat anteriorment definides amb els estereotips masculí-femení. Fes-los correspondre. Per què ho fan? Per què coincideixen?

b) Caricaturitza la imatge viril seguint els trets de les persones aparentment autosuficients. I també la imatge femenina.

a) Estàs d'acord que sempre ha de ser així? Per què?

b) Si hi veus algun error, esbrina quin.

3. En Pere és un noi tímid que es posa vermell quan alguna noia li dirigeix la paraula. Se sent incòmode i li venen palpitations al cor. Però en canvi, se sent segur en la feina. En aquest terreny és un competidor nat. Quin tipus de personalitat és? Per què?

6.2.1. Diferents maneres de relacionar-nos i estimar

1) L'amor infantil diu: *Estimo perquè sóc estimat*. L'amor madur diu: *Sóc estimat perquè estimo*. L'amor immadur diu: *T'estimo perquè et necessito*. L'amor madur diu: *Et necessito perquè t'estimo*. (ERICH FROMM, *L'art d'estimar*)

2) "El amor no es una cosa de dos mendigos que se piden limosna el uno al otro... sino de dos acaudalados que deciden compartir su riqueza, y cada uno es un regalo para el otro, y se dan mutuamente gracias por el regalo... Nadie debe dominar a quien ama. Si no son los dos soberanos, serán incapaces de amor. Porque no es que se *esté* enamorado, sino que se es amor. Para cualquiera que se acerque. Como una flor que perfuma porqué sí, incluso a su pesar, incluso cuando no hay nadie que perciba su olor..." (ANTONIO GALA)

Activitat 10: Amor madur o amor immadur?

- a) A partir dels dos fragments anteriors, assenyala quines són les diferències que hi ha entre l'amor madur i l'immadur.
- b) A qui estimes? Com és el tipus d'amor que sents per aquesta persona? Et costa reconèixer-lo?
- c) Poques persones experimenten l'amor madur, però algunes d'elles són conegudes arreu del món. Podries dir-ne alguna?

Segons el zen, hi ha tres maneres de relacionar-se i d'estimar-se:

- 1) AMOR POSSESSIU. És un amor dependent, que demana que l'altre li doni el que ell no té. És propi dels mendicants, dels immadurs i dels enamorats. Aquells que s'enamoren no tenen amor, per això s'enamoren. I com que no tenen amor, no poden donar-lo. Una persona immadura només s'enamora d'una altra persona immadura, perquè només ella pot comprendre el llenguatge de l'altra. Naturalment, els dos se senten estafats, enganyats i defraudats. No han aconseguit trobar el que buscaven.
És un amor basat en la necessitat. Un amor gelós i envejós. Un amor que requereix molta energia i esgota excessivament, perquè cansa al que el busca i ofega al que se li demana. Els humans ni hem dit amor sense ser-ho.
- 2) AMOR INDEPENDENT. Tots dos fan el que volen i sense necessitat de donar explicacions. En el fons, no hi ha interès per l'altra persona. És una relació avorrida, sense al·licient ni compromís. No hi ha autenticitat. Un va per aquí, l'altre, per allà: no es troben.
- 3) AMOR MADUR. És el vertader. Per trobar-lo, cal haver madurat primer. I una persona immadura atrau una altra persona madura. És una relació espontània, viscuda des del present i en el present i basada en la humilitat, la llibertat i el perdó. Aquesta unió no destrueix la individualitat; de fet, la ressalta. Dues persones que s'estimen vertaderament s'ajuden mútuament a ser més lliures. En aquesta relació, s'esdevé una paradoxa: estan junts i tremendament sols, estan tan units que quasi són un.

Activitat 11: Raons per no obrir-nos a l'amor

1) Cada persona té diferents motius per no ser més receptiva, més oberta a l'amor. És important descobrir quins condicionaments ens fan mostrar-nos porucs a l'hora d'obrir-nos en les nostres relacions. Només si en prenem consciència podrem actuar!

Assenyala quina d'aquestes excuses has fet servir en un moment o altre de la teva vida per no donar entrada a l'amor.

- Estic molt obert a l'amor, però encara no ha aparegut la persona adient.
- Sóc feliç com sóc. La meua vida està plena i és satisfactòria tal i com està.
- Ara estic molt ocupat/da i no tinc temps ni energia de sobra per aquestes coses.
- No sé què és l'amor, o sigui, que ¿com puc donar-lo?
- No sóc afectuós.
- No sóc suficientment bo.
- No mereixo ser estimat.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

- Hi ha alguna cosa en mi que fa que les relacions no vagin bé.
- Ningú m'estimaria si realment em conegués.
- No sé estimar.
- Sóc incapaç d'estimar.
- L'amor suposa molèsties, ofenses i problemes.
- Tots els homes/dones només volen una cosa.
- Em fa por el dolor.
- Tinc por que m'utilitzin, abusin de mi o que em manipulin.
- Una vegada ho vaig intentar, però no tornaré a deixar que algú s'acosti tant a mi.
- Hauria de cedir la meua llibertat. No vull lligar-me a ningú.
- No m'agrada comprometre'm.
- Encara no estic preparat per assumir responsabilitats.
- Una relació podria fer-me perdre el sentit del meu propi jo.
- Podria quedar atrapat per a la resta de la vida.
- Prefereixo ser miserable sol que amb un altre.
- No puc confiar tant en una persona.
- Em cal tenir jo el control per sentir-me segur.
- No suporto pensar que sortirà malament.
- Ja m'ha sortit malament altres vegades, segurament tornarà a passar així.
- El meu amor és massa valuós per donar-lo als altres.
- No és el meu destí o karma en aquest vida.
- En lloc d'això, he decidit viure una vida desinteressada i de servei.
- Altres raons:

Un cop hagi marcat les frases que creus que s'aproximen més a allò que penses o et dius, tria els tres arguments que creus que pesen més i escriu-los a continuació:

1. _____
2. _____
3. _____

Quin és el sentiment comú i de base que hi ha darrera d'aquestes justificacions? Intenta identificar-lo.

2) Completa les frases:

a) Quan estic obert/a a l'amor em sento... _____

b) Quan no estic més obert/a a l'amor és perquè jo... _____

6.3. Por a l'error, al fracàs

RELAT 2: TENS LA FORÇA SUFICIENT PER ENFRONTAR-TE ALS CRÍTICS ?¹⁰⁶

No és la crítica el que importa; no és fort l'home que assenyala com es desmunta o quines coses podrien haver-se fet millor. El crèdit li correspon a l'home que treballa, a qui porta el rostre tacat de sang, suor i pols; a qui lluita valentment, al que falla i es veu acorralat una i altra vegada, perquè **no hi ha esforç sense error ni contratemps**. A l'home que sap el que és devoció sincera, que es consumeix al servei d'una causa digna, al que, en el millor dels casos, coneix finalment el guany suprem del triomf i, en el pitjor, si falla quan més gran és la gosadia, sap que el seu lloc mai estarà entre aquestes ànimes tímides i fredes que mai coneixen la victòria ni la derrota.

0. Què et suggereix?

1. Sobre el relat:

- a) Segons el text qui és l'home fort?
- b) L'home que aposta i s'arrisca, si finalment falla, com creus que se sent?
- c) Comenta la frase del text ressaltada en negreta: *no hi ha esforç sense error ni contratemps*.
- d) Quina lliçó moral treus de l'escrit anterior de Roosevelt?

2. Més enllà del text:

- a) Et costa prendre decisions? Et paralitza la por a equivocar-te?
- b) Vius l'error com un fracàs? Per què?
- c) Com vius la crítica de les teves errades?

De petits, la nostra naturalesa estava programada per aprendre a caminar. Cap de nosaltres tenia por al fracàs, por al risc sorgida dels condicionaments ambientals. Després d'estar tombat un bon temps, la nostra naturalesa ens va manar: "assentat", i ho vam fer. Un altra dia, ens va dir: "gateja" i vam començar a gatejar. Un altra dia ens va dir: "posa't de peu i mou-te de manera erguida". I després d'escollar i intentar-ho, vam caure i vam tornar a gatejar, però la nostra naturalesa no va permetre que ens conforméssim gatejant i ens vam tornar a aixecar prescindint de les nostres pors i de les conseqüències de les anteriors caigudes. Vam tornar a perdre l'equilibri i a caure. I així fins a 5.000 vegades -potser fins i tot més-, per tal d'aconseguir finalment conservar l'equilibri. Aquesta és la xifra que va recollir un científic que es va dedicar a observar quantes vegades queia un nen abans no aconseguia caminar dret.

Com actuem nosaltres quan ens surt malament un resultat de la nostra conducta? Si no haguéssim fet cas a la nostra naturalesa instintiva, encara estaríem gatejant i no coneixeríem els avantatges de caminar a peu.

Si interpretem la vida com una competició, com una batalla, és normal que tinguem por a l'equivocació, i que visquem l'error com un fracàs. Quan els resultats de les nostres accions no ens surten com nosaltres desitjàvem, els considerem equivocació i els interpretem com a fracàs, com si restéssim valor a la nostra persona, quan en realitat són l'única cosa que ens ajuda a aprendre i a desenvolupar-nos com a persona.

Aquesta interpretació que fem dels contratemps com a fracassos és equivocada! Quan les coses no surten com havíem previst, no hem fracassat, sinó que hem tingut un

resultat no esperat. I el que caldrà fer és tenir-lo present per rectificar la nostra conducta, donar-li les gràcies per haver-se presentat i donar-nos l'oportunitat per aprendre.

La vida, doncs, no és un concurs on guanya el que arriba primer, sinó el que arriba millor, el que ha après a caminar enmig dels contratemps i els ha aprofitat per aprendre. La vida ens ofereix la possibilitat d'aprendre, i qui més aprèn les seves lliçons, que per altra banda no tenen fi, és qui millor s'hi troba.

POEMA

Envidia no tengo en ningún estado de ánimo:
ni al cautivo desprovisto de noble furia,
ni al pardillo que nació enjaulado
y jamás conoció los bosques de verano.

Envidia no tengo de la bestia
que se toma libertades en el campo del tiempo,
desprovista del sentido del mal
a la que la conciencia no despierta jamás.

Tampoco de aquello que se considera a sí mismo bendecido.
Ni del corazón que nunca se ha comprometido en matrimonio,
pero que se estanca en la maleza de la indolencia,
ni tampoco del descanso engendrado por la escasez.

Cierto es que cualquier cosa que acontece
más la siento cuanto más duele.
Aun así, mejor es haber amado y haber perdido
que no haber amado jamás.

Lord Alfred TENNYSON (1809-1892)¹⁰⁷

0. Què et suggereix?

1. Anàlisi

- Què valora el poeta: la llibertat que comporta el risc o la comoditat i la seguretat de la manca de compromís?
- Si canviem les últimes línies per "mejor es actuar y fracasar que no haber actuado jamás", què hi passa? Comenta-ho comparant-ho amb el text real.
- Posa-li títol.
- Comenta la frase: "No hi ha fracàs!".

Activitat 12: Els jugadors de futbol i tu

A) A partir de les dades recollides dels diaris, revistes esportives... hem de reunir les dades que ens permetin contestar les següents preguntes de manera aproximada sobre un equip de futbol que considerem bo entre tota la classe. També caldrà veure televisat algun partit de futbol.

1. Quin és el pressupost de l'equip?
2. Quants jugadors té?
3. Quants partits juga en un any?
4. Calcular quan cobra un jugador per cada partit com a mitjana.
5. Quantes vegades tiren a porta els jugadors en un partit?
6. Quants gols van fer en aquest mateix partit?

(NOTA: proposem tot seguit unes xifres orientatives, de les quals podrem disposar en cas que no disposis de retalls de diaris que ens donin aquesta informació)

1. 130 milions d'euros de pressupost
2. 25 jugadors
3. 100 partits a l'any
4. $130 \text{ milions} / 100 \text{ partits} = 1,3 \text{ milions per partit}$
 $1,3 \text{ milions per partit} / 25 \text{ jugadors} = 52.000 \text{ euros per cada jugador per partit}$
5. Per contestar-la caldrà observar algun partit. Per tant aquesta activitat demanarà dues hores de classe i el seguiment d'un partit de futbol a casa.
6. El mateix que a la pregunta 5.

B) Es respon el següent qüestionari:

1. Fes un llistat de les activitats que vas fer ahir.
2. A quina de les activitats que fas fer li dediques més temps?
3. De les activitats que vas fer ahir, quines et van sortir com volies tu?
4. Fes una llista d'aquelles que no et van sortir bé (pot ser un examen, tocar un instrument, fer els deures, aquella amistat que no et va fer cas...)

C) Comparem l'equip de futbol amb tu:

EQUIP DE FUTBOL	TU
Nombre de xuts a porta	Nombre d'activitats realitzades
Nombre de gols	Nombre d'activitats que et van anar bé
Nombre de xuts fallats	Nombre d'activitats que et van sortir malament
Percentatge d'encerts	Percentatges d'encerts

Si t'agrada el futbol, t'adonaràs que els jugadors del teu equip (el que has escollit abans) són molt bons. Potser, fins i tot, tens alguna foto d'alguns d'ells enganxada a la teva carpeta o a la teva habitació. A vegades, jutgem a les persones pels diners que guanyen, entre ells els jugadors de futbol, però no és la millor manera de fer.

Compara ara els percentatges i dedueix-ne conclusions.

- a) Pots dir que tu vals tant o més que els jugadors?
- b) Si ho fem més extensiu: no creus que podem concloure que tu vals tant com qualsevol altra persona?

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

- c) Què podem dir de la persona que ha tirat a porteria i no ha marcat gol?
- d) Què creus que es pretenia amb aquesta activitat?
- e) Com t'has sentit mentre feies aquesta activitat? I com te sents després d'acabar-la?
- f) Quines conseqüències pots extreure'n per aplicar-les en el dia a dia?

Activitat adaptada¹⁰⁸

Qui no s'equivoca, no creix. La maduresa humana és un procés d'experimentació d'assaigs i errors que porten fins a la saviesa. Els experiments fallits no són menys valuosos que els que ens condueixen a l'èxit, perquè aprenem més dels errors que dels èxits. Per tant, hi sortirem guanyant si, en comptes d'interpretar qualsevol fet fallit com un fracàs, ens el mirem com una **oportunitat per aprendre**.

Cada calamitat és un esperó i un valuós consell.
Emerson

Activitat 13: Fracassat o amb més experiència?

1. Comenta els següents aforismes:

- *Una vida sense errors és un fracàs.*
- *Més d'un s'ha equivocat per por d'equivocar-se.* (G. E. Lessing)

2. La invenció de la bateria.

Una vegada un periodista va preguntar a Thomas Edison com se sentia després d'haver fracassat vint-i-cinc mil vegades en els seus intents per inventar una bombeta.

- *Fracassat?* -respon ell. *Ara conec vint-i-cinc mil maneres de com no fer una bombeta.*
Comenta l'actitud d'Edison. Comparteixes la seva opinió?

6.4. Por a assumir riscos**CONTE 5: LES DUES LLAVORS**

Dues llavors estaven juntes en el sòl primaveral i fèrtil.

La primera llavor va dir:

- Jo vull créixer! Vull enfonsar les meves arrels a la profunditat del sòl que em sosté i fer que els meus brots empenyin i trenquin la capa de terra que em cobreix... Vull desplegar els meus tendres brots com estendards que enuncien l'arribada de la primavera... Vull sentir la calor del sol al meu rostre i la benedicció de la rosada del matí sobre els meus pètals!

I així va créixer.

La segona llavor va dir:

- Tinc por. Si envio les meves arrels a la profunditat del sòl, no sé amb què puc ensopegar en la foscor. Si m'obro pas a través del dur sòl puc malmetre els meus

delicats brots... Si deixo que les meves poncelles s'obrin, potser un cargol se les mengi... Si obro les meves flors, tal vegada algun nen m'arranqui del terra. No, és molt millor esperar fins un moment segur.

I així va esperar.

Una gallina que, a començaments de la primavera, escarbava el terra a la recerca de menjar va trobar una llavor que esperava i sense pèrdua de temps se la va menjar.

Conte traduït¹⁰⁹

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què la gallina va menjar-se la segona llavor i no la primera?
- b) Què simbolitza la gallina?
- c) Amb quins avantatges i quins inconvenients es troben cadascuna de les llavors?
- d) L'ensenyament del conte podria resumir-se de la següent manera:
Als que es negen a arriscar-se i a créixer, els devora la vida. Comenta-la.

2. Més enllà del conte:

- a) Amb quina de les dues llavors t'identifiques?
- b) Anteriorment hem buscat els avantatges i inconvenients de cadascuna de les llavors. Segons el teu criteri, quines pesen més, per quina de les dues optes?

Quan cada dia té el mateix color i la vida fa olor de florit, el tedi, la rutina, s'apoderen de tu. La mateixa feina, la mateixa habitació, els mateixos amics, la mateixa línia d'autobús, la mateixa soledat... Esperes que et succeeixi quelcom. És el moment d'assumir un risc. Sinó, ja saps què t'espera! Però assumir riscos ens espanta, és arriscat. Ens podem equivocar i això, a vegades, fa por. I és que escollir vol dir guanyar l'escollit i perdre quelcom a canvi, i aquesta pèrdua del que ja hi ha és el que ens fa por.

6.4.1. Com reconèixer la diferència entre ser atrevit i ser temerari?

- L'atrevit assumeix riscos interessants, que compensin i té possibilitats de sortir-se'n sense haver de posar-se al límit físicament, emocional i intel·lectual.
- El temerari s'exposa i es llança al perill pel perill, sense reflexionar i sense motiu. Li excita el perill que impliquen els riscos. El sentir-se entre la vida i la mort fa més atractiva la vida pel temerari. És el cas dels toreros i els pilots de carreres. Els calen aquests perills per sentir-se viure intensament. S'han fet estudis en què persones que practiquen esports d'alt risc tenen un anhel de perill tan perjudicial per la salut com qualsevol altre forma de drogoaddicció. I aquesta dependència emocional que tenen aquest tipus de persones és tant additiva als estimulants com la dels drogoaddictes. Paradoxalment, aquest mateix estudi revela que són persones que si bé assumeixen riscos en el món exterior (per exemple, llançar-se en paracaigudes o escalar muntanyes) són incapaços d'assumir riscos emocionals associats a la intimitat. Hem de distingir entre dos extrems igualment nefastos, la covardia i la temeritat i cal trobar el punt mig: la **valentia**. I aquesta és més pròpia de l'atrevit, que viu la realitat que se li presenta, que del temerari, que se'n construeix una altra per fugir de l'estat de

distensió associat a la vida quotidiana. Sense adonar-se que el perill del perill és que ens insensibilitza als riscos i plaers de la vida comú.

Activitat 14: Prudent o atrevit?

1.- Troba tu mateix la diferència entre la conducta prudent i atrevida i la temerària, a partir d'aquestes situacions. Digues en cada exemple quina conducta és la temerària i quina és atrevida, però prudent. Al final, estableix els criteris d'una i de l'altra.

- Un soldat va a lluitar contra cent enemics.
- La Rita té moltes dificultats en informàtica però li és necessària per a la seva feina. Es matricula d'un curs per tal d'obtenir la diplomatura de tècnica en Xarxes Informàtiques i Internet.
- La Dolors camina pels carrers de la ciutat esquivant els cotxes com un toro. Els cotxes li passen fregant-li els turmells.
- En Carles està molt enamorat de la Dolça. Fa tres anys que surten junts i, tot i el caràcter un xic difícil de la Dolça, vol casar-se amb ella.
- El Josep Maria està tip de la seva feina: és professor en un institut d'una gran ciutat i, encara que ja té experiència -vuit anys porta dedicant-se a l'ensenyament- troba que els alumnes cada cop són més irrespectuosos i és més difícil treballar dins les aules. Per això, decideix renunciar al seu treball, vendre el seu pis, anar a viure al camp amb la seva família -així no necessitaran tant- i comprar un ramat de cabres i viure d'elles.
- Un home es va posar el seu equip de bussada i es va tirar sol al mig de l'oceà. Li havien aconsellat que no era prudent submergir-se sol. Però ell va contestar: "m'arriscaré". Mai més van trobar el seu cos.

Activitat 15: Què et fa més respecte?

Comenta aquest text d'una psicòloga americana a partir de les preguntes de sota:

Per mi, el mateix que per a moltes dones, el més arriscat (perquè és el més desitjable) és la intimitat: una relació. Una reunió m'espanta més que creuar Afganistan en cotxe, perquè totes les meves pors surten a la llum quan estic amb persones. Mentre jo estic sola puc fantasiejar o mantenir-me ocupada, però res qüestiona la imatge que tinc de mi mateixa. Sola em sento còmoda amb mi mateixa. Però, quan estic amb altres persones, tinc por que no obtindré el que realment vull: acceptació. Temo que em veuran com a vulgar, incapaç d'expressar-me i no molt intel·ligent, i que no seré estimada.

- 1.- Segons aquesta psicòloga de Berkeley, què és el que espanta més, la intimitat o l'acció? Per què?
- 2.- Aquesta psicòloga planteja pregunta: "Fins a quin punt sóc una dona, si no tinc èxit en les relacions?". Què creus que vol dir amb això?
- 3.- I a tu, què et fa més respecte? El risc a la vida extravertida (els perills que impliquen el FER fora: crear una empresa, fer esports de risc...) o el risc a la vida introvertida (els perills de SER, de mirar el que hi ha dins: vulnerabilitat, emocions d'origen infantil, intimitat, el propi ser sense màscares i defenses), la soledat? Tingues clar que en les dues vides hi ha risc.

Text traduït¹¹⁰

Activitat 16: Estic enamorat/da, però tinc por de fer-li saber a l'altra

Aquesta situació se sol donar molt sovint. Analitzem-la:

- De què es té por?
- Què implicaria que la persona objecte del nostre enamorament no l'acceptés?
- Què passaria si no m'arrisqués i li fes saber el meu apreci?
- Què arribo, si li dic i em surt malament?
- I si m'arrisco i em surt bé?

Activitat 17: Fracàs o risc?

- a) Pensa i escriu diferents activitats en les quals no t'hi sents gairebé, amb poca habilitat, per exemple; tocar un instrument musical, jugar a escacs, aixecar el dit a classe i preguntar quan no entens alguna cosa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- b) Quines d'elles estàs plenament convençut que vols aconseguir?
 c) Què faràs a partir d'ara per aconseguir-les?

6.4.2. Passes per l'assumpció creativa de riscos

Les persones que treballen amb gent gran o malalts terminals comenten que aquests individus no es lamenten de les coses que van fer, sinó que tenen presents les coses que lamenten no haver fet. Els seus comentaris són del tipus: "la propera vegada m'atreviria a equivocar-me més", "correria més riscos", "viatjaria més". Vols ser tu un d'ells?

1.- Descobreix el que vols realment: pot semblar fàcil però és possible que un sigui l'últim a saber el que vol realment. Freud va descobrir que la majoria de les nostres motivacions són inconscients. Inicialment, quan algú es fa una pregunta així és perquè no està satisfet i no vol continuar buscant el que volia fins ara. Però tampoc sap el que desitja vertaderament i està confós. D'aquesta confusió se n'aprofita la publicitat que parteix de les següents premisses:

1. Els éssers humans estan plens de desigs.
2. No saben el que realment els satisfà.
3. És possible convèncer-los del que volen: la marca que convingui vendre a la indústria publicitària.

Si ho analitzem bé, la nostra cultura ens ha dit què ens convenia abans que nosaltres podéssim dir-ho.

2.- Per descobrir-ho, fes marxa enrera cap als teus desigs: hem de diferenciar entre les fantasies fugisseres i els somnis ocasionals, que duren pocs segons, i les teves aspiracions més sòlides. El nostre voler més profund està vinculat amb els somnis que perduren. Hem de permetre'ns somniar! I està clar que després haurem de posar-hi fil a l'agulla. Si no ho fem, això provocarà tristesa o ressentiment cap nosaltres mateixos per no haver-ho intentat, o bé amb els altres per haver-nos exigit.

Activitat 18: Què esperes a viure el que vols?

A la pel·lícula *Mi vida sin mí*, a la protagonista li diagnostiquen un càncer que li permetrà viure només tres mesos. En un paper escriu tots els objectius que es proposa fer durant aquest temps; en definitiva, vol viure tot el que no ha viscut fins aleshores.

- a) Escriu a la teva llibreta què faries si els metges et diguessin que tens una malaltia terminal i et queden tres mesos de vida.
- b) Qüestiona't ara per què no ho fas ara ja? Què t'impedeix fer-ho en aquest moment? A què esperes?

3.- Quins són els teus valors?: Portem una motxilla plena de "deures" infantils i valors que altres ens han posat. Cal desprendre's d'aquesta càrrega que ens ha fet sentir vergonya i culpa per no haver fet o haver fet quelcom diferent a allò que ens havien dit. Després busca els teus propis valors d'adult de primera mà. Entra en contacte amb el teu interior i escolta'l perquè et digui què és el que és correcte.

Activitat 19: Què valors?

Imagina't que algú escriu la teva biografia. El capítol final es dedica a descriure el que has aportat als que t'envolten i a la celebració de les teves virtuts. Què voldries que digués sobre tu? (Pensa que si vius el teu propi estil de vida, això ho transmetràs als altres amb molt de convenciment i sense adonar-te'n).

4.- Planeja els detalls: Imagina ja el futur desitjat. Per exemple, si desitges treballar de secretaria, mira't fent ja aquesta feina, atenent les trucades, fent pressupostos, aguantant un mal dia del teu cap. Concretant, podràs determinar el que realment vols i el que no.

5.- Calcula els riscos: Preveu els resultats probables de les teves accions. Sospesa'ls abans de prendre una decisió cega i impulsiva. Si deixes d'estudiar i et poses a treballar, què hi guanyes? Què hi perds? Com et sentiràs a llarg termini en aquesta professió?, com és la teva necessitat de canvi: desesperada o serena?

6.- Localitza les teves pors: Si després d'una avaluació realista demostres que la teva por és irracional i el teu risc és baix, avança, però sense córrer. Tocar una mica aquesta por potser és la manera d'entrar en contacte amb el teu ésser desconegut.

7.- Practica sobre una xarxa: Com els equilibristes, no pretenguis el primer cop fer triple salt mortal sense xarxa. No vulguis fer un canvi radical; primer cal fer petites passes. Petits canvis generen grans canvis. Si vols arribar a ser enginyer, primer aprova les matemàtiques i la física.

Activitat 20: Afrontant pors

- Si tens por de parlar amb públic, com t'ho faràs per anar-la perdent de mica en mica?
- Si et fa por viatjar sol, com és la millor manera de començar?
- Et fa respecte anar a buscar feina per l'estiu sol, però saps que si t'acompanya algú això parla en contra teva. T'interessa mostrar-te convençut i segur, però no estàs acostumat a presentar-te sol a aquests tipus de lloc. Quina és la millor manera de començar?
- Presenta alguna cosa que et faci por fer. Quina xarxa t'hi posaries per facilitar-ho?

8.- Decideix-te: Ja has avaluat tots els pros i contres i les coses comencen a anar de veritat. Estàs disposat a deixar el vell i incorporar el nou. Renuncies a una cosa per prendre'n una altra. Decidir ve del llatí *decidere*, tallar. Atreveix-te a deixar a ser el que eres fins ara i arrisca't a fer-te de nou. Fes-ho per a tu.

9.- Actua: Dedica la teva energia a fer el que has decidit. L'acció és sempre arriscada, com la vida mateixa.

10.- Felicita't: Has passat per un procés de clarificació de les teves aspiracions i tens una idea definida dels teus valors i metes. T'has posat en acció per aconseguir el que volies; felicita't per haver superat tots els obstacles: ja estàs en marxa! El que costa més és posar-s'hi; ara només has de mantenir-te, no et costarà després d'haver pres una decisió madurada.

I tingues present que sempre hem estat fent el més perillós: néixer lliures. Per això cada dia fem una **aposta** en tot el que fem o deixem de fer. I cada dia fem heroïcitats compromentent-nos amb el nostre camí sigui el que sigui, però sempre diferent en cadascú.

Activitat 21: Comentari de pensaments

Comenta les citacions següents:

- *L'extraordinari està en fer bé l'ordinari.*
- *Mentre perseguim l'inassolible fem impossible allò que és realitzable.* (Robert Ardrey)
- *He tingut èxit a la vida. Ara intento fer de la meua vida un èxit.* (Brigitte Bardot)
- *Moltes persones es perden les petites alegries mentre esperen la gran felicitat.* (Pearl Sydenstricker Buck)
- *No fer mai res és la millor manera de conservar tota la fe en les nostres possibilitats.* (Noel Clarasó)
- *Un home no sap mai de què és capaç fins que ho intenta.* (Charles Dickens)
- *Res no és tan difícil com decidir-se.* (Napoleó Bonaparte)
- *Davant del dubte, millor abstenir-se.* (Zoroastre)

6.5. Por a l'adversitat

Quan en una situació no estem a l'altura de les nostres expectatives, a qui podem responsabilitzar: a la situació o a les expectatives? Què és el que he de modificar: els propis pensaments o la conducta? Fins i tot les situacions en les quals ens sentim tractats injustament per la vida o per una altra persona són una oportunitat per avançar i progressar en el nostre camí cap a la maduresa i aprendre així de les nostres reaccions.

Podríem lligar aquesta por a **la por a les dificultats**, a les penalitats, als contratemps de la vida. Però també aquestes són oportunitats per a madurar i aprendre. Si som capaços de percebre la vida d'aquesta manera, no ens sentirem derrotats, marginats, víctimes, sinó que serem capaços d'assumir el control de la nostra vida i fer front als seus reptes.

Quan no entenem la realitat ens posem furiosos, i quan ens equivoquem, també. Ens cal compassió amb nosaltres mateixos quan ens jutgem. Hem creat unes barreres mentals fruit dels durs pensaments cap a nosaltres mateixos i les expectatives que ens havíem muntat. Actuar així ens fa mal, no ens ajuda i ens condueix al menyspreu.

CONTE 6: HISTÒRIA D'ASAD

En una ciutat del Llunyà Orient vivia una jove del Marroc anomenada Asad. El seu pare era filador i, com que el seu negoci prosperava, volia vendre els seus teixits a illes del Mediterrà. Un dia li va dir a la seva filla:

- Filla meva, has après l'ofici, t'has convertit en la meva ajudant i, per això, vull que vinguis amb mi de viatge per fer negocis i, de passada, podries trobar un jove atractiu que podries prendre per espòs.

Van marxar i van viatjar d'illa en illa, però un dia, els va sorprendre una tempesta quan anaven en direcció a Creta i el vaixell va naufragar. El pare va morir i ella va ser portada pel mar fins a una platja propera a Alexandria. Completament exhausta i defallida, incapaç de recordar com havia sigut la seva vida anterior, caminava per la sorra quan una família de filadors la van trobar, i encara que eren molt pobres la van acollir a la seva llar humil i li van ensenyar l'ofici. Asad va començar una segona vida i estava satisfeta.

Al cap d'uns anys, va ser capturada a la platja per uns traficants d'esclaus que havien desembarcat i se la van endur cap a Istanbul per vendre-la com esclava. Un home que fabricava arbres de vaixell anava al mercat per comprar esclaus que treballessin a la seva serradora. Quan va veure la noia, se'n va apiadar i va comprar-la, pensant que li oferiria una vida millor que la que li hauria pogut donar qualsevol altre comprador. Tenia la intenció que fos la serventa de la seva dona, però quan va arribar a casa seva, l'home se'n va assabentar que els pirates havien robat el seu cargament, de manera que li era impossible comprar més esclaus. Així que ell i la seva dona i la noia haurien de fer la feina sols.

Asad, agraïda amb el seu amo per haver-la rescatat, treballà tant durament i a consciència que ell li va donar la llibertat. Gràcies al seu esforç, va arribar a ser el seu ajudant de confiança. Així és com va arribar a ser feliç en el seu tercer ofici.

Un dia, el mercader li va dir:

- Asad, vull que m'acompanyis a portar aquest cargament de pals a Java per vendre'ls. Ella va acceptar i es van posar en camí. Però just en passar al costat de les costes de la Xina, un tifó va fer naufragar la seva embarcació. Asad es va salvar miraculosament i va acabar en una platja desconeguda. Va tornar a maleir el seu destí i va plorar amargament.

Sentia que la seva vida mai anava d'acord amb les seves expectatives i que quan les coses semblaven anar bé, quelcom espantós passava, impedit totes les seves esperances.

- Per què em passen tantes desgràcies? -es va preguntar. Per què serà que sempre que intento fer alguna cosa, s'estroneja?

No va tenir resposta. Es va aixecar de la sorra i va començar a caminar terra endins.

Hi havia una llegenda xinesa segons la qual una dona estrangera apareixeria un dia; seria una dona capaç d'ensenyar a construir enormes tendes pels seus exèrcits, un art aleshores molt cobdiciat. Com que ningú a la Xina sabia construir una tenda, tant el poble com les successives generacions d'emperadors seguien esperant que es complís la predicció.

Per assegurar-se que l'estrangera no passés inadvertida si un dia arribava, l'emperador enviava emissaris a totes les ciutats i pobles perquè li portessin totes les dones estrangeres a la seva cort.

La jove naufraga, esgotada, va arribar a una ciutat costanera de la Xina, i va ser així que va presentar-se davant l'emperador, qui li va preguntar a través d'un intèrpret si sabia fabricar una tenda capaç de resistir els embats de les campanyes dels seus exèrcits.

- Crec que sí -va dir ella.

Va demanar corda, però els xinesos no en tenien, i aleshores ella, recordant la infantesa al costat del seu pare, va recollir lli i va fabricar les cordes. Va demanar teles resistents, però no les va trobar apropiades i, utilitzant l'experiència amb els teixidors d'Alexandria, va teixir un tipus de tela resistent que es feia servir per les tendes. Més tard, com havia estat ensenyada per al fabricant de pals de vaixells, va construir-ne uns. Quan va tenir-ho tot llest, va intentar recordar totes les tendes que havia vist en els seus viatges, i al final, va aconseguir construir-ne una.

Quan l'emperador va veure la construcció, i va adonar-se'n que s'havia complert la profecia, va quedar meravellat i li va oferir el que ella desitgés. Ella va escollir establir-se a la Xina, on es va casar amb un atractiu príncep i va viure envoltada dels seus fills fins al final dels seus dies.

Se'n va adonar que totes aquelles desventures que li havien semblat terribles quan li estaven passant, havien sigut parts essencials per assolir la seva felicitat final.

Conte sufi¹¹¹

0. Què et suggereix aquesta historieta d'adversitats?

1. Sobre el conte:

- Quants i quins vaivens pateix Asad? Enumera'ls i resumeix-los.
- Com et sembla que hauria d'estar la noia després de cada pèrdua: agraïda de continuar vivint, o bé amargada per tot el que la vida li ha pres? Des de quina perspectiva ho viu: àmplia o estreta?
- Busca'n l'alliçonament.

2. Més enllà del conte:

- Què tendeixes a pensar quan se't presenta algun contratemps?
- Pots dir, per experiència pròpia, que alguna circumstància difícil que inicialment vas maleir que se't presentés a la teva vida, ara amb la distància pots agrair?
- Compara pel què ha de passar abans de ser princesa Asad amb el que habitualment has sentit d'altres noies convertides en princeses en altres contes de la nostra tradició cultural.

Activitat 22: Avui desgràcia; demà... ja es veurà!

- Coneixes tu algun fet que inicialment pogués ser dificultós però després s'hagi transformat en un d'avantatjós? Pot haver-te passat a tu o a algú altre. Descriu-lo.
- Jo te'n proposo un altre. Saps que a la Xina, el naixement de les nenes és un problema des que hi el Govern ha dictat la política de fill únic. Aleshores, les nenes són donades en adopció. Imagina't per uns pares que no puguin tenir fills, l'alegria de

Activitat 23: Situació problemàtica

Traslladem-nos ara al present: Cadascú exposa una situació problemàtica, difícil, tothom se li'n presenten. El tema està en els nostres hàbits conductuals, en les nostres reaccions automàtiques, que no ens ajuden a superar les dificultats.

- Cadascú escull un tema que li preocupi i el descriu breument per escrit. Proponem una llista de situacions:
 - Problemes amb els pares o amics.
 - Dificultats d'autoacceptació de la seva imatge.
 - Indecisió en els estudis o la feina.
 - Dificultats concretes per afrontar un examen.
- Es descriuen en veu alta, intentant concretar en la dificultat. Cal enumerar les dificultats que ens suposa. Pensem que ha de quedar molt clara perquè tot seguit,
- S'escull quina situació s'escull per treballar.
- Es fa una ronda d'intervencions, de manera que un per un comenti la seva manera d'actuar, d'afrontar aquella dificultat.

NOTA: L'exercici té la intenció d'ampliar horitzons, de veure que moltes vegades tendim a actuar de la manera que hem fet sempre, i de fer-nos adonar que hi ha altres maneres de fer, de reaccionar davant de les dificultats. Per tant, la reestructuració cognitiva (veure tema sobre la ira, apartar *Com afrontar la ira*) ens pot ser molt útil per sortir-nos de les dificultats.

Activitat 24: La catifa màgica

Hi ha dificultats que impliquen a tot un col·lectiu. Anem a experimentar dues activitats per treure conclusions d'aquest tipus de dificultats. Cal també aquí un control emocional, perquè l'angoixa, la frustració o la histèria no s'apoderi de tot el grup.

Procediment

1. Es divideix la classe en dos grups o tres, si hi ha massa nombre d'alumnes. O bé, es pot fer que el tercer grup faci d'observador per fer l'apartat 7 d'anàlisi del que s'ha esdevingut.
2. Es demana a cada grup que es posi un nom, construeixi una bandera i un himne identificatiu, i es marqui una meta pel seu grup.
3. Cada grup pujarà a una catifa (pot ser una moqueta o paper d'embalar de 150 cm. X 150 cm., aproximadament), dirà el seu nom, ensenyarà la seva bandera, cantarà el seu himne i dirà la seva meta escollida. Tothom, sigui del grup que sigui, s'ha de col·locar mirant-se endavant cap al mateix punt.
4. Es col·locaran dues catifes en paral·lel, a un metre i mig de distància intentant que pels costats quedin lliures d'objectes uns 100 cm..
5. Es donen les consignes següents: "Esteu viatjant ràpidament en una catifa voladora cap el vostre objectiu. És molt important que arribeu al vostre destí quan abans millor, perquè aquesta és la vostra meta. Pel camí, us trobareu amb una muntanya molt gran que només podreu sobrepassar volant molt alt. Per això heu de prendre el control de comandament, que estan sota la catifa. L'única manera de poder prendre el control és donant-li la volta. És a dir, heu d'acabar viatjant sobre l'altre cara de la catifa. Voleu molt alt, de manera que si algú sort de la catifa, caurà i morirà. No és vàlid posar un peu en el terra ni doblegar la catifa, perquè sinó el comandament s'espalla".
6. Es deixa un temps per resoldre el problema.
7. Es comenta l'activitat. Les preguntes següents poden ajudar al comentari.
 - Què han sentit els participants? (Frustració, impotència, apatia...)
 - Què han sentit quan han resolt l'activitat? (Alegria, satisfacció, orgull...)
 - En cas de no haver resolt el problema, què hauria d'haver passat per trobar la solució?
 - Quina ha sigut l'aptitud que ha permès trobar la solució? (Tranquil·litat, creativitat, treball en equip, no bloquejar-se, automotivar-se, creure en les pròpies possibilitats...)

Els exemples que indiquem entre parèntesis no s'han de mencionar, al menys que no sigui per estimular aquest apartat).

Orientacions

Quan es presenta la situació, no s'insinua en cap moment que els grups estan competint, ni tampoc el contrari.

Activitat traduïda¹¹²

CONCLUSIÓ: Si poguéssim veure les coses en el seu conjunt amb més perspectiva, seríem capaços de percebre'n la perfecció. La nostra percepció és limitada, no general, i això ens impedeix veure els aspectes positius que ens amaguen les circumstàncies més desagradables.

CONTE 7: EL CUINER¹¹³

Una filla es queixava al seu pare de la seva vida i com les coses li resultaven difícils. No sabia com fer-ho per seguir endavant i es donava per vençuda. Estava cansada de lluitar. Semblava que quan solucionava un problema, li'n apareixia un altre. El seu pare, un xef de cuina, la va portar al seu lloc de treball. A la cuina va omplir tres olles d'aigua i les va col·locar a foc fort. Aviat l'aigua de les tres olles estava bullint. En una va tirar-hi pestanagues, en una altra ous i en l'última hi va posar uns grans de cafè. Les va deixar bullir sense dir paraula. La filla esperava impacientment, preguntant-se què estaria fent el seu pare.

Al cap de quinze minuts el pare va apagar el foc. Va treure les pestanagues i les va posar en un plat. Va treure el ous i els va col·locar en un altre plat. Finalment, va col·locar el cafè i el va abocar en un tercer recipient. Mirant a la seva filla li va dir:

- Estimada, què veus?

- Pestanagues, ous i cafè –va respondre.

El pare va fer acostar a la filla i li va demanar que toqués les pestanagues. Així ho fa fer i va notar que estaven toves. Després li va demanar que agafés un ou i el trenqués. Després de treure-li la closca, va observar l'ou dur. Després li va demanar que provés el cafè. Ella va somriure mentre gaudia del seu agradable aroma.

Humilment la filla va preguntar:

- Què significa això, pare?

Ell li va explicar que els tres elements havien experimentat la mateixa adversitat: aigua bullint, però havien reaccionat de manera diferent. La pestanaga va arribar a l'aigua forta, dura; però després de passar per l'aigua bullent s'havia tornat dèbil, ara era fàcil de desfer-la.

L'ou havia arribat a l'aigua fràgil, la seva closca fina protegia el seu interior líquid; però després d'estar en aigua bullent, el seu interior s'havia endurit.

Els grans de cafè, tanmateix, eren únics; després d'estar en aigua bullent, havien canviat l'aigua.

- Quin ets tu? –li va preguntar a la seva filla. Quan l'adversitat truca a la teva porta, com respon? Ets una pestanaga que sembla forta però quan l'adversitat i el dolor et toquen, et tornes dèbil i perds la fortalesa? Ets un ou, que comença amb un cor maleable? Posseïes un esperit fluid, però després d'una experiència dolorosa: una mort, una separació o un comiat t'has tornat dura i rígida? Per fora et veus igual, però ets amargant i aspre, amb un esperit i un cor endurit? O ets com un gra de cafè? El cafè canvia l'aigua bullent, l'element que li causa dolor? Quan l'aigua arriba al punt d'ebullició el cafè aconsegueix el seu millor gust. Si ets com el gra de cafè, quan les coses es posen pitjor tu reaccions millor i fas que les coses al teu voltant millorin.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) Resumeix amb les teves paraules què simbolitzen, què signifiquen la pestanaga, l'ou i els grans de cafè?

b) Com entens tu la funció dels grans de cafè?

2. Més enllà del conte:

a) Els anteriors ingredients passen per la mateixa circumstància, però responen de diferent manera. Si ara comparem els ingredients amb nosaltres, les persones, quina conclusió en pots treure?

b) Quan les coses ens van malament tendim a queixar-nos de les circumstàncies externes a nosaltres: contratemps, passat dolorós... Creus que ens podem agafar a aquesta explicació? Podem creure'ns que als altres la vida els hi és més fàcil i a nosaltres més difícil?

c) Com tendeixes a reaccionar: com a pestanaga, ou o gra de cafè?

d) Quin ensenyament en treuries per a la teva vida?

6.6. Por a assumir la realitat**CONTE 8: EL POBRE I EL RIC¹¹⁴**

Un home d'aspecte deixat estava sentat al costat de la vorera d'un carrer transitat. Al cap d'una estona un senyor molt arreglat, mostrant la pena per l'home desgraciat de la vorera, li va dir:

- Bon dia, vull donar-te aquests diners. Li va mostrar un feix de bitllets de 100 €. El *pobre* el va mirar en silenci, però sense mostrar gaire interès.
- Agafa'ls! No hi ha trampa, no desconfiïs. Són meus i te'ls dono a tu perquè els necessites més que jo...
- Tu en tens més? –li va preguntar el “andrajoso”
- Clar que sí –va contestar el ric, molts més...
- I no t'agradaria tenir-ne més?
- Sí, és clar que m'agradaria tenir-ne més...
- Aleshores queda't amb els diners i ja en tindràs més. Tu els necessites més que jo.
- Però tu has de menjar, sembles pobre, això t'anirà bé, necessitaràs diners per comprar menjar...
- Ja tinc amb què alimentar-me avui... –va contestar l'home que estava assentat a la vorera.
- ... però, i demà?... i l'altre... què passarà?
- Si tu m'assegures, sense por a equivocar-te, que viuré fins demà, aleshores potser agafi els teus diners.

0. Què et suggereix el conte?**1. Sobre el conte:**

- a) Per què en un determinat moment de la narració s'escriu *pobre*, en cursiva?
- b) Què necessita el ric per sentir-se millor? Per què?
- c) Què li és més fàcil al ric: veure la pobresa d'un altre o assumir la seva pobresa interior? Comenta la resposta.
- d) Busca'n l'alliçonament.

2. Més enllà del conte:

- a) Personalment, què és el que ens fa por reconèixer de nosaltres? Com ho dissimulem?
- b) Comenta la següent reflexió de Sant Agustí:
Amb l'amor al proïsme el pobre és ric; sense l'amor al pobre el ric és pobre.

CONTE 9: L'ESPOSA DEL CEC

En un poble hi havia un senyor que tenia una estranya malaltia als ulls. L'home havia estat cec durant els últims trenta anys de la seva vida. Un dia va arribar al poble un famós metge a qui van consultar pel seu cas. El doctor va assegurar que operant a l'home podia retornar-li la vista. La seva esposa -que se sentia vella i lletja- s'hi va oposar.

Conte tradicional del Senegal¹¹⁵

0. Què et suggereix el conte?**1. Sobre el conte:**

- a) Quin obstacle té la dona del cec per què no l'operin de la vista?
- b) Quina lliçó moral ens vol fer arribar aquest conte?
- c) La por de la dona comença en ella mateixa, de quina por es tracta?

2. Més enllà del conte:

- a) Quines coses ens costa acceptar i tenim por de conèixer-ne la veritat?
- b) Comenta el significat d'aquesta frase:

Amor és acceptació plena, i el seu contrari no és l'odi, sinó la por, la dificultat per acceptar.

Activitat 25: Comentari de pensaments

- *De res no tinc més por que de la por.* (Michel de Montaigne)
- *Ningú no ha arribat al cim acompanyat de la por.* (Publilí Siri)
- *Tot són soroll per a qui té por.* (Sòfocles)
- *El valor molts cops no és més que l'efecte d'una gran por.* (Ferdinando Galiani)
- *La por és una excitació sense alè.* (Fritz Perls)
- *Fes-ho tremolant si és necessari, però fes-ho!* (Emmet Fox)
- *El nostre benestar depèn de l'amor que oferim nosaltres: no del que ens tornen a nosaltres, sinó d'allò que nosaltres oferim!* (Alan Cohen)
- *Els anys ensenyen moltes coses que els dies no arriben a conèixer.* (Ralph Waldo Emerson)

6.7. Por a la soledat

Va lligada a la por al rebuig que hem vist a l'apartat 6.2.. Però hem de tenir en compte que hi ha dos tipus de soledat:

1. VOLGUDA

Hi ha moments en els que necessitem estar sols, normalment per a fer activitats que necessiten concentració i reflexió: estudiar, investigar, treballar, o simplement, descansar i estar relaxat. Els moments de creació artística i científica exigeixen estar sols durant molt de temps.

Són moments d'intimitat, de privacitat.

2. NO VOLGUDA

És quan estem sols i desitjaríem no estar-ho. És un sentiment de buidor. Quan això passa, podem fer activitats per evitar aquesta sensació de soledat (mirar la TV, trucar per telèfon), però així no anem en lloc perquè no ens gratifiquen plenament.

Cal saber aprofitar aquesta ocasió per trobar-se un mateix. És per tant, una oportunitat de desenvolupament personal. Seria la soledat que experimenta el protagonista del conte 1 *Qui ets?* que figura en el tema de *l'Assertivitat*.

CONTE 10: I DONCS, PINOT?

El bosc de la Costa Roja era espès i ufanós. Tenia una mica de tot: arbres d'ombra i arbres d'escorça, fruits sucosos i verinosos. I a peu del pendent, sobre les bardisses, entre un rebrot de roure i un grup de pins com ell, hi havia un pi blanc jove que frisava per fer-se gran.

Al pi, li agradava molt pertànyer a un bosc tan viu i variat, alt i frondós a les clotades, baixet i peladot on batia el vent. És clar que no coneixia tots els arbres, amb prou feines els que tenia més a la vora, però se sentia unit a tots i a cadascun d'ells. Fins i tot a aquells que, per més alt que es fes no arribaria a veure mai. "Imagineu-vos si en tinc, d'amics!", li agradava de dir.

Un matí ben d'hora, un esquirol corria amunt i avall per aquell bosc. Quan va passar sota l'ombra del pi blanc, es va aturar en veure que l'arbre tremolava tot ell.

- I doncs, Pinot, què ho fa que et veig tan tremolós?

- És que faig força -va dir el pi amb un filet de veu.

- Força? Per què? -l'esquirol obria uns ulls com dues pinyes de xiprer.

El pi va mirar d'explicar-se:

- Tots els arbres del bosc estem units els uns als altres per les arrels, de manera que tots som com un sol arbre. Aquest matí, avall del turó, algú prova d'arrencar una alzina de soca-rel. Jo faig força per tal d'impedir-ho.

L'esquirol va haver de fer un esforç per no enriolar-se:

- Quina manera de perdre temps i forces! T'hauries de preocupar més per l'estiu que s'acosta. Diuen que ve d'allò més sec.

I amb quatre saltirons ja no se'l veia.

Una setmana més tard, ja fosquejava quan l'esquirol va tornar a passar vora el pi blanc. El va trobar una mica pàl·lid i xafadot.

- I doncs, Pinot, què ho fa que et veig tan descolorit?

- Tots els arbres del bosc estem units els uns als altres per les puntes de les branques, de manera que tots som com un sol arbre. Ahir a la nit, un llampec poca-traça va esberlar un roure cap a la part de Pujalt. El pobre ha perdut molta saba. Els lligabosc i les hores ja no hi poden fer més i jo m'esforço per fer-li'n arribar una mica de la meva.

L'esquirol no ho acabava d'entendre i, arrossegant una pinya tan grossa com ell, se'n va anar bo i remugant:

- És caparrut, aquest pi. Mireu-li les fulles, escarransides, i els pinyons poca-substància! Podria fer goig i ser l'enveja de tots els arbres, en lloc d'anar malgastant la saba pensant-se que arribarà a l'altre cap de bosc.

Encara no havien passat tres dies, l'esquirol i el liró voltaven junts buscant llavors per rosegat, i l'esquirol va fer-s'ho venir bé per anar a petar a peu del pi blanc. Estava inclinat cap al pendent i havia perdut moltes fulles.

- I doncs, Pinot, què ho fa que et veig tan pelat i neguitós?

- Tots els arbres del bosc ... -començava el pi.

- ... sí, ja ho sé, tots sou com un sol arbre -va avançar-se l'esquirol, un xic admirat i un xic burleta.

- Tres plançons nous de pi roig han anat a brotar vora el camí, a l'altra banda de la Costa Roja. Tothom diu que són tan bonics, que porten l'ombra de l'alta muntanya i la llavor del rovelló. Però són tan a la vora del camí... Em preocupa que els bens me'ls clavin queixalada.

L'esquirol va mirar el liró amb cara de paciència.

- Ja veus quin arbre més beneit, amic liró. T'imagines que jo em neguitegés cada vegada que a tu et ronda la guineu? Quin tip de patir que em faria! Això són coses de la vida, i no val la pena posar-s'hi pedres al fetge.

El liró rumiava; no veia gaire clar el que li acabava de dir l'esquirol. Però de seguida ja eren tots dos corrent altra vegada, vejant qui trobava la gla més grossa.

I va arribar l'estiu, sec i calorós com se n'havien vistos pocs. La terra es clivellava, i les formigues havien de fer gran revolts per obrir-se pas entre les esquerdes. L'esquirol va anar a passar el pic de la calor a l'obaga més propera, vora el rajolí esquifit de la Font dels Clots.

Quan l'estiu ja tombava, però la xafogor encara feia l'aire espès, l'esquirol va pensar d'arribar-se a veure el pi, convençut que no hauria aguantat la torrada. Però quina sorpresa va tenir quan el va trobar eixerit i content com mai.

- I doncs, Pinot, què ho fa que et veig de tan bona planta? Com t'ho has fet per passar la sequera sense caure pansit?

- És que un nen de Guardiapiosa -va dir el pi tot satisfet- rega cada vespre els tres plançons a l'altra banda de la Costa Roja.

Conte català¹¹⁶

0. Què et suggereix?

1. Sobre el conte:

- a) Què has entès del conte? Quin ensenyament en pots treure?
- b) Com se sent Pinot respecte els altres arbres del bosc? Com és que no s'ha assecat el pi blanc?
- c) Davant un estiu sec i calorós com el que va ensopegar en Pintot, el més fàcil hauria sigut desesperar-se i sentir-se sol, però, com se sent Pinot?
- d) Podríem dir que Pinot sent amor per tots els altres arbres del bosc. Això no li permet tenir por. Aquest fet confirma la idea que hem defensat en algun altre lloc: el sentiment oposat a l'Amor no és l'Odi, sinó la Por. Comenta-ho des de la perspectiva del conte.

2. Més enllà del conte:

- a) A què tendeixes tu: a ser individualista o a sentir-te formant part d'un grup?
- b) Quines conseqüències se'n dedueixen d'aquest tarannà teu? Comenta-les.
- c) Imagina que tinguessis l'actitud contrària. Quines serien les conseqüències?
- d) Revisa com hi surts guanyant i si necessites algun canvi en la teva manera de fer.

Activitat 26: La cascada

Et proposem fer de Pinot. Podem experimentar que no estem mai sols, només si actuem com ell. Quan estem ofuscats amb els nostres malsdecaps, ens creiem sols, però si eixamplem la nostra visió, experimentarem que no estem mai sols.

Es tracta d'un exercici de visualització.

Cada matí, durant un quart d'hora i abans d'emprendre qualsevol tasca, et pots assentar sobre un coixí creuant les cames i tancant el ulls. Si és a l'aire lliure, millor. Pots visualitzar-te dempeus a sota d'una cascada amb un riu que flueix als teus peus. Sents com la cascada et neteja d'emocions i pensaments pertorbadors. Sents com l'aigua (també es pot visualitzar una llum blanca) cau sobre el teu cap, les teves espatlles, el teu pit, la teva esquena, baixa per les cames i cau al corrent que se'n porta tota la brutícia psíquica. Tot això molt lentament. Relaxa't i respira lentament i regularment. Després d'una vegada completa, repeteix-ho. (Hi ha una variant que consisteix a fer l'exercici mentre et dutes. La brutícia marxa amb l'aigua.

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

Alhora, visualitza que absorbeixes energia d'aquesta aigua o llum. Pots imaginar-te un punt blanc a l'alçada del pit, que es va estenent i eixamplant com si inflessis un globus. La teva energia creix i esdevé inesgotable. Ara, pensa a qui podries ser avui especialment útil i fent què: un malalt, algú a qui podries ajudar a millorar els seus ànims, algú que va molt cansat, algú que està preocupat... Li envies tota la teva llum o energia i... millora de salut, o està més alegre, està més enèrgic, amb menys cabòries i tensions... Si això ho fessis repetidament, i a més a més, no només tu sol, creu-me que les circumstàncies d'aquestes persones millorarien.

(També hi ha variants que permeten d'enviar energia tenint al costat a la persona, estenent els braços i dirigint les palmes de les mans cap a l'altra persona a pocs centímetres i sense arribar-la a tocar. Si es fa així pots arribar a observar que aquesta persona canvia de postura i li brillen més els ulls.)

CONTE 1: L'ONA¹¹⁷

Una ona amoïnada es movia sobre la superfície del mar. Veia com les onades que estaven al davant seu morien totes quan arribaven a la sorra, o bé topaven entre les roques. A ella li esperava la mateixa fi:

- Quina desesperació! Quina por, aviat em tocarà a mi! -exclamà.

I al cap de pocs segons, va desaparèixer.

- Oh! Però, si encara estic viva, i torno a formar part del **mar**! Senzillament, ara estic a la profunditat del mar, no a la superfície. Continuo existint! Ara m'adono que no n'hi havia per tant! O sigui, que la meua vertadera essència és ser mar. Però, mireu allà al fons hi ha un núvol que s'aixeca del mar. Tornaré a deixar de ser? Quina és, doncs, la meua vertadera essència?

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) Hi ha final per l'ona?

b) Quan és que deixarà de patir l'onada? Quan s'adoni de quina és la seva vertadera essència? Quina és aquesta essència?

2. Més enllà del conte:

a) Compara els segons de vida que té una onada amb la nostra vida. Què en dedueixes?

b) Creus que tindrà final la nostra vida?

c) Creus que hi ha en nosaltres una essència que no desapareix amb la mort del cos i que només canvia de forma? Justifica la resposta.

d) La bellesa del mar i les seves onades ens captiva perquè es deixa perdre, no es rebel·la contra el seu curs natural, no hi posa resistència, sinó que flueix. Com creus que ha de viure la persona que té por a la mort i es rebel·la contra ella?

CONTE 2: MARESMES

Un rierol, des del seu naixement a les llunyanes muntanyes, després de creuar tot tipus de paissatges, va arribar finalment a la sorra del desert. De la mateixa manera que havia creuat i superat totes les altres barreres, el rierol també va intentar de creuar aquest obstacle, però va notar que quan s'endinsava a la sorra les seves aigües desapareixien. Estava convençut que el seu destí era creuar aquest desert, però tanmateix no hi havia manera de travessar-lo. Aleshores una veu oculta, que sortia del mateix desert, li va xiuxejat:

- El vent travessa el desert, de la mateixa manera pot fer-ho el rierol.

La riera va objectar que estava investint la seva aigua contra la sorra, però que només estava essent absorbida; que el vent podia volar i que per això travessava el desert.

- De la manera habitual no podràs travessar-lo. Desapareixeràs o et convertiràs en maresma. Has de deixar que el vent et porti al teu destí.

- Però, com pot succeir això?

- Deixant que el vent t'absorbeixi.

Aquesta idea no era acceptable per al rierol. Mai anteriorment havia sigut absorbit. No volia perdre la seva individualitat; una vegada que l'hagués perdut, com podria saber que tornaria a recuperar-la?

- El vent –va dir la sorra- compleix aquesta funció. Evapora l'aigua, la transporta a través del desert, i després la torna a deixar caure. En caure en forma de pluja, l'aigua es torna a convertir en un riu.

- Com puc saber que això és veritat? –va dir el rierol.

- Així és, i si no em creus, no podràs convertir-te més que en un indret ple de llot, i fins i tot això et costarà, molts anys; i cal tenir en compte que un aiguamoll no és el mateix que un rierol.

- Però, no puc seguir essent el mateix rierol que sóc ara?

- No pots seguir així de cap manera –va dir la remor-. La teva part essencial és transportada i torna a formar un rierol. Tu reps el nom que tens, fins i tot avui, perquè no saps quina part de tu és l'essencial.

Quan el rierol va escoltar això, va començar a ressonar un cert eco en els seus pensaments. Dèbilment, va recordar un estat en el qual ell -¿o era una part d'ell?- havia sigut sostingut en els braços del vent. També va recordar -¿ho va recordar?- que això era realment el que havia de fer, encara que no era necessàriament el més obvi.

I el rierol va fer ascendir el seu vapor cap als acollidors braços del vent, que suament i amb facilitat el van portar cap enlaire i lluny, deixant-lo caure amb suavitat quan va aconseguir el cim de la muntanya, molts, molts quilòmetres més enllà.

I com havia tingut els seus dubtes, el rierol fou capaç de recordar i gravar amb més força a la seva ment els detalls de l'experiència. Va reflexionar:

- Sí, ara he conegut la meva vertadera identitat.

El rierol estava aprenent. Però l'arena va xiuxiuejar:

- Jo ho sé, perquè veig com succeeix dia rera dia i perquè jo, el sorral, m'estenc des de la riba fins a la muntanya, al llarg de tot el camí del rierol.

I per això es diu que el camí per on el rierol de la vida ha de continuar el seu viatge està escrit a la sorra.

Conte sufí¹¹⁸

0. Què et suggereix el conte?**1. Sobre el conte:**

- a) Busquem el significat dels símbols. Per exemple, la gota pot ser la vida de cadascú de nosaltres.
 - El viatge de l'aigua:
 - Vertadera identitat del riu:
 - Els aiguamolls:
- b) De què té por el riu?
- c) Creues que desapareix el rierol? Per què?
- d) Quina és la vertadera essència del riu? Comenta-ho.
- e) Quin ensenyament pots deduir d'aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Si apliquem el tema central d'aquest conte a la nostra vida, què en pots deduir?
- b) Si ens comparem amb aquesta gota, nosaltres, com la gota, de què tenim por?
- b) Per evitar sentir la por de confondre'ns amb aquest mar, què fem?

RELAT 1: LA VIDA DE ST. IGNASI DE LOIOLA¹¹⁹

Expliquen que sant Ignasi de Loiola estava jugant en certa ocasió un partit de pilota amb més estudiants. A algú se li va acudir preguntar-los, de cop, i amb l'entonació solemne que el cas demanava:

- Què faríeu si us diguessin que només us queden vint minuts per morir?

Tots varen contestar:

- Ens n'aniríem corrent a l'església.

Només Ignasi digué:

- Acabaria de jugar el partit.

RELAT 2: L'ÚLTIM PLAER¹²⁰

Quan el mestre Zen Taji (1889-1953) s'acostava a l'hora de la mort, els seus deixebles més antics es van reunir vora el seu llit. Un d'ells, en recordar la predilecció del seu mestre per cert tipus de pastís, va dedicar mig dia a buscar-lo en les pastisseries de Tòquio i, en trobar-lo va anar corrent a oferir-li'n. Amb un feble somriure el mestre moribund va acceptar un tros de pastís i va començar a menjar-lo lentament. En veure'l cada cop més dèbil, li van preguntar si tenia unes darreres paraules per a ells.

- Sí -respongué el mestre. Els deixebles emocionats es van inclinar damunt d'ell a fi de no perdre's paraula.

- Parla, si et plau –va dir el deixeble.

- Caram, aquest pastís és deliciós.

I, després de dir aquestes paraules, morí.

0. Què et suggereixen aquestes relats de vida?**1. Sobre el relat:**

a) Per què creus que St. Ignasi i un savi mestre japonès responen així?

2. Més enllà del relat:

a) Et sorprenen aquestes respostes?

b) Quina hauria sigut la teva? Què faries tu si et quedessin vint minuts per viure?

c) Troba quin element comú tenen les dues històries? Comenta'l.

Activitat 1: Reflexió sobre el Judici Final**1.1. El Judici Final**

Suposa que et trobes davant de Déu o d'un Principi Creador: has finalitzat l'últim dia de la teva vida. Et pregunten sobre les qüestions següents:

- Cinc coses que estàs content d'haver fet o viscut. Per què?
- Cinc coses que no estàs content d'haver fet o viscut. Per què?
- Cinc coses que t'hauria agradat haver fet i no has pogut o volgut fer. Per què?
- Cinc coses que has amagat sempre. Per què?
- Qui has estat TU?

1.2. Àlbum de fotos de la teva vida

Avui és el dia del Judici Final, i et trobes al Cel davant d'un tribunal avaluador que et treu un àlbum de fotos que un fotògraf t'ha fet d'incògnit durant la teva vida terrenal. En ell hi ha accions molt compromeses i d'alguna d'elles te n'empenedeixes. Els membres del tribunal et fan les següents preguntes:

- Quines són les fotos més importants que triaries?
- De quines n'estàs orgullós? I quines en fan sentir vergonya de tu mateix?
- Quin aprenentatge vas fer en aquesta vida terrenal?
- Actuaries diferent en les mateixes circumstàncies si tinguessis l'oportunitat de tornar-les a viure?
- Redacta els motius pels quals la teva vida ha valgut la pena.

El tribunal emet un veredict i decideix donar-te l'oportunitat d'una nova vida per recuperar "l'assignatura pendent" d'aquelles ocasions en les quals ara creus que hauries d'haver actuat diferent.

Activitat 3: Avantçant-nos a la nostra mort**3.1. La teva esquela**

L'esquela és un avís de la mort d'una persona que es publica en els diaris o s'imprimeix en fulls solts.

Imagina't que acabes de morir. En el diari local apareix una ressenya de 20 línies que fa un esbós de la teva persona remarcant les coses importants que has fet i aportat durant la teva vida.

Què t'agradaria que digués de tu la notícia? Com t'agradaria que et recordessin? Escriu-ho:

3.2. Testament

Tens la possibilitat de fer un testament on pots deixar tot allò immaterial (aprenentatges, sentiments, vivències, qualitats morals com l'habilitat, la disposició, l'esforç, el coratge, les aptituds, la motivació...) que has après o incorporat a la teva vida a aquelles persones que més t'estimes. Pensa en tres persones molt importants per a tu. Quines tres coses deixaries a cadascuna d'elles?

PERSONA 1:

- 1.
- 2.
- 3.

PERSONA 2:

- 1.
- 2.
- 3.

PERSONA 3:

- 1.
- 2.
- 3.

Activitat 4: Buidant la motxilla

La mort és una oportunitat per desprendre'm de coses a les quals estem massa aferrats, creences, expectatives, obligacions... Amb l'edat, cada vegada agafem més responsabilitats, vicis, tenim més idees preconcebudes, frases fetes, rancúnies..., ens creem més dependències i lligams ... Pels orientals, fer-se gran consisteix a saber buidar aquesta motxilla i desprendre's d'allò innecessari i superflu. Això ens permetrà avançar en el nostre creixement espiritual i accedir a un nivell superior en la propera vida.

1. En una ocasió li van preguntar a Vittorio Gassman què és el millor que aporta la vellesa? Ell contestà: *Cregui'm, quan s'és realment vell els complexos de culpa ja se n'han anat. És més, la seva desaparició és la vertadera senyal que ha començat la vellesa.*

Necessitem imaginació per visualitzar que fem el viatge de la vida i nosaltres som els viatgers. Duem una motxilla a l'esquena on hi hem anat guardant experiències vitals, records, sentiments, objectes materials, il·lusions, expectatives, imatges, etc. La motxilla pesa tant que ens hem d'aturar al costat del camí. Com Gassman, hem de descarregar-la per anar més lleugers en el tram final. Et proposem una llista de béns que duus a la motxilla. Fes el repàs del que portes i **tria** només les 5 coses més necessàries. Les altres les hauràs de deixar com a accessoris.

- Diversió: cançons, pel·lícules, jocs...
- Sofriment
- Cartes del teu primer amor
- Imatges de paisatges i llocs especials
- Projectes que s'esperen
- Sentiments de culpa
- Aprenentatges
- Idees negatives de tu mateix
- Seguretat
- Sensació de no haver estat a l'alçada de les expectatives dels altres
- Desig de venjança
- Records de la infantesa
- Pèrdues que no has pogut superar
- Sentiments negatius envers algunes persones (ressentiment, gelosia, odi...)
- Silenci
- Amor

2. Ara **ordena**-les segons la importància que els donis:

3. **Completa** la frase següent sobre cadascuna de les coses de les quals t'has desprès mentalment:

Decideixo desprendre'm de _____
perquè _____.

4. **Actualment** quines càrregues innecessàries arrossegues? Fes-ne una llista. De quines et voldries haver desprès quan siguis més gran?

CONTE 3: I DESPRÈS DE LA MORT?¹²³

Dos nadons es troben dins de la matriu, limitats per les parets de si matern, i mantenen una conversa. Posarem nom als dos bessons per entendre'ns millor: Ego i Esperit.

Esperit li diu a Ego:

- Sé que això et resultarà difícil d'acceptar, però jo crec de veritat que hi ha vida després de naixement.

Ego respon:

- No siguis ridícul. Mira al teu voltant. Això és l'únic que hi ha. Per què sempre has d'estar pensant que hi ha quelcom més a part d'aquesta realitat? Accepta el teu destí a la vida. Oblida't de totes aquestes estupideses de vida després del naixement.

Esperit calla durant una estona, però la seva veu interior no el deixa estar en silenci més temps.

- Ego, no t'enfadis, però tinc alguna cosa més per dir-te. També crec que hi ha una mare.

- ¡Una mare! -exclama Ego amb una rialla-. Com pots ser tant absurd? Mai has vist una mare. Per què no pots acceptar que això és l'únic que hi ha? La idea d'una mare és forassenyada. Aquí no hi ha més que tu i jo. Aquesta és la teva realitat. Ara, agafa't a aquest cordó. Ves a un racó i deixa de ser tan estúpid. Creu-me, no hi ha cap mare. Esperit deixa a despit la conversa, però la inquietud pot amb ell al cap de poc.

- Ego -implora-, si et plau, escolta, no rebutgis la meua idea. D'alguna manera, penso que aquestes constants pressions que sentim els dos, aquests moviments que a vegades ens fan sentir incòmodes, aquesta continua resituació i aquesta estretesa del contorn que sembla produir-se a mesura que creixem, ens prepara per un lloc de llum enlluernadora, i ho experimentarem molt aviat.

- Ara sé que estàs completament boig -replica Ego-. L'únic que has conegut és la foscor. Mai has vist llum. Com pots tenir aquestes idees? Aquests moviments i pressions que sents són la teva realitat. Ets un ser individual i independent. Aquest és el teu viatge. Foscor, pressions i una sensació d'estretesa al teu voltant constitueixen la totalitat de la vida. Hauràs de lluitar contra això mentre estiguis viu. Ara, agafa't del teu cordó i, si et plau, estigues quiet.

Esperit es relaxa durant una estona, però al final no pot contenir-se per més temps.

- Ego, tinc una sola cosa més que dir-te, i després no tornaré a molestar-te.

- Endavant -respon Ego, impacient.

- Crec que totes aquestes pressions i tota aquesta incomoditat no només ens portaran a una nova llum celestial, sinó que a més a més, quan això s'esdevingui ens trobarem amb la nostra mare cara a cara, i experimentarem un èxtasi que superarà tot el que hem experimentat fins ara.

- Estàs realment boig. Ara sí que n'estic convençut.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. A partir del conte:

1.1. El conte està inacabat. Com l'acabaries?

1.2. Adona't que aquesta paràbola està treta de la naturalesa, del cicle vital.

Busca tu altres exemples naturals de mort i renaixement, de destrucció i construcció.

1.3. L'Ego i l'Esperit veuen i viuen la mateixa realitat: el si matern. On està la diferència?

1.4. L'Ego és escèptic i l'Esperit, refiat.

a) Busca al diccionari: *escèptic*, *escepticisme*, *immanent*, *transcendent*.

b) Quin tipus d'explicació o de raonament fan l'Ego i l'Esperit, immanent o transcendent?

2. Més enllà del conte:

2.1. Per quina explicació et decantes, la immanent o la transcendent? Quina defenses? Raona la resposta.

2.2. Canviem el nostre cos fins a l'última cèl·lula unes 50 vegades en 80 anys -si és que arribem a viure'ls- i acceptem que continuem essent nosaltres. En canvi, quan morim, no acceptem que continuem essent. Per què? Quina diferència hi trobes?

1. UNA MICA D'EXPLICACIÓ

1.1. La immortalitat: una necessitat psicològica?

Sigmund Freud, pare de la psicoanàlisi i descobridor de l'inconscient, comenta a *Nuestra relación con la muerte* (1915) que ningú no creu en la seva pròpia mort i que, inconscientment, tots estem convençuts de la nostra immortalitat. El motiu d'això és que necessitem creure'ns immortals. L'inconscient és incapaç d'acceptar que la nostra existència ha d'acabar.

Freud denuncia el fet de no ser prou sincers amb la nostra pròpia mort. Negant la nostra pròpia mort, paguem un preu molt alt. Perquè no acceptant la mort, no acceptem tampoc la vida, perquè les dues van plegades i no són res més que dues cares de la mateixa moneda. L'una no es pot deslligar de l'altra, i si ho oblidem, ens estem enganyant. Perquè només acceptant-la podrem beneir la vida. *Si vivim bé, no ens hem de preocupar de la mort encara que només ens quedi un dia de vida* (Kübler-Ross). Però no podrem viure bé la vida si neguem la mort, tal com diu la cita: *si vols conservar la vida, prepara't per la mort*.

Les dues van lligades de la mà. Entendre o donar sentit a la mort no és possible si no partim d'entendre i donar sentit a la nostra vida. Si hom no té una bona vida, no és possible que tingui una bona mort. El fet de saber-nos mortals hauria de fer-nos relativitzar els conflictes humans, les ambicions desmesurades i fer-nos viure amb més passió i amor el present.

1.2. La mort: un tabú de la nostra civilització occidental

Tots sabem, en el fons, que ningú no viu eternament i que tot el que neix acaba morint algun dia. Per tant, sabem i constatem que és un fet ineludible (ningú se s'escapa) i innegable. Però, tot i així, l'ocultem, la neguem, la fem invisible. La mort ja no forma part de la normalitat de la vida. L'hem reclosa a l'hospital. L'hem convertida en una patologia. Hem cedit el control de la mort, hem deixat de ser protagonistes de la nostra mort.

En els nostres dies la mort, juntament amb el sofriment, s'ha convertit en un tema tabú reservat a les diferents Esglésies o centres de culte. La considerem una cosa dolenta, una maledicció, i ens fa por. Per això, no sabem com abordar-la, evitem el tema, no sabem com acompanyar el moribund, com consolar a qui ha patit una pèrdua...

1.3. Por a la mort: por a la soledat?

Naixem sols i morim sols. Entremig trobem companyia, compartim la vida, ens distraiem de la mort, la despistem... La mort és un acte totalment individual. Ningú pot fer-ho per nosaltres. La mort ens enfronta, ens posa cara a cara amb la nostra soledat. Per què ens espanta? La mort ens presenta la nostra autèntica essència i realitat. Hi trobem el buit?

CONTE 4: SOLEDAT I COMPANYIA¹²⁴

Dos bebès són a l'interior de l'úter de la mare i mantenen una conversa. Un s'anomenarà Soledat i l'altre Companyia.

La Soledat li diu a la Companyia:

- Sap què? Sento que d'un moment a l'altre moriré.
- Què dius ara? -exclama la Companyia astorada. Per què ho penses això? Estàs viva, tens tot el que necessites per existir; com pots dir una cosa així?
- Sí, és cert. Tinc bona salut, el meu cos està bé, però no ho sé... sento que aviat abandonaré aquest lloc i aniré a un món més fred, més cruel i desprotegit i aleshores ... moriré.

- No diguis bajanades -replicà la Companyia alterada pel sentiment de la seva germana. Jo penso tot el contrari. Penso que d'un moment a un altre naixeré i de cop i volta coneixeré un lloc nou ple de persones com jo.

La Soledat no triga a rebatre l'argument de la seva acompanyant dient:

- Sí, sortirem d'aquest lloc en què ara estem tan bé, i per això morirem i ens trobarem soles. En abandonar aquesta llar, aquest paradís d'escalfor i tendresa, trobarem la soledat més crua. L'única realitat existeix a fora. A més, ni tu ni jo tenim ganes de sortir, però ens expulsaran i penso que serà patint, amb dolor.

- Tu sempre tan dolenta, ets una endevinaire, -respon la Companyia. Per què dius que estarem soles? Et penses que no hi haurà ningú més? Hi serà tothom perquè t'hi puguis relacionar, per comunicar-t'hi i per formar-ne part! Tu mateixa crees la teva Soledat si te n'aïlles, però en realitat no és així.

- Companyia, escolta'm, si et plau, mira d'entendre'm. Fa nou mesos que som aquí dins i això és tot el que coneixem, aquí s'hi està bé, això és la nostra vida. Quan es deixa una vida, no es mor a la vegada? Això és el que vull dir. I quan ens morim, no ens enfrontem a la nostra soledat? També vull dir això (...). Viure és morir i morir és retrobar-se amb la teva soledat, el teu nucli. A més, pressento que a mida que anem creixent ens haurem d'enfrontar a aquesta realitat. Un bon dia la mare ens treurà el pit i estarem soles. Un altre, la mare ens deixarà amb una cangur i ens tornarem a sentir soles. Un altre, la mare no deixarà que dormim a la seva habitació i de nou estarem soles. I així un milió de vegades durant la nostra curta vida.

La Companyia, que havia escoltat amb atenció la seva germana, es va remoure per dins i amb un cop de geni contestà:

- Ja està bé de galimaties solitaris. Ara penso que a més de ser una perfecta solitària també ets una aprenent de vident. Deixa'm dormir fins que sigui l'hora de conèixer noves amistats.

0. Què et suggereix aquest conte?**1. Sobre el conte:**

- a) Què representen Soledat i Companyia?
- b) Resumeix què creu una i què creu l'altra?

2. Més enllà del conte:

- a) Compara'l amb el conte 3 sobre l'Ego i l'Esperit?
- b) En un conte, canviar d'un estat a un altre és viscut com una mort, i en un altre com un naixement. Per quin et decantes tu? Raona la resposta.

1.4. Por a la mort: por al sofriment?

Moltes vegades hem sentit a dir: *A mi, no m'espanta la mort; a mi, el que m'espanta és patir*. Pot ser això una excusa? Avui la medicina ja no deixa patir els malalts. Què ens produeix més patiment, la idea de la mort i l'anhilació de la nostra persona, idea per altra part indefugible, o bé la idea d'un dolor físic que ni tan sols està present?

Activitat 5: Por al sofriment o por a la mort?

Dóna la teva opinió al respecte, però abans busca informació sobre quin és el vertader dolor del moribunds. Entrevista algun metge, infermera o personal que els assisteix per conèixer el tema de primera mà, o bé alguna persona afectada per alguna malaltia incurable -encara que et pot ser més difícil.

1.5. Finalitat de la mort? La mateixa que la vida

Segons Kübler-Ross, *l'única finalitat de la vida és créixer. L'última lliçó és aprendre a estimar i a ser estimat incondicionalment*. La vida finalitza quan hem après tot allò que hem vingut a aprendre. És per tant, una oportunitat. Quan la mort arriba, *la jugada ja és feta*. Creus que amb una sola vida en fem prou per aprendre aquestes lliçons d'amor, de perdó, de compassió... -tingues en compte que són les més difícils i més dures?

*Els éssers van i vénen, però la flama de la vida, l'impuls generador que anima totes les existències i que es troba implícit en el fons de tota creació, no va ni ve; crema eternament, sense principi ni fi.*¹²⁵

Activitat 6: Finalitat de la vida

1. Quina creus tu que és la finalitat de la vida?

Un cop tinguis la resposta, i tenint en compte el que hem dit abans -que la vida i la mort van agafades de la mà i formen part de la mateixa moneda-, creus que la resposta que has escollit abans també val per la mort? Per què?

2. Analitzarem ara el text següent:

Un pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre. Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humano nos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad -aunque sea sólo momentáneamente- si contempla al ser querido.

2.1. Segons el text següent, què és el que proporciona més felicitat a la vida? Hi estàs d'acord? Per què?

2.2. Quin tipus de persones creus que acceptarien aquesta idea? Busca noms de persones reals i conegudes que han entès la vida d'aquesta manera.

Text citat¹²⁶

CONTE 5: HI HA MORTS QUE CAMINEN¹²⁷

Un home que acabava de morir va arribar al cel. Sant Pere, porter celestial, el va sotmetre a un llarg interrogatori abans de permetre-li l'entrada.

- Has estimat alguna dona?
- No -va respondre l'home-. Mai vaig estimar-ne cap.
- Has estimat un amic?
- No. A ningú vaig donar el meu afecte.
- No et va inspirar tendresa un infant?
- Mai.
- Mai vas voler algun animal? No vas veure amb amor la natura?
- Tampoc.

Sant Pere el va mirar severament i li digué:

- I llavors, per què no havies arribat abans? Ja fa molt temps que eres mort.

0. Què et suggereix la història?**1. Sobre el conte:**

- a) Quin és l'alliçonament que pots deduir d'aquest relat?

2. Més enllà del conte:

- a) Creus que val la pena viure així la vida?

- b) Completa la frase:

On no hi ha _____, hi ha _____, que és el mateix que dir por.

(En realitat, l'oposat a l'amor no és l'odi, sinó la por com ja hem dit en pàgines anteriors. Perquè qui viu amb por no viu, perquè viure la vida és apostar, és arriscar. I tenim por quan no tenim assumida la mort).

(R: amor, mort)

Activitat 7: Vida i mort, agafades de la mà

1. Abans hem fet una afirmació que deia així:

Si hom no té una bona vida, no és possible que tingui una bona mort.

- a) Què entens per bona vida?
- b) Què ens vol donar entendre aquesta frase?

2. Hem dit que la mort ens hauria d'ajudar a relativitzar la vida?

- Busca al diccionari: *relativitzar*.
- Escribeu quins aspectes de la teva vida relativitzaries si sabessis que moriràs d'aquí, posem-hi, a mig any.
- Creus que si visquéssim eternament valoraríem la vida? Què en penses? Expressa-ho raonadament.

CONTE 6 : L'HOME QUE ES CREIA MORT

Hi havia una vegada un home molt aprensiu envers les seves pròpies malalties, sobretot, molt poruc del dia de la seva mort.

Un dia, enmig de tantes idees boges, se li va ocórrer pensar que potser ja estava mort. Aleshores li va preguntar a la seva dona:

- Digue'm muller. Estic mort?

La seva dona se'n va riure i li va dir que es toqués les mans i els peus.

- Veus? Estan tèbies! Això vol dir que estàs viu. Si estiguessis mort, les teves mans i els teus peus estarien gelats.

A l'home li va semblar raonable la resposta i es va tranquil·litzar.

Unes setmanes més tard, un dia que estava nevant, l'home se'n va anar a tallar llenya al bosc. Quan va arribar-hi, es va treure els guants i va començar a tallar arbres amb la seva destal.

Sense adonar-se'n, es va passar la mà pel front i va notar que estava freda. Aleshores, es va recordar del que li havia dit la seva dona, es va treure les sabates i els mitjons i va confirmar amb horror que els seus peus també estaven gelats.

En aquest moment, ja no li quedava cap dubte: se'n va adonar que estava mort.

- No és bo que un mort vagi tallant llenya per aquí –es va dir. Així que va deixar la destal al costat de la seva mula i es va estirar al terra gelat, amb les mans creuades sobre el pit i els ulls tancats.

El cap de poc d'estar estirat al terra, una gossada es va acostar a les alforges on es trobaven totes les provisions. Els gossos, en veure que res els aturava, van destrossar les alforges i van devorar tot el que menjar que contenien. L'home va pensar:

- Sort tenen que estic mort, sinó els feria fora a patades.

Els gossos van seguir ensumant i van descobrir la mula lligada a l'arbre. Les esmolades dents dels gossos la van convertir en una presa fàcil. La bèstia prou que va cridar i cridar, però l'home només pensava com li hagués agradat defensar-la, si no fóra per què ell estava mort.

En pocs minuts, es van menjar la mula, i només un quants van seguir rosegant els ossos. Els gossos, insaciables, van continuar rondant i ensumant el lloc. No va passar gaire estona abans que un d'ells sentís l'olor de l'home. Va mirar al seu voltant i va veure el llenyataire estirat immòbil sobre el terra. Es va acostar lentament, molt lentament, perquè per ell els homes eren éssers molt perillosos i traidors.

Al cap de poc, tots els gossos envoltaven l'home amb els seus morros bavejant.

- Ara se'm menjaran –va pensar l'home-. Si no estigués mort, una altra seria la història. Els gossos es van acostar... i percebent la seva immobilitat, se'l van menjar.

Conte rus¹²⁸

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Creus que algú se'n pot adonar que està mort?
- b) Quin ensenyament moral ens vol transmetre aquest conte?

2.- Més enllà del conte:

- a) Hi ha persones hipocondríiques que viuen una mica així. Saps què vol dir hipocondríac? Si no ho saps, busca el seu significat al diccionari.
- b) Busca lligams amb l'anterior conte.

Activitat 8: Per seguir-hi pensant

Completa les següents frases:

- A mi la mort _____.
- M'agradaria morir-me _____.
- El que em preocupa de la mort és _____.
- La meva vida ha valgut la pena _____.
- Espero que quan em mori _____.
- Al final de tota una vida _____.
- Quan penso en la mort _____.
- Després de la mort _____.
- La mort és l'oportunitat per desprendre'm de _____.

Activitat 9: Comentari de pensaments

Comenta els següents pensaments:

- *En el nostre segle la mort és pura pornografia.* (Octavi Fullat)
- *De totes les lamentacions que he escoltat davant el llit d'un moribund, mai n'he sentit cap que digués: "Desitjaria haver passat més temps a l'oficina".* (Wayne W. Dyer).
- *Hi ha persones que modelen les seves vides partint del temor envers la mort, i d'altres ho fan per l'alegria de viure. Els primers viuen morint, els darrers moren vivint. Quan jo mori prefereixo morir vivint.* (Horace Kallen)
- *Hauríem d'intentar viure la nostra existència quotidiana com un misteri per descobrir, i no com un problema per resoldre.* (Anònim)
- *Mentre tu existeixes, no existeix la mort; quan la mort arriba, ja no existeixes tu.* (Epicur)

POEMA 1: JA S'HA MORT LA BESÀVIA

(...)

Ahir es va morir la besàvia
l'àvia també s'ha de morir
la mort de la mare es prepara
i tu, more't pels teus fills.

Que jo també em faré pare
que jo també faré fills
tu pariràs nois i noies
que voldran veure'ns morir.
Jo tinc la besàvia morta
l'àvia ja s'està acabant
la mare ja ha fet sa feina
ara tu i jo hem despertat.
Jo estimava la besàvia
la seva mort m'ha entristit
trist de tan content que estava
jo esperava que es morís.

Ahir es va morir la besàvia
l'àvia també s'ha de morir
la mort de la mare es prepara
i tu more't pels teus fills.

0. Què et suggereix?

1. Més enllà del poema:

Si tu fossis el besnét,

1.1.- Voldries veure la teva besàvia?

1.2.- Com reaccionaries o com has reaccionat en el cas de la mort d'algun familiar o amic molt proper? Amb ràbia o frustració-depressió, tristesa, resignació, ...?

1.3.- Tu tindries la tendència d'ometre el tema, d'esquivar-lo, d'evitar-lo?

1.4.- Com han reaccionat les persones que viuen amb tu, si s'ha donat el cas, davant d'alguna mort propera? O com penses que reaccionarien aquestes persones si es donés el cas?

1.5.- Com t'agradaria que actuessin aquestes mateixes persones si es donés o si s'ha donat un fet d'aquest ordre?

1.6. Drets del nen davant la mort d'un familiar¹²⁹

- Tinc el dret de ser percebut com una persona amb drets i no com una propietat dels meus pares, metges i societat.
- Tinc el dret de plorar.
- Tinc el dret de sentir i expressar les meves pors.

- Tinc el dret de sentir-me enfadat i frustrat.
- Tinc el dret a creure que aquest familiar naixerà a una nova vida.
- Tinc el dret a la veritat. Les meves preguntes han d'ésser contestades amb veritat i honestat.

Malauradament, els adults sovint adopten actituds que intenten aïllar els membres de la família de menys edat dels esdeveniments relacionats amb la mort, evitant aquest tema i negant la finalitat de la mort. I és que la mort encara és un tabú. Fent això, bloquegen els esforços dels nens per saber, per expressar els seus sentiments, obtenir suport i aprendre a afrontar la tristesa i el dolor. Com diu Erikson: *els nens no tenen por a la vida si els seus adults tenen la integritat suficient per no témer la mort*. Els nens i adolescents mereixen rebre suport dels adults quan han d'afrontar situacions de mort i dol, i la única opció responsable és que els adults estiguin oberts a compartir amb ells els seus coneixements, experiències, pensaments i recursos d'afrontament.

- *Un nen pot viure qualsevol cosa, sempre i quan se li digui la veritat i se li permeti compartir amb les persones estimades els sentiments naturals que la gent té quan pateix.* (LeShan)

- *Una part de l'aventura de la vida per a cada nen és la seva descoberta de les pèrdues, la separació, el no ser, i la mort. Ningú pot tenir aquesta aventura per ells, i tampoc pot posar-se la mort en una cambra tancada fins que el nen es faci adult.* (Kasterman)

CONTE 1: EL VALOR DE LES PARAULES¹³⁰

Un savi es dirigia al seu atent auditori, donant valuoses lliçons sobre el poder sagrat de la paraula, i la influència que ella exerceix en la nostra vida i en la dels altres.

- El que vostè diu no té cap valor, només són paraules -li va interpel·lar un senyor que es trobava a l'auditori.

El mestre va escoltar amb molta atenció i tan aviat com va acabar la frase, el va cridar amb força:

- ¡Calla i assenta't, estúpid idiota!

Davant la sorpresa de la gent, l'al·ludit es va omplir de ràbia, va deixar anar uns quants insults contra el mestre, i quan estava del tot aïrat i fora de si, el savi va aixecar la veu i li va demanar perdó humilment.

El senyor es va calmar i li va dir al mestre:

- L'entenc i també li demano disculpes. Accepto que la diferència d'opinions no ha de servir per barallar-se, sinó per entendre altres opcions.

El mestre li va somriure i li va dir:

- Perdoni vostè que hagi estat tan brusc, però així hem vist tots els assistents de la manera més clara el gran poder de les paraules. Amb unes poques paraules l'he exaltat, i amb altres l'he calmat.

I així va ser com el senyor i també tot l'auditori van entendre el missatge del mestre.

0. Què et suggereix aquesta anècdota?

1. Sobre el conte:

- a) Quina és l'ensenyança que ens transmet aquest conte?
- b) Creus que és propi d'un mestre actuar d'aquesta manera? Per què?

2. Més enllà del conte:

- a) Les paraules malsonants tenen el mateix efecte en nosaltres segons si van dirigides a nosaltres o a algú altre? Reflexiona-hi i extreu-ne conclusions.
- b) Quin és el teu ús del llenguatge? Correcte o deixat?
- c) En cas que el llenguatge que uses sigui deixat i groller, quins efectes té sobre els altres? Quin creus que hauria de tenir?
- d) Creus que hauries de rectificar el tipus de llenguatge que fas servir? Per què?

1. L'IMPORTÀNCIA DEL LLENGUATGE

Les paraules tenen un valor que moltes vegades ens passa per desapercebut.

Activitat 1: Adona-te'n

T'ha passat mai el fet que tu dirigissis a algú algunes paraules i que tinguessin algun efecte inesperat en l'altre, i quan has sigut tu qui les ha rebudes en alguna altra ocasió t'hagis afectat? O bé, a la inversa, algú t'ha dit alguna cosa i t'ha molestat i quan tu has repetit les mateixes paraules al mateix que te les havia dit, se ha fet el càrrec que són molestes per qui se les escolta?

Recorda i escriu algun cas que t'hagi passat. Quines paraules et van dir o vas dir?

1.1. Formes correctes i formes incorrectes en l'ús del llenguatge

1) El valor de les persones és independent de la seva actuació, de la seva cultura, del seu color. Ningú és responsable d'on va néixer, del color de la seva pell: i al néixer, ja té dret a ser volgut, mimat, protegit, a tenir lligams, a créixer... a viure. Aquest és un dret permanent i afecta a l'essència de la persona.

Com a conseqüència: "encara que no accepti el teu comportament, a tu t'accepto i et respecto; i si no accepto el teu comportament és perquè et respecto. **Tu no ets la teva actuació**".

Forma correcta	Forma incorrecta
"Has robat"	"Ets un lladre"
"El teu treball és molt interessant"	"Ets genial"
"El que fas és dolent"	"Ets dolent"
"Has immigrat"	"Ets immigrant"
"Són homes i gitanos"	"Són gitanos"
"No em demostres que has treballat"	"Ets mandrós"

Activitat 2: Què és millor, una queixa o una crítica?

Què prefereixes, una queixa o una crítica negativa?

a) Queixa: *Quan fas X, em sento Y; m'hagués agradat que haguessis fet Z.*

b) Crítica: *Ets un X; sempre fas Y.*

Exemple d'a) *Com que no has trucat per dir-me que arribaries tard, m'he sentit preocupat, angositat i arraconat; m'hagués agradat que em truquessis per avisar-me.*

Exemple de b) *Ets un despistat i un egoista; sempre arribes tard i a més mai te'n recorde's de trucar.*

1. Busca tu les diferències a partir de les preguntes següents?:

Què fa sentir pitjor? Què és un atac a la totalitat de la persona i què expressa el malestar per una acció concreta? Què millora la comunicació i què empitjora les

En aquesta línia, cal destacar la importància del llenguatge i el seu poder per suscitar actituds: negatives a vegades, positives d'altres. Perquè quedi constància, oferim un llistat de frases típiques que fem servir els pares i/o els educadors que motiven unes o altres actituds:

Frases que poden motivar la voluntat negativament

FRASES

- Ets un desordenat.
- Sempre estàs enredant.
- Has d'aprendre del cosinet.
- Així no aconseguiràs res.
- Com segueixis així, et castigaré.
- Estic tip/a de tu.
- Ja no t'estimo
- Aparta't de la meva vida, no et vull veure.
- Aprèn del teu germà.
- Estàs castigat.
- Sempre t'estàs barallant.
- És que no saps estar quiet?
- Em mataràs a disgustos.
- Així no tindràs cap amic.
- Ho diré al pare, director... quan vingui

ACTITUD NEGATIVA

- Desordre
- Enredar més
- Rebuig al cosinet.
- Temor
- Temor
- Desamor
- Desamor
- Desamor
- Gelosia
- Tristor i venjança
- Gust per la baralla
- Sóc nerviós
- Temor i desamor
- Temor i tristor
- Temor i tristor. Es perd l'autoritat.

Frases que poden motivar la voluntat positivament

FRASES

- Estic segur que ets capaç de fer-ho.

ACTITUD POSITIVA¹³¹

- Sóc capaç

- | | |
|--|-----------------------------------|
| - Molt bé, sé que ho faràs. | - Sóc capaç |
| - No dubto de la teva bona intenció. | - Ser bo |
| - La “senyo” t’estima molt. | - Amor |
| - Si necessites alguna cosa, digue-m’ho. | - Confiança |
| - Sé que ho has fet sense voler. | - No repetició de males conductes |
| - Estic orgullós, content de tu. | - Satisfacció |
| - Jo sé que ets bo. | - Sóc bo |
| - Et felicito per això que has fet. | - Satisfacció |
| - Quina sorpresa més bonica m’has donat! | - Satisfacció |
| - Noto que cada dia ho fas més bé. | - Ganes de millora |

2) En una relació, cadascun dels seus membres són responsables dels seus pensaments, accions i comportaments:

Forma correcta	Forma incorrecta
“Em poso nerviós quan fas això”	“Em poses nerviós”
“Quan tu fas això, no em controlo”	“Mira el que m’has fet fer!”
“Quan dius... jo penso que ...”	“Em fas pensar”
“Em canso en aquesta classe”	“Aquesta classe em cansa”

3) Tot comportament està enfocat com una adaptació de l’individu al medi. És important separar el comportament d’una persona amb la seva intencionalitat inicial, perquè:

- Aquest comportament té o ha tingut sentit en un altre context.
- Amb aquest comportament no et trobaràs amb el que era la seva intenció.
- Hi ha diverses maneres, més adequades en aquest moment, de trobar el que la persona busca amb aquest comportament.

Hem de donar crèdit que la intenció, al menys al principi, és o era positiva. Encara que valorem com a negatives la seva forma i conseqüències.

També hem de tenir present que l’individu que opta per un comportament determinat no coneix, o no ha trobat, un altre mitjà d’aconseguir el que volia. Per això, aquella actuació, encara que a nosaltres ens resulti incomprensible, era important per la persona que la realitzà.

Forma correcta	Forma incorrecta
“Estic d’acord que et defensis, però aquest no és el context”	“Para de barallar-te amb els altres”

“Està bé que busquis el que jo vull, però així no, et proposo...”	“Així no aconseguiràs res de mi, al contrari”
Donar amb antelació una atenció positiva	Esperar el disfuncionament i donar una atenció negativa.

4) Un esdeveniment pot tenir un sentit diferent per cadascun de nosaltres. Per això, he d'acceptar el fet que no m'he fet comprendre, no he sigut capaç d'explicar-me, que l'altre pot haver-se sentit ferit o insultat, encara que aquesta no hagi sigut la meua intenció. Hem de pensar que el meu marc de referència pot ser diferent al de l'altre.

Forma correcta	Forma incorrecta
“Ho he explicat bé perquè ho entengui tothom (o cadascú de vosaltres)?”	“Ho heu entès tots?”
“ Jo no sé com dir-li-ho”	“Quan ho entendràs?”
“En què no t'has sentit respectat? Per què em parles així?”	“Ets un mal educat!”

5) No es pot fer lectura del pensament de l'altre, o en tot cas verificar amb l'altre el fonament de la meua lectura. Puc utilitzar la meua intuïció, però és necessari que la verifiqui amb el veu interlocutor. El problema no és fer una lectura del pensament, sinó imposar-la com a realitat absoluta.

Forma correcta	Forma incorrecta
<i>Situació:</i> un alumne no contesta a les preguntes que el professor li fa	
“Has estudiat? Quant has estudiat? Com has estudiat?”	“No has treballat”
<i>Situació:</i> Un alumne es queda adormit a la classe	
“El curs no t'agrada o és que no has descansat?”	“La meua classe no t'agrada”

6) Jo no tinc poder sobre el desig de l'altre, ni el meu llenguatge no pot demostrar poder sobre l'altre.

Forma correcta	Forma incorrecta
<i>Situació:</i> un alumne diu: “No tinc ganes de treballar”	
“Entenc que tu no tinguis ganes de treballar... El que et demano és fer-ho”	“Ets gandul”
<i>Situació:</i> un alumne comenta “prefereixo jugar”	
“Com es pot jugar i treballar a la vegada?”	“Tu has de treballar”

Taules extretes¹³²

2. TICS DEL LLENGUATGE

2.1. Els possessius

En la nostra tradició cultural l'ús del MEU és molt freqüent: el meu marit, la meva dona, el meu fill, el meu gos, la meva casa... Això té molt de possessiu. També té un altre inconvenient: redueix les persones a coses que jo posseeixo i m'identifico i l'altre no té; per tant, també crea una diferència, una separació, una barrera entre l'altre i jo. Quan jo projecto i m'identifico amb tots aquests "meus", jo sóc el que m'acabo fent SEU. És a dir, el que vol posseir acaba essent posseït per allò a què se sent tant unit. Si a més, a això s'hi suma la por a perdre tots aquests "meus", perquè significa perdre alguna part de mi, tenim una **dependència** (en castellà, *apego*). Viure amb aquest lligam que ens deixa enganxat no ens permet estimar el que tenim al nostra costat, perquè ens lliga, ens empresona, ens anul·la, perquè sentim que "sense tu no sóc res", "la meva vida sense tu no té sentit", "ets la meva vida", "sense tu no puc viure"...

De manera que fem dependre la nostra vida de qui tenim al costat. Deixem de ser nosaltres i de viure per nosaltres, per ser per un altre i viure per altres. I això és tan absurd com que tu visquis pels altres, com que els altres visquin per a tu.

Fins i tot, si algú pensa que els fills sí són una propietat, està també equivocat. Els fills formen una realitat íntegra en ella mateixa independentment dels pares. Els pares són només canal, mitjà del què la Vida s'ha servit. Kalil Gibran diu: *Els teus fills no són els Teus fills, sinó fills de la Vida*. Els fills, per tant, no es posseeixen.

Quan ens relacionem amb els altres en termes de meu i teu, ens relacionem en termes possessius, per tant, fem un regateig i actuem com a negociants. Només posseïm el cos, perquè tot el que se'ns dóna, se'ns ha concedit com un regal. I fins i tot un dia, haurem d'abandonar el cos.

Activitat 3: Una carta sense l'ús dels possessius

1) Escriu una carta sense cap possessiu (meu, teu) a una persona propera.

Activitat 4: Comentari de pensaments

a) Comenta aquesta frase:

- *Com més em pensí que tinc, més patiré.*

b) Una mare pateix molt pels seus fills. Comenta per què. Quin consell li donaries per no patir tant?

2.2. Crítiques i afalacs

Hi ha dos usos del llenguatge, criticar i afalagar, que en realitat formen part del mateix ús: judicar. La funció del llenguatge és representar-nos mentalment el que no tenim present físicament. Però aquesta funció representativa no ens dóna dret a judicar a les persones que no estan presents.

CONTE 2: MILLOR DORMIR QUE MURMURAR¹³³

Sa'di de Shiraz relata aquest conte d'ell mateix.

Jo era un noi piadós, fervent en l'oració i les devocions. Una nit em trobava vetllant amb el meu pare, mentre sostenia l'Alcorà damunt el genolls.

Tots els qui es trobaven en el recinte començaren a endormiscar-se fins a quedar profundament adormits. De manera que vaig dir al meu pare:

- Ni un de sol d'aquests dormilegues és capaç d'obrir els ulls o aixecar el cap per a dir les seves oracions. Sembla que tots siguin morts.

I el meu pare em replicà:

- Estimat fill, preferiria que també tu estiguessis adormit com ells, en lloc de murmurar.

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

- a) Per què creus que el pare contestà això al seu fill Sa'di de Shiraz?
- b) Quina lliçó en treus del conte?

2. Més enllà del conte:

- a) En el nostre entorn és freqüent la manera de respondre del pare de Sa'di?
- b) Podem judicar la conducta dels altres?
- c) Per què n'estem tan pendents de la seva conducta?

Activitat 5: Parlar d'una persona absent

“Un savi va dir al seu fill:

- Que mal redactat que està aquest document!

El fill va replicar de seguida:

- No vaig ser jo el qui va escriure aquesta carta, va ser Judà el sastre.

- Res de calumnies! -va replicar el pare.

Una altra vegada, mentre llegia un capítol dels Salms, el mateix savi exclama:

- Que ben escrit que està aquest exemplar!

- No vaig ser jo qui va escriure aquesta carta, va ser Judà el sastre -diu el fill.

- Res de calumnies! -torna a contestar-li de nou el pare.”

La intenció d'aquest apòleg és ensenyar que ningú ha de parlar bé del pròxim, perquè per aquest camí també es pot arribar a parlar malament d'ell.

1. Escriu amb les teves paraules la lliçó moral que conté aquest escrit antic.

2. Aquesta ensenyança va lligada a un sentiment: l'enveja, i també a un consell: ser prudent. Algú pot avui exaltar el valor d'una persona i alhora detestar-lo per l'admiració a què es veu obligat a rendir-li i alegrar-se de veure'l caigut del pedestal. Aleshores, la prudència aconsella callar l'elogi per evitar caure en la temptació de denigrar la persona afalagada.

a) Creus humana aquesta reacció? Per què? Quin sentiment amaga aquesta necessitat de fer caure la persona admirada del pedestal?

b) T'ha passat mai d'afalagar una persona a qui desitjaries que li anessin més malament les coses per no haver d'admetre la perfecció que l'envolta? Sincera't.

3. El pare quan fa la mateixa observació dos cops vol indicar-nos que és equivalent l'apologia i la defensa d'algú a la calúmnia. En ambdós casos, Judà el sastre és qualificat. Aquest és el primer crim: parlar d'algú sense ser-hi present. "Ell" s'ha arribat a dir que és *la paraula més perversa de la llengua* segons Roland Barthes, *Barthes par lui-même, le Seuil, 1975, p. 171*, citat a p. 31, Alain FINKIELKRAUT.)

a) Per què tenim tanta necessitat de parlar dels altres fora de la seva presència?

(R: Sobretot per no haver de respondre'l. Estem vestint de predicats un rostre absent)

b) Com reaccionaries si sabessis que parlen de tu en un context determinat, bé o malament, sense estar-hi present? Potser podria fer-te gràcia, o bé et faria enfadar o...? T'agradaria? Imagina-t'ho i descriu la teva reacció i els seus motius.

Diàleg inicial traduït¹³⁴

CONTE 3: LA TORTUGA I ELS DOS BERNATS PESCAIRES

En aquell temps, a la província del Hunan, al sud-est de la Xina, a la riba d'un llac tranquil, tres amics vivien en pau: dos grans ocells amb plomes blanques i grises, de bec sòlid, ales immenses com veles i coll llarg i flexible, dos bernats pescaires que es deien Txing i Txang, i tota una senyora tortuga d'edat avançada, Pi-Huan. La tortuga tenia una caràcter difícil: rancuniosa, susceptible i rondinaire, però guardava la casa quan els nobles ocells anaven a pescar lluny. La retrobaven en tornar, fidel. I amb el seu cap una mica gros, la seva esquena de ratlles, la seva manera de retirar-se, remugant, sota la closca, l'estimaven... com s'estima un paisatge familiar, un punt on ancorar en les aigües bellugadisses, en els cels canviants.

Un vespre, la senyora Pi-Huan, el cap encaixonat en el coll, com de costum, estava enfeïnada preparant el sopar, quan Txing, que s'havia posat en la branca d'un arbre i s'allisava les plomes, va dir:

- Tinc la impressió que les aigües del nostre llac de la Tranquil·litat baixen de manera alarmant.

- Baixen cada estiu –remugà Pi-Huan.

- Com menys aigua hi ha més fàcil és la pesca –digué Txang, rient despreocupadament: krééé... ik. Kréééé...iik!

- Doncs jo, la veritat, estic inquiet –digué Txing.

La senyora tortuga arronsà les gruixudes espatlles, i Txang continuà gratant-se deliciosament una aixella amb el seu bec encara rosat.

I la nit, en el cel color taronja de la Xina, va caure bruscament. Els tres amics es van adormir en un darrer flamareig.

L'estiu avançava, i ni una gota de pluja. La sequera esdevingué terrible. El nivell dels rius baixava, i ni els camps de cotó ni els arrossars es regaven. El petit llac tranquil deixava al descobert els seus fons llotosos. Un període de fam s'anunciava. Un vespre, els tres amics van celebrar un consell:

- Hem de marxar cap al nord –declarà Txing-. Tota la regió fins a Canton és víctima de l'eixut. Cal que volem ben lluny d'aquí demà mateix!

- Anem a veure nous cels –digué Txang amb lleugeresa, i va riure-: krééé... ik.

Però una veu tallant el va interrompre brutalment:

- I jo? –s'exclamava Pi-Huan, indignada-. Com voleu que me'n vagi? Sóc vella, la closca em pesa i no tinc ales com vosaltres. Seríeu capaços d'abandonar-me?

Els dos bernats pescaires es van mirar, contrits.

- És veritat –es van dir-. No podem pas deixar aquí la nostra vella amiga, que es veuria condemnada a una mort segura. Però, com ens la podríem emportar?
 - Cal trobar una solució –digué Txing.
 I tots tres, sota el cel taronja de la Xina, se’n van anar a dormir amb l’esperit ple de foscos pensaments.

L’endemà, a trenc d’alba, van celebrar una reunió. Txing en equilibri sobre la pota dreta, Txang sobre la pota esquerra, i la senyora Pi-Huan amb els ulls irritats i inquiets sobresortint de la seva closca.

- Ni parlar-ne, de quedar-me sola aquí per morir de set! –fulminava.
 - Estimada vella amiga, estic d’acord amb vós, però com podríem transportar-vos? Es tracta d’un llarg viatge! –sospirà Txing.
 - I a més, peseu molt, senyora Pi-Huan –bromejà Txang-. Encara recordo quan l’estiu passat em va trepitjar! Ui...!
 - Va ser culpa teva...
 - En absolut!
 - Potser he trobar una solució –digué Txing-. Podríem tallar un bon bastó, Txang i jo l’agafaríem pel mig...
 - Bona! –va fer Txang-. És una idea notable, i la senyora Pi-Huan deixarà d’atabalar-nos amb la seva xerrameca! -I esclatà a riure de bona gana-. Krééé... ik.
 La tortuga, ja més tranquil·la, tingué prou seny per somriure, i no va dir res.
 - Senyora Pi-Huan –insistí Txing-: sobretot, no obriu pas la boca; penseu que volarem a gran altura, i, malgrat la vostra closca, si caieu us trencaríeu la ronyonada!
 La tortuga va fer que sí amb el cap.

Una hora després, els tres amics alçaven el vol. L’enlairament va resultar una mica ardu. Els dos bernats pescaires no estaven acostumats a una sobrecàrrega tan insòlita, però aviat adoptaren un ritme regular, movent alhora les seves poderoses ales. Al dessota d’ells desfilava un paisatge desolat: camps de cotó devastats, arrossars abandonats, i aquí i allà carcasses d’animals. Cap a migdia, a mesura que progressaven cap al nord, el paisatge esdevingué més verd, més rialler. Al pic del migdia, uns camperols que treballaven als camps van veure l’estrany tercet: *Mireu aquesta tortuga si n’és d’intel·ligent!*, van exclamar. *Es fa portar per dos bernats pescaires!*

Pi-Huan es guardà prou de respondre, però tot mossegant amb energia el bastó, assaborí els elogis. Ara sobrevolaven una ciutat, amb els seus temples, els seus jardins, les seves pagodes amb teulades d’or, i els comentaris afalagadors que pujaven fins a la senyora Pi-Huan, l’embriagaven com un encens: *Deu ser la reina de les tortugues! Heu vist que ben acomboiada? Quina manera més intel·ligent de viatjar!*
 Els dos bernats pescaires continuaven amb el seu vol regular, però el cansament començava a pesar-los a les ales. Calia trobar ben aviat un riu o un llac tranquil a la vora del qual aterrar.

Quan passaven per damunt d’una prada, uns pastorets els assenyalaren amb el dit. La senyora Pi-Huan, que no es cansava dels elogis, parà l’orella:

- Mireu aquest parell de bernats pescaires –deia un minyó-. Transporten aquesta tortugota tan pesant per no perdre el seu sopar d’avui! Que en són, d’intel·ligents!
 - Pastors estúpids, no sabeu pas què us dieu! –va voler reptar-los Pi-Huan.

Però tot just acabava d’obrir la boca quan deixà anar el bastó i anà a esclafar-se a terra, amb la closca feta trossos. Els dos bernats pescaires van baixar planant, s’arrencaren una ploma grisa i una ploma blanca de les ales en senyal de dol, volaren en cercle uns moments per damunt de la seva pobra amiga i aviat van desaparèixer a la llunyania.

0. Què et suggereix el conte?

1. Sobre el conte:

a) Per què la tortuga no obre la boca mentre rep elogis del tipus: *Mireu que n'és d'intel·ligent!, deu ser la reina de les tortugues!* i, en canvi, sí l'obre quan la menyspreen?

b) Quin alligonament ens dona aquest conte?

2. Més enllà:

a) Hem de fer cas de les crítiques?

b) Per què ens avenim millor als elogis que a les crítiques si molt fàcilment una pot derivar en l'altre?

c) Quines conseqüències es deriven per la persona que es molesta pels comentaris dels altres?

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

- d) Quina conseqüència té proferir insults per qui els emet?
- e) La nostra pau, el nostre benestar, depenen del que pensen els altres de nosaltres o es troben a les nostres mans? Què defenses? Raona la resposta.
- f) Fes un breu comentari reflexionant sobre el fet que es rebin crítiques justificades a partir de la idea que tot seguit et donem: *Ningú és perfecte!*
- g) Comenta els següents pensaments:
 - *Por la boca muere el pez*
 - *Ningú no ens pot agredir moralment sense el nostre consentiment.*
 - *El savi rep de la mateixa manera els afalacs i els menyspreus.*

2.4. Frases fetes destructives

Fins ara crec que ja ens hem pogut fer una idea sobre la vinculació entre llenguatge i pensament. Aspectes que tractem en aquest apartat també podrien estar inclosos en l'anterior i al revés.

Cal prendre consciència del poder de les nostres paraules, i com afecten la nostra visió de la realitat, com actuen -a vegades, com un verí pel pensament- i com això té unes repercussions en la nostra actitud, la nostra conducta i el nostre benestar.

Un cop ens haguem adonat del caràcter destructiu, a vegades, o constructiu, d'altres, que estem donant a les nostres paraules, serem capaços de decidir si volem cedir-li un caràcter o un altre. A partir d'aquí, està a les nostres mans fins i tot el nostre estat d'ànim. Perquè, estarem d'acord que si estem pessimistes, el nostre llenguatge mental serà molt diferent dels missatges interns que ens podem dir en ocasions més alegres i optimistes. Si això és així, també hem de saber que podem modificar el nostre estat mental si deixem de dir-nos segons quin tipus de missatges i, en canvi, ens parlem a nosaltres mateixos amb missatges més, ja no només encoratjadors, sinó tan sols neutres.

Es tracta de canviar d'actitud i de manera de veure la realitat a partir de les paraules, i d'adonar-nos de la seva importància.

Activitat 6: D'on vénen aquestes frases?

Hem vist en el tema sobre l'*Autoestima*, i en concret, en el conte 6 *L'elefant encadenat* i l'activitat 7 que hi anava lligada, que moltes maneres de fer les hem après per condicionament.

Ara buscarem d'on ens ve la creença que tenim de nosaltres mateixos i com ens va quedar gravada en el nostre llenguatge.

1.- Escriu els missatges que repetidament vas escoltar quan eres petit.

2.- Subratlla els que et deien sovint a la teva infantesa.

a) Comentaris de signe negatiu podrien ser: ets un babau, ets un inútil, ets nerviós, ets un graponer, no vals res, no ets ningú, mai no tindràs el que vols, mai no fas res bé, no ets com hauries de ser, mai no canviaran les coses perquè tu no hi tens cap poder, ets miserable, ets dolent, ets un ximple, ets un desastre.

b) Comentaris de signe positiu: vals molt; ets molt bon nen/a; si a tu t'està bé, a mi també; ets una monada; ets molt treballador/a; simpàtic/a...

3.- Afegeix per escrit tant els missatges de signe negatiu com els de signe positiu que puguin faltar i que recordes que et deien.

Activitat 7: El nostre llenguatge intern

Anem a veure com ens parlem a partir d'una activitat. Donarem tot seguit un llistat de frases fetes que ens repetim sovint en el nostre llenguatge intern. Del que es tracta és:

- 1) Encerclar les que ens diguem més freqüentment.
- 2) Per parelles es comenten les assenyalades i es diu en quin contextos se solen usar habitualment.
- 3) Després, es buscarà una frase alternativa que substitueixi per cada expressió nefasta del llistat. Per exemple, en lloc de dir-me *no puc*, tinc una altra expressió menys derrotista com és ara *potser em costarà una mica més de temps i d'esforç, però ho intentaré*.

Aquí tens el llistat:

1. No puc.
2. És molt difícil.
3. No ho faré bé.
4. Això no funciona.
5. Ja ho he intentat tot.
6. Això no pot ser.
7. No en sóc capaç
8. No em ve de gust.
9. No vull.
10. Estic que faig pena.
11. Em sento ridícul.
12. Millor que ho faci un altre dia.
13. Això no està ben vist.
14. Si no ho fa ell, jo tampoc.
15. Això no és lògic.

CONTE 4: EL FUNERAL DEL “NO PUC”¹³⁶

Tots els alumnes estaven participant en la tasca, que consistia a omplir una pàgina de “No pucs”. Una noia havia escrit la meitat d’una pàgina i no semblava que hagués acabat el tema. Seguia escrivint amb determinació i persistència:

“No puc xutar una pilota de futbol més enllà del centre del camp.”

“No puc fer arrels quadrades de més de tres xifres.”

“No puc aconseguir que la Marina sigui amiga meva.”

Un altre company de classe també escrivia les coses que no podia fer:

“No puc fer la vertical.”

“No puc córrer més de dos-cents metres sense descans.”

“No em puc acabar l’esmorzar”.

La professora també feia el mateix.

“No puc aconseguir que la mare d’en Pere vingui a les reunions de l’institut.”

“No puc aconseguir que la meva filla ompli el dipòsit del cotxe.”

“No puc aconseguir que l’Adam usi les paraules en lloc dels punys.”

Els alumnes i la professora van estar fent aquesta activitat uns deu minuts. Quasi tots van omplir la seva pàgina i alguns fins i tot en van començar una altra.

Però la professora els hi va donar la consigna que no en comencessin una altra. Després els hi va donar les instruccions que cadascú doblegués el seu paper per la meitat, el portés fins a la seva taula i el deixés en una capsa de sabates buida.

Una vegada recollits tots els papers, la professora va afegir el seu. Va tapar la capsa, se la va posar sota el braç i va sortir de l'aula cap al passadís, seguida de tots els alumnes.

A la meitat del passadís la processó es va aturar. La professora va entrar un moment a l'habitació de les eines del porter i va tornar a sortir amb una pala. Amb la pala a una mà i la capsa de sabates a l'altra, va sortir amb els seus alumnes de l'institut i se'n van anar fins al racó més lluny del jardí, més enllà del pati d'esbarjo.

Van començar a excavar passant-se la pala d'un a l'altra. Quan el clot ja tenia quasi un metre de profunditat, l'excavació es va donar per finalitzada. La capsa dels "No pucs" fou degudament col·locada al fons del forat i ràpidament coberta de terra.

Vint-i-cinc nois i noies estaven de peu davant del forat recent cavat. Cadascú tenia al menys una pàgina plena de "No pucs" a dins de la capsa de sabates, a un metre sota terra.

En aquest moment, la professora va demanar a tots, nois i noies, que s'agafessin les mans i inclinessin el cap. Ràpidament, tots, units per les mans i amb el cap baix, van formar un cercle al voltant del forat, ara transformat en tomba.

La professora va pronunciar una pregària de comiat.

- Amics, avui estem units aquí per honorar la memòria del "No puc". Mentre va estar amb nosaltres a la terra, va afectar les vides de tots, d'uns més que d'altres. El seu nom, malauradament, ha sigut pronunciat en tots els edificis públics... en escoles, ajuntaments, en el treball i inclús en el Parlament.

- Hem buscat per "No puc" un últim lloc de repòs i una làpida que porta el seu epitafi. El sobreviuen els seus germans i la seva germana, "Vull", "Puc" i "Ho faré immediatament". No són tan ben coneguts com el cèlebre difunt i encara no tenen la força i el poder que aquest tenia. Tal vegada algun dia, amb el vostre ajut, deixin en el món una empremta molt més important.

Tant de bo que "No puc" descansi en pau i que en la seva absència tots els presents refacin la seva vida i segueixin endavant. Amén.

Els alumnes d'aquella classe mai no van oblidar aquell dia. L'activitat era simbòlica, una metàfora de la vida. Era una vivència que va quedar fixada per sempre en el seu inconscient i també en l'inconscient.

Escriure els "No pucs", enterrar-los i escoltar l'oració fúnebre era un important esforç per part d'aquella professora. Però aquell esforç encara no havia acabat. Acabada la cerimònia, els estudiants van donar la volta i van tornar a l'aula del seu institut, on va tenir lloc una reunió.

Van celebrar el funeral del "No puc" amb galetes, crispets i sucs de fruita. La professora va tallar una gran làpida de cartró. A la part superior va escriure "No puc" i les lletres RIP al mig, a sota la data del funeral.



La làpida de cartró va seguir penjada a la paret de l'aula durant la resta del curs. En les comptades ocasions en què algun alumne oblidava l'acte i deia "No puc", la professora es limitava a assenyalar el signe del RIP (*Requiescat In Pace*). Aleshores, el nen o la nena recordava que "No puc" havia mort i buscava una altra manera per expressar-se.

Ara, anys després, els alumnes d'aquella classe cada vegada que escolten l'expressió "No puc" tornen a veure les imatges d'aquell funeral celebrat amb la seva professora i companys de curs i recorden que "No puc" ha mort.

0. Què et suggereix aquesta experiència?

1. Sobre l'experiència:

- a) Quin significat profund té aquesta activitat simbòlica?
- b) Quina conclusió i actitud moral té la intenció d'ensenyar-los l'activitat d'aquesta professora d'institut?

2. Més enllà de l'experiència:

- a) Què et sembla aquesta experiència? T'agradaria aplicar-la a la teva classe? Per què?
- b) Creus que són útils aquest tipus d'activitats? Per què?
- c) Si la trobes interessant, comença a escriure la teva llista dels "No pucs". Simbòlicament pots fer-la pel teu compte i cremar la llista un cop escrita. Pot renovar l'activitat en èpoques en que estiguis desanimat.
- f) Com alternativa pots escriure una llista dels reptes i d'enuncis alternatius per a introduir en el teu llenguatge i en la teva actitud vital. Recupera la teva llista d'allò que la professora n'anomena *els germans i la germana* del "No puc": "Vull", "Puc" i "Ho faré immediatament".

2.4. Posar etiquetes

En moltes ocasions solem dir que un/a company/a és ximple, és imbècil/la, és un... Són paraules de mal gust que ens surten amb molta facilitat i que tenim per costum dir-les massa sovint. Ens són útils perquè manifesten el nostre enuig amb algú, però contribueixen a fer més difícils les relacions amb els altres.

El perill és que les acabem dient amb tanta facilitat que creiem normal fer-les servir. Però si això mateix ens ho diuen a nosaltres ja no ens semblarà tant bé.

Hem de tenir clar que nosaltres no som les nostres accions, ni tampoc els altres.

Per exemple, que jo faci els exercicis de matemàtiques malament no vol dir que sigui un ximple. Segurament tinc més aptituds per una altra assignatura.

Que em costi encistellar, no vol dir que sigui un talòs; potser sóc molt bo amb psicomotricitat fina.

Activitat 8: Sense paraules malsonants

- a) Busca un motiu d'enuig entre dues persones i escriu un diàleg en el qual s'estiguin insultant perquè estan ofesos.
- b) Després reescriu el diàleg creant-ne un d'alternatiu en què les dues persones es parlin com a persones civilitzades i sense fer servir paraules malsonants.

3. EFECTES DEL LLENGUATGE

3.1. Sobre els altres

RELAT 1: UN CONTE PER AL DIA DE SANT VALENTÍ¹³⁷

Llorenç i Anna M. eren un matrimoni corrent. Vivien en una casa qualsevol, en un carrer com els altres. Com qualsevol altre matrimoni comú, lluitava per arribar a final de mes i per donar als seus fills tot el necessari.

També eren com tots els altres en un altre sentit: es barallaven. La majoria de les seves converses es referien al que no anava bé en el seu matrimoni i a quin dels dos era el culpable.

Fins que un dia va passar quelcom extraordinari.

- Fixa't Anna M., tinc una calaixera màgica, increïble. Cada vegada que obro algun calaix està ple de mitjons i roba interior –va dir en Llorenç-. Vull agrair-te que n'hagis estat col·locant durant tots aquests anys.

Anna M. el va mirar per sobre de les ulleres.

- Què és el que vols, Llorenç?

- Res. Només que sàpigues que et dono les gràcies per aquests calaixos màgics.

Com que aquella era la primera vegada que en Llorenç li sortia amb una com aquella, l'Anna M. es va oblidar de l'anècdota fins al cap d'uns quants dies.

- Anna M., gràcies per haver anotat aquest mes correctament els nombres en el llibre de despeses. Les setze anotacions són correctes: és tot un rècord.

Sense poder-s'ho creure, l'Anna M. va aixecar els ulls del mitjó que estava sargint.

- Llorenç, però si sempre t'estàs queixant que anoto malament els nombres, per què no ho fas ara?

- Perquè sí. Només volia que sabéssis que m'adono de l'esforç que estàs fent.

L'Anna M. va moure el cap i va seguir amb el seu sargit. En el seu fur intern es deia:

- Què li estarà passant?

Tanmateix, al dia següent, quan l'Anna M. va fer un xec a la botiga, s'hi va fixar per assegurar-se que havia anotat bé el nombre del xec.

- Per què de cop i volta els hi estic donant importància aquests estúpids nombres? –es va preguntar.

Va tractar de no fer cas de l'incident, però l'estrany comportament d'en Llorenç es va intensificar.

- Anna M., el sopar t'ha sortit molt bo –li va dir un vespre-. T'agraeixo l'esforç. Déu n'hi do, si calculo que en els últims quinze anys n'hauràs preparat més de catorze mil per mi i pels nens...

Una altra vegada:

- Anna M., la casa sembla un mirall. Deus d'haver treballat moltíssim perquè tingui tan bon aspecte.

I fins i tot:

- Anna M., t'agraeixo que siguis com ets. Realment, em dóna molt plaer la teva companyia.

Anna M. començava a preocupar-se. Es preguntava què se n'havia fet dels sarcames i de les crítiques.

Les seves pors que al seu marit li estigués passant quelcom rar es van veure confirmades per la queixa de l'Irene, la seva filla de setze anys, qui li va comentar:

- Mama, el papa s'està tornant boig. Acaba de dir-me que estava maca amb tot el maquillatge i aquesta roba d'estar per casa. No és propi d'ell. Què és el que li passa?

Fos el que fos el que li passés, en Llorenç no canviava. Quasi tots els dies seguia fent algun comentari positiu.

Al cap d'unes quantes setmanes, l'Anna M. es va anar acostumant a l'estrany comportament del seu marit, i fins i tot alguna vegada el va recompensar, mig rondinant, amb un lacònic *Gràcies*. Se sentia orgullosa d'anar-se mantenint a l'alçada de les circumstàncies, fins que un dia va succeir quelcom tan fora de sèrie que el va desorientar completament.

- Com que vull que descansis –digué en Llorenç-, retaré els plats jo, o sigui, que fes el favor de deixar aquesta paella i surt de la cuina.

- Gràcies, Llorenç. T'ho agraeixo moltíssim!

Ara el pas de l'Anna M. era més lleuger, la seva confiança en ella mateixa anava en augment i fins i tot, alguna vegada cantava. A més, semblava que no tenia tants atacs de malenconia. "M'agrada bastant la nova manera de comportar-se d'en Llorenç", pensava interiorment.

Aquí s'acabaria el conte, si no fos perquè un dia va passar un altre esdeveniment d'allò més extraordinari. Aquesta vegada, qui va parlar va ser Anna M.:

- Llorenç –va dir-, vull agrair-te que durant tots aquests anys hagis anat a treballar perquè a nosaltres no ens faltés res. I crec que mai t'he expressat tot el meu agraïment.

En Llorenç mai ha revelat les raons del seu espectacular canvi de comportament, encara que l'Anna M. s'hagi esforçat en obtenir una resposta, de manera que aquest seguirà seguint, probablement, un dels misteris de la vida. Però és un misteri amb el qual m'encanta conviure.

Perquè, ja veieu... jo sóc l'Anna M..

0. Què et suggereix aquesta anècdota real?

1. Sobre el relat:

- Consideres estrafolària la conducta d'en Llorenç?
- Quina reacció provoca el comportament d'en Llorenç en la seva esposa Anna M.? I en la seva relació de parella?
- Creus que aquesta conducta només alegra l'estat d'ànim de l'Anna M.? Podria tenir també repercussions en el mateix Llorenç? Per què? Quins efectes podria desencadenar en el mateix Llorenç?
- Quin aprenentatge podem deduir d'aquesta experiència real de l'Anna M.?

2. Més enllà:

- Series capaç de fer el que fa en Llorenç? En quin dels teus entorns creuries convenient actuar així? Descriu les dificultats que tindries. Et veus capaç de dur a terme una conducta d'agraïment com ell?
- Quina reacció podria provocar una conducta d'agraïment en el context que tu abans has assenyalat?
- Si tu adoptessis una actitud d'agraïment davant petites coses, creus que hi sortiries guanyant? En què?

3.2. Sobre les emocions i l'actitud vital

Proposem ara un activitat de síntesi per reflexionar sobre el pes que té el nostre llenguatge i el nostre pensament sobre la manera d'entendre la vida. La visió d'aquesta depèn de si el nostre enfocament consisteix en veure "l'ampolla mig plena o mig buida". I d'acord amb aquest punt de partida, sentirem unes emocions o unes altres, i també actuarem d'una manera o d'una altra. Això és el que ja hem vist a l'apartat *Acceptació de la vida*.

Activitat 9: Una manera de donar nom a la vida

1) Et presentem un text amb cinc espais buits on hi has d'escriure cinc paraules que nosaltres mateixos et proporcionem. Considerem convenient respectar el text en castellà.

*A eso de caer y volver a levantarte,
de fracasar y volver a comenzar,
de seguir un camino y tener que torcerlo,
de encontrar el dolor y tener que afrontarlo?*

*A eso no lo llames adversidad,
llámalo sabiduría.*

*A eso de fijarte una meta y tener que seguir otra,
de huir de una prueba y tener que encararla,
de planear un vuelo y tener que recortarlo,
de aspirar y no poder,*

*de querer y no saber,
de avanzar y nunca llegar.*

*A eso no lo llames castigo,
llámalo _____ (1)_____.*

*A eso de pasar juntos días radiantes,
días felices y días tristes,
días de soledad y días de compañía.*

*A eso no lo llames rutina,
llámalo _____ (2)_____.*

*A eso de que tus ojos miren y tus oídos oigan,
y tu cerebro funcione y tus manos trabajen,
y tu alma irradie y tu sensibilidad sienta,
que tu corazón ame y tus ojos lloren.*

*A eso no lo llames poder humano,
llámalo _____ (3)_____.*

*A eso de que te quieran y tú no entiendas
por qué,
y por que se preocupen por ti y tú aún no entiendas
por qué,
y que te tengan confianza y tú todavía no entiendas
por qué,
que te busquen y tú aún no entiendas por qué.*

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

*A eso no lo llames suerte,
llámalo _____ (4) _____.*

*A eso de que te consuelen porque te ven triste,
que te den un pañuelo para secar tus lágrimas,
y que te den un abrazo para mostrarte cariño,
que te admiren por lo que haces,
y que te quieran porque te quieren querer.*

*A eso no lo llames lástima,
llámalo _____ (5) _____.*

Marta Andreu Huch (estudiant de 4rt. d'ESO)

2) Ara intenta encabir ordenadament en els espais en buit, segons el significat del text, els cinc substantius que et presentem per ordre alfabètic:
amistat, amor, enseñanza, experiencia, milagro

3) a) Quina diferència hi ha entre els substantius escrits per tu i el significat que li ha donat l'autora?

b) Et sorprèn el significat que li ha donat l'autora? Explica com l'entens tu.

c) Quines emocions genera en tu aquest text?

4) Afegeix una altra estrofa seguint l'estil del text.

5) En grup:

a) Comentar quines emocions generen les paraules *adversitat* i *saviesa*. A la pissarra s'anoten les respostes, i se seleccionen les més positives, perquè ens ajuden a fer l'enfocament vital de què abans parlàvem.

b) Comentar l'anterior activitat individual i llegir l'estrofa afegida.

Text i activitat adaptada¹³⁸

4. CANVI D'ACTITUD EN EL LLENGUATGE

La intenció de tot aquest tema que estem treballant és fer-nos el càrrec de com el llenguatge ens condiciona la nostra manera de veure i viure la vida, la manera de veure'ns a nosaltres mateixos i com ens afecta a les nostres relacions. Ens cal un reenfocament o reenquadrament de tot plegat. En això estem junts.

Recordem el consell d'Epictet (s. I d.C):

-

*No són les coses mateixes les que ens pertorben,
sinó les opinions que tenim d'aquestes coses.*

Segons això, gran part de la nostra realitat la construïm amb el nostre diàleg intern. Som nosaltres els qui decidim si ens sentim bé o malament d'acord amb el que pensem. Podem pensar més positivament i sentir-nos millor, si fem com hem fet abans: fer-nos afirmacions positives, de l'estil de *Sóc capaç de resoldre els problemes que se'm presentin*; d'aquesta manera, potenciem els nostres recursos i ens sentim més alegres.

Activitat 10: Canvi de xip: sort o desgràcia?

L'Estel va quedar sorpresa d'ella mateixa quan en una ocasió va tenir una visió diferent d'un fet que inicialment li semblava una dificultat.

De casa seva a la feina i tenia 45 minuts cada dia per anar, i 45 més per tornar. Una vegada va aparcar el cotxe i quan va ser hora de marxar va trobar-lo amb taques de ciment. Al costat d'on va aparcar estaven aixecant una obra nova. L'Estel va denunciar els fets i va presentar les seves queixes al cap de l'obra, a qui demanava responsabilitats i solucions. Mentre ella va parlar i els treballadors responsables van posar-hi remei, el temps passava i ella retardava la seva hora habitual de sortida de la feina.

Per camí de tornada, d'uns quaranta quilòmetres, va trobar una cua esgarrifosa de cotxes: hi havia hagut un accident i va haver de retrocedir i desviar-se per un altre camí. Quan va arribar a casa seva, internament maleia aquell "accident" amb el ciment, que embrutí la carrosseria del seu cotxe. Això l'havia fet retardar. Però de cop i volta va adonar-se'n que potser això fou el que la va salvar. I si hagués marxat a l'hora habitual i el camió que va motivar l'accident se li hagués tirat a sobre d'ella?

- Quin era el motiu de la queixa interna que es fa l'Estel quan arriba a casa seva?
- De què s'adona l'Estel? En què consisteix el seu canvi d'enfocament?

Activitat 11: Reestructuració de plantejaments negatius

A) Et proposem que relacionis maneres de pensar negatives amb la seva alternativa més adequada.

a) Això és difícilíssim. Ho suspendré

A) No es fixa en mi perquè té altres coses en què pensar.

b) Sempre que vull fer una cosa em surt malament.

B) Aquest dibuix m'ha quedat... bé, regular. Si en faig un altre em pot sortir millor.

c) El meu company no m'ha ajudat. Ningú vol saber res de mi.

C) Algunes coses em surten malament, però d'altres em surten bastant bé.

d) Segur que em sortirà malament.

D) Això no és gens fàcil, però ho intentaré. Ja veurem com em surt. Jo faré tot el que pugui.

e) No es fixa en mi perquè sóc molt lleig/tja

E) El meu company no m'ha ajudat aquesta vegada. Altres vegades sí ho havia fet. Segurament estarà molt ocupat en les seves coses. Puc demanar-li a un altre company que m'ajudi.

Segueix l'exemple, en lloc de dir, *sóc un desastre perquè he suspès*, és millor dir *suspendre una prova m'obliga a tornar a preparar-me, així seré millor en allò que faig*.

B) Quins pensaments creus que et faran sentir més feliç, els de la columna esquerra o els de la dreta? Per què? Quins pensaments dels anteriors sols tenir tu?

C) Canvia les expressions lingüístiques dels teus companys que et proposem tot seguit (i el pensament negatiu que hi va associat) per ajudar-los a sentir-se més feliços. Escriu què els hi comentaràs per ajudar-los.

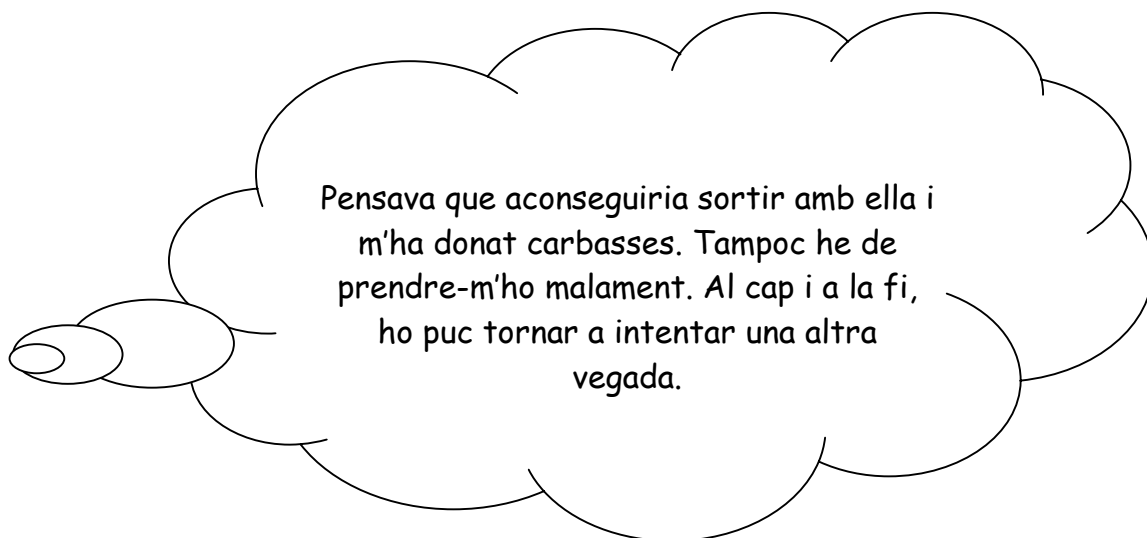
a) *Segur que l'examen m'anirà malament, ja ho veuràs.*

b) *Tot em surt malament.*

c) *No he pogut treure un 5 en l'examen de Ciències Socials; sóc un desastre..*

d) *M'ha sortit malament un problema de Matemàtiques. No en sé fer cap. Tots em surten malament.*

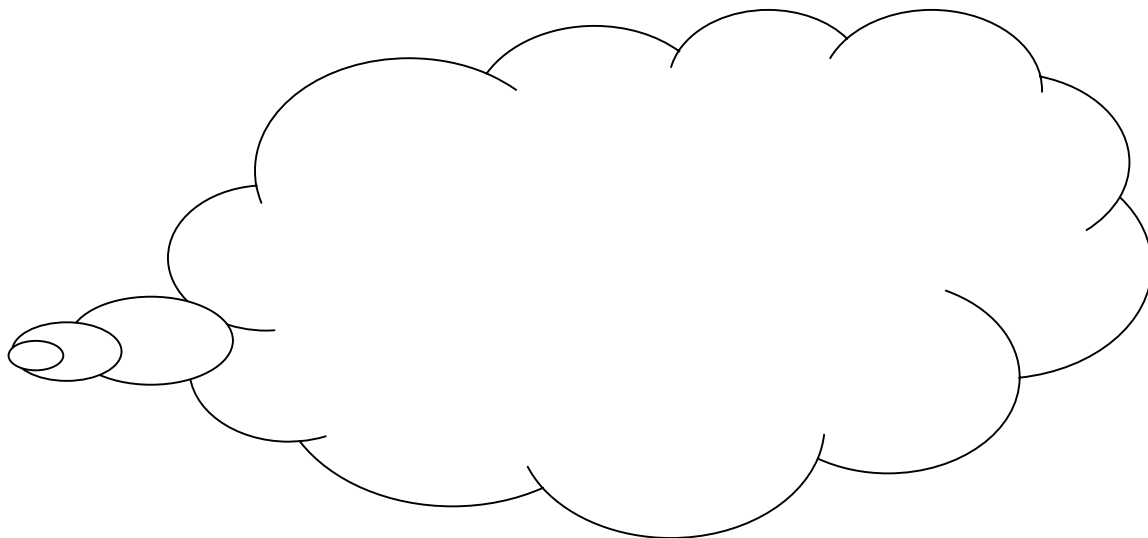
D) En Joaquim demana a la Maria per sortir al cinema el divendres a la tarda, però ella li diu que no pot.
En Joaquim es diu a si mateix:



<<< CONTINUACIÓ

Aquest pensament és _____. Per què? _____

Però podria haver pensat de manera negativa culpant-se a si mateix per no haver-ho aconseguit. Si hagués sigut així què creus que hagués pensat? Omple la següent imatge amb el diàleg intern que creus que s'hauria fet.



Activitat 12: Tu decideixes entre aquests dos estats antagònics

Tothom té un vessant pessimista i un d'optimista, una cara desconfiada i una de confiada; tot es tracta de si estem connectats amb el nostre centre, la nostra realitat superior o de si fem cas de la nostra ment xerraire. Som nosaltres que decidim, ets tu qui et decantes per un o per l'altre. Et proposem ara que busquis expressions sinònimes, altres maneres de dir, de les expressions de la dreta. Ho fem per potenciar-les respecte a les negatives i introduir-les al nostre llenguatge.

Llistat traduït¹³⁹**QUAN ESTIC SINTONITZAT AMB LA MEVA MENT XERRAMECA**

Tracto de controlar
No m'adono de la meva sort
Necessito
Sóc insensible
Estic en una espiral
Rebutjo
Demano
Estic avorrit
Estic buit
Estic ple de dubtes respecte a mi
Estic insatisfet
Tinc una visió reduïda (de túnel)
Espero i projecto en el futur
Em sento impotent
Mai gaudeixo
Sempre estic desencantat
Sento ressentiment
Estic tens
Sóc un autòmata
Sóc dèbil
Sóc vulnerable
Estic desviat del meu camí
Intento controlar
Sóc pobre
Em sento sol
Tinc por
Em defenso

QUAN ESTIC SINTONITZAT AMB EL MEU CENTRE

Confio
Valoro
Estimo
Em preocupo
Estic en pau
Atrec
Dono i rebo
Em sento compromès
Estic ple
Em sento segur
Estic satisfet
Veig amb amplitud
Visc ara
Sóc servicial
Estic alegre
Accepto les coses com són
Perdono
Estic relaxat
Estic viu
Sóc poderós
Estic protegit
Estic en el camí
Deixo fluir
Tinc tant
Estic connectat
Estic amorós
Em dono

CONTE 5: EL DIAMANT

Quan el sannyasi havia arribat als afores del poble i acampà sota un arbre per passar-hi la nit, vingué corrent fins allí un habitant del poble i li va dir:

- La pedra! La pedra! Dóna'm la pedra preciosa!
- Quina pedra? –preguntà el sannyasi.

- L'altra nit em digué en somnis el Senyor Shiva que, si arribava el capvespre als afores del poble, un sannayasi em donaria una pedra que em faria ric per sempre.

El sannayasi rebuscà en la seva bossa i en tragué una pedra, i digué:

- Probablement es referia a aquesta. La vaig trobar al bosc ahir. Te la pots quedar si la vols.

L'home es quedà mirant la pedra amb estranyesa. Era el diamant més gros del món (gros com el cap d'un home).

Va passar la nit donant voltes en el llit. A l'albada, despertà el sannayasi i li digué:

- Dóna'm la riquesa que et permet de despreure't d'aquest diamant.

Conte zen¹⁴⁰

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

a) Per què l'home que ja ha aconseguit el diamant no para de donar voltes al llit? Què l'inquieta?

b) Quina és l'actitud de l'home del somni?

c) Podríem dir que la cobdícia encega el protagonista del conte? Què creus? Argumenta la teva opinió.

d) Quin és l'ensenyament que se'n pot extreure del conte?

2. Més enllà del conte:

a) Com definiries tu la riquesa?

b) És possible actuar en el nostre entorn com ho fa el sannayasi? Creus que la seva actitud és massa idealista?

c) Pot la felicitat trobar-se per mitjà d'alguna cosa? Argumenta la teva resposta.

d) El savi que es pot despreure de la pedra, amb quina part d'ell mateix està connectat, amb quina part sintonitza: amb la seva ment o amb el seu cor? Comenta la resposta.

RELAT 2: TOT EL MÓN POT FER QUELCOM¹⁴¹

En Roger tenia tot el que necessitava per jugar a tennis; només li faltaven dues mans i una cama.

Quan els pares d'en Roger van veure per primera vegada el seu fill, van veure un bebé amb quelcom semblant a un pulgar que sortia directament de l'avantbraç dret, i un polze i un altre dit del seu avantbraç esquerra. Els braços i les cames del bebé estaven atrofiats, no tenia més que tres dits en el deformat peu dret i una cama esquerra que més endavant es va haver d'amputar.

El metge va dir que Roger patia ectrodactilisme, un rar defecte de naixement que només afectava un de cada noranta mil nens nascuts a Estats Units. Va dir que probablement Roger mai podria caminar ni valer-se per ell mateix.

Afortunadament, els pares de Roger no el van creure.

Els seus pares sempre em van ensenyar que un és només tan disminuït com accepta ser-ho —explica Roger. Mai em van permetre que em compadís de mi mateix ni que, a causa del meu desavantatge, m'aprofités de la gent. Una vegada em vaig veure amb dificultats perquè a l'escola sempre acabava la meua feina més tard —explicava en Roger, que havia de subjectar el llapis amb les dues *mans* per escriure-. Li vaig demanar al meu pare que escrivís una nota als meus professors demanant-lis que

m'ampliés en dos dies el temps per fer els deures. En canvi, ell em va obligar a començar-los dos dies abans!

El pare d'en Roger sempre el va estimular perquè participés en esports; li va ensenyar a atrapar i tornar una pilota de beisbol, a jugar a futbol al pati després de classe.

Abans de cada partit, en Roger acostumava a visualitzar el seu somni d'afegir un punt en el marcador i un dia va arribar la seva oportunitat. La pilota li va caure a les mans i, amb la seva cama artificial, va arrencar a córrer tan ràpid com va poder fins a la línia de gol, mentre l'entrenador i els seus companys l'animaven amb totes les seves forces. Però, en acostar-se a la línia, un ganàpia de l'equip contrari el va atrapar i el va agafar pel turmell esquerre. En Roger va intentar esquivar la cama postissa de les mans de l'altre, però el que va aconseguir fou que aquest li arrenqués.

- Encara seguia dempeus –recorda Roger- i, com que no sabia què fer, vaig començar a saltar amb una cama cap a la línia de gol. L'àrbitre va venir corrent i aixecant les mans. Assaig! –va cridar. Em va agradar més veure l'expressió del noi que s'havia quedat amb la meua pròtesi a la mà, que marcar aquells sis punts.

L'entusiasme esportiu de Roger va anar en augment, igual que la seva confiança en ell mateix, però la seva decisió no li era suficient per vèncer tots els obstacles. Esmorzar al menjador col·lectiu mentre els altres noies veien la seva tosquetat li resultava summament dolorós, el mateix que els seus repetits fracassos a la classe de mecanografia.

- A aquella classe vaig aprendre una lliçó molt valuosa –deia en Roger-, és a dir, que com no pots fer-ho *tot*, el millor és que et concentris en el que sí pots fer.

El que ell sí podia fer era manejar una raqueta de tennis. La pena era que, quan donava un cop fort, la raqueta se li escapava i sortia volant. Per casualitat, en una botiga d'esports, va trobar una raqueta d'aspecte rar i en provar-la va descobrir que el seu dit encaixava en un clot que tenia el mànec, amb la qual cosa ja podia executar el revés com un jugador normal. Va començar a practicar tots els dies i no va tardar a estar jugant (i perdent) partits.

Però en Roger va perseverar. Practicava sense pausa, i també sense pausa jugava. Una operació en els dos dits de la mà esquerra li van permetre subjectar millor la seva raqueta, amb la qual cosa va millorar molt el seu joc. I, encara que no tingués cap model que li servís d'ajuda, estava tant obsessionat amb el tennis que amb el temps va començar a guanyar.

A la Universitat va seguir practicant i va aconseguir acabar la seva carrera amb vint-i-dos partits guanyats i onze perduts. Més endavant, va arribar a ser el primer jugador físicament disminuït que havia aconseguit el certificat de professional de l'ensenyament atorgat per l'Associació de Professionals del Tennis d'Estats Units. Actualment, en Roger recorre tot el país donant xerrades i conferències sobre el que es necessitava per ser un triomfador, sigui qui sigui.

- L'única diferència entre vosaltres i jo és que vosaltres podeu veure el meu desavantatge, però jo no puc veure els vostres. Estic segur que tots els tenim. Quan la gent em pregunta com he pogut superar el meu problema físic, els hi dic que no he superat res. Simplement he après què és el que no puc fer... com tocar el piano o menjar amb palets, i també, quelcom molt més important, el que sí puc fer i això, el que puc, ho faig amb tot el cor.

0. Què et suggereix aquest relat?

1. Sobre el relat:

a) Què hauria passat si els pares d'en Roger i ell mateix s'haguessin cregut el significat de la paraula *invàlid*? Li hauria fet algun bé això a en Roger? Per què?

b) Quin ensenyament treus d'aquest tros de vida d'en Roger?

2. Més enllà:

a) Segurament, nosaltres ho tenim més fàcil, però tot i això tendim sovint al victimisme. A què t'apuntes tu, al victimisme o a la superació de les dificultats? Quina és la teva tendència? Si caus en el victimisme, vols sortir-te'n o et resulta més còmode fer-te la víctima? Reflexiona-hi.

b) A quines expressions del llenguatge t'aculls quan et trobes amb problemes: *Jo no puc superar-ho, això és massa per a mi* o bé *me'n sortiré*.

Activitat 13: Altres maneres de dir-ho

Aquí tens uns quans exemples de persones que han sigut capaces de canviar el llenguatge negatiu i paralitzador per un altre de positiu i dinamitzador.

- *El camí era difícil i relliscós. Vaig relliscar, però em vaig recuperar, diguem-ne que allò era un relliscada i no una caiguda.* (Abraham Lincoln, després de no haver pogut aconseguir un càrrec de senador el 1854. El 1860 seria escollit president d'Estats Units).

- *Fracàs? Mai m'he ensopegat amb ell. L'únic que he trobat han sigut problemes passatgers.* (Dottie Walters)

1. Quin comentari faria la persona pessimista que es considera víctima de les circumstàncies?

2. Uses tu la paraula *fracàs* gaire sovint? O bé tens por al *fracàs*? Si és així, ja saps per quina expressió l'has de substituir.

3. Coneixes algú que usi aquestes expressions negatives en el seu llenguatge? Alerta, no sigui que t'encomani la seva negativitat! Si li tens confiança el pots ajudar a entendre la vida d'una altra manera i incorporar aquesta nova visió al seu llenguatge.

CONTE 1: EL MIRALL MÀGIC

Iriku havia estimat molt el seu pare. Ara l'ancià ja havia anat a reunir-se amb els seus avantpassats. Sovint, tot teixint una panera de bambú, Iriku pensava: "Si la meua esposa no hagués sentit tanta aversió pel meu honorable pare, l'home hauria estat més feliç a les seves velleses. Jo no hauria vacil·lat a manifestar-li el meu afecte i el meu respecte filial. Hauríem tingut llargues i dolces converses. Ell m'hauria parlat de les persones i les coses del passat...". I li agafava una gran tristesa.

Un dia de mercat, Iriku el cisteller va vendre totes les paneres més de pressa que de costum. Una mica desenfeinat, passejava entre les parades quan es fixà en un mercader xinès que sovint oferia objectes rars:

- Acosta't, Iriku -féu el mercader-. Aquí tinc una cosa extraordinària.

I amb aires de misteri, va treure d'un cofre un objecte rodó i pla cobert amb una tela de seda. El posà entre les mans d'Iriku, i amb precaució, va fer lliscar la tela. Iriku inclinà el cap damunt una superfície polida i brillant, i a dins hi reconegué la imatge del seu pare, tal com havia estat de jove. Emocionat, exclamà:

- Aquest objecte és màgic!

- Sí -digué el mercader-. D'això en diuen un mirall, i té un gran valor!

Però la febre ja s'havia apoderat d'Iriku:

- Te n'ofereixo tot el que tinc -va dir-. Vull aquest "mirall màgic" i emportar-me a casa la imatge del meu estimat pare.

Després d'un llarg regateig, Iriku lliurà al mercader el producte de totes les seves vendes d'aquell matí.

Així que arribà a casa, Iriku pujà al graner i amagà la imatge del seu pare dins d'un cofre. Els dies següents, desapareixia, pujava al graner i treia el "mirall màgic" del cofre; passava llargues estones contemplant la imatge venerada i era feliç. La seva dona no trigà a adonar-se del seu estrany comportament. Una tarda, quan Iriku deixà a mig fer una panera, el seguí. Va veure que pujava al graner, forollava dins d'un cofre, en treia un objecte desconegut i el contemplava llarga estona amb una expressió misteriosa de plaer. Després embolcallà curiosament l'objecte amb un tros de tela i l'endregà amb amorosa delicadesa. Intrigada, esperà que Iriku se n'anés, obrí el cofre, hi trobà l'objecte, retirà la tela de seda, mirà i hi va veure: "Una dona!". Furiosa, baixa del graner i increpà el seu marit:

- De manera que m'enganyes anant a contemplar una dona deu cops al dia al graner!

- Que no! -féu Iriku-. No te n'he volgut parlar perquè tu no apreciaves gaire el meu pare, però és la seva imatge el que hi vaig a contemplar, i això calma el meu cor.

- Miserable mentider! -vociferà la dona-. Jo he vist el que he vist! És una dona, el que has amagat al graner!.

La disputa s'agreujava, ja era infernal, quan es presentà a la porta una monja mendicant. El matrimoni va voler que els fes d'àrbitre. La monja pujà al graner i tornà:

- És una monja! -va dir.

Conte zen¹⁴²

0. Què et suggereix aquest conte zen?

1. Sobre el conte:

- a) Què hi veia cadascú dels personatges al mirall?
- b) Per què creus que Iriku hi veia la imatge del seu pare? I per què la seva dona i veia una altra dona? I la monja, una monja com ella?
- c) Quin ensenyament ens proporciona aquest conte? Què ens aporta?

2.- Més enllà del conte:

- a) *Projecció* és el nom d'un dels recursos inconscients que té la ment per veure fora el que ella hi ha posat abans. Busca més informació sobre aquest concepte i relaciona'l amb el conte.
- b) I tu? Què veuries si mirassis el mirall? Tens algun tema o problema que t'obsessioni i el vegis a tot arreu?
- c) Comenta el fragment següent:
 - *Tota la dissort dels homes ve del fet que no viuen en **el** món, sinó en **el seu** món.* (Heràclit)

HISTORIETA: L'ESPOSA QUE ESPERA EL MARIT

HISTORIETA



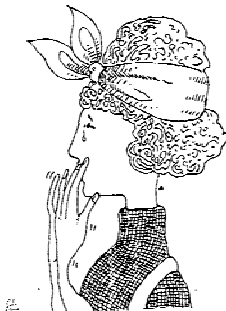
(Estará divirtiéndose en algún sitio, y yo aquí limpiando.)



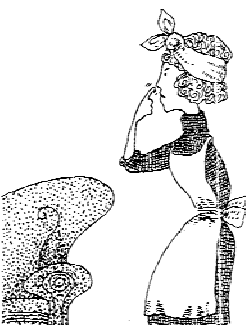
(Ya no me quiere como antes...)



(¡Todo esto es terrible. Es el fin!)



(¿Cómo me puede ocurrir esto a mí?)



(Nunca me lo había hecho antes.)



Suena el teléfono. Lo coge: «Hola cariño... Se me ha estropeado el coche y no hay forma de ponerlo en marcha. He llamado a la grúa. En cuanto se lo lleven al taller, cojo un taxi y voy para casa. Tengo muchas ganas de llegar. Perdona por no haberte llamado antes. Pensé que sería poca cosa e intenté arreglarlo por mi cuenta y...»

Imatge extreta¹⁴³

Activitat 1: Un exemple típic

Analitzarem ara la manera de procedir d'aquesta esposa.

1. Creus que té motius aquesta dona per respondre així?
2. Identifica quin pensament negatiu té que la fa sospitar.
3. Té motius per actuar així? Què penses tu? Què haguessis fet?
4. Quan ens parem a pensar, si hem de decidir entre creure'ns una idea que ens ve al cap o un fet que no coincideix amb aquesta idea, què escollim? Per què?
5. Però si ens turmenta algun pensament del tipus "*com que el pare no ha arribat a l'hora que és habitual i no ha dit res, potser és que ha pres mal*", a què tendim, a comprovar quina és la realitat o bé entrem en una espiral de fets imaginats, començant a patir i a veure el que no hi ha? Comenta a què tendeixes tu. Posa'n exemples.

1. DEFINICIÓ DE PENSAMENT

El pensament és un diàleg amb nosaltres mateixos en què afirmem les nostres idees sobre qualsevol situació, persona, circumstància, tema...

2. CLASSIFICACIÓ DELS PENSAMENTS¹⁴⁴

a) Segons el sentiment que desencadenen tenim:

Pensaments positius: ens fan sentir bé perquè ens proporcionen emocions positives i ens ajuden a aconseguir els nostres objectius.

Pensaments negatius: ens fan sentir malament perquè donen lloc a emocions negatives i obstaculitzen l'assoliment dels nostres objectius

b) Segons el seu origen:

Pensaments racionals o lògics: es recolzen en dades reals i objectives i serveix per promoure el benestar individual

Pensaments irracionals o il·lògics: o bé estan en contradicció amb els fets reals o bé no tenen dades reals i objectives suficients en què basar-se.

Els que ens perjudiquen claríssimament són els pensaments irracionals negatius. D'aquests n'hi ha de quatre classes:

1. Pensaments generalitzats: a partir d'un fet aïllat, un petit detall o de pocs casos, se n'extreu una conclusió general.

Exemple: com que fins ara ningú s'ha enamorat de mi, tampoc ho farà.

2. Pensaments filtrats: es jutja o interpreta una situació, persona... només basant-se en una petita part o característica de la mateixa; o bé es magnifica: es tergiversa un esdeveniment atribuint-li un significat exagerat; o bé es minimitza: al revés de l'anterior.

Exemple: com que la Maria és la meva millor amiga i m'ha ajudat molt, segur que el vestit que s'ha comprat per anar a aquella festa li escaurà molt bé.

3. Pensaments polaritzats o dicotòmic: s'interpreta qualsevol cosa o situació de forma extrema, sense terme mig. Es classifiquen els esdeveniments en dues categories diametralment oposades o polaritzades, no s'admeten diferències de matissos.

Exemple: Per a en Pere, només hi ha dos opcions: o ets puntual i formal, o si no ho ets, ets un impresentable.

4. Pensament catastrofistes: s'exageren les conseqüències d'algun esdeveniment.

Exemple: la Maria i el seu xicot han anat a fer un passeig en barca, segur que s'han enfonsat.

5. Pensament personalitzat: es fa una personalització i es relacionen esdeveniments externs amb un mateix, quan, de fet, no hi ha cap base per aquesta connexió.

Exemple: en Joan va ser ferit i atropellat per un cotxe perquè anava parlant amb mi per la vorera

Activitat 2: Pensaments il·lògics

1) De quin tipus de pensaments il·lògics es tracten?:

1. El teu amic Ricard segur que és beneït i gandul perquè treu males notes als exàmens. No és una bona amistat.
2. Si l'arròs a la cassola que cuinaré el diumenge em surt exquisit, bé; si no, és que sóc un mal cuiner.
3. El senyor Pere pensa que els joves d'esquerres són tots drogoaddictes, perquè va tenir un veí jove d'esquerres que es drogava.
4. La vida és una merda perquè l'altra dia que vaig anar a la biblioteca em vam robar el paraigües.
5. Per a en Licerí, o triomfes en la teva professió o ets un fracassat.
6. El meu cosí té pigues i és entremaliat, de manera que tots els nens amb pigues són entremaliats.
7. O trec deus als exàmens o sóc un mal estudiant.
8. No vaig encertar cap cistella durant tot el partit de bàsquet. Sóc un desastre.
9. He suspès les PAU i no puc estudiar la carrera que volia. S'ha acabat el sentit de la meua vida.
10. La Susanna és molt mal educada. Vés alerta amb les noies pèl-roges.

2) Segurament, tu has tingut pensaments irracionals d'aquest tipus algun cop sobre alguna persona o fet. Intenta recordar-ne i escriure'n un de cada.

1. Pensament generalitzat:
2. Pensament filtrat:
3. Pensament polaritzat:
4. Pensament catastrofista:
5. Pensament personalitzat:

2.1. Exemples d'idees irracionals¹⁴⁵

1.3.1. És una necessitat extrema ser estimat i apreciat per a tots

Està a les nostres mans aconseguir-ho? Aquesta situació que s'anhela és idíl·lica, per no dir utòpica. Hem de condicionar la nostra felicitat al fet que tothom ens estimi? Per què no ens plantejem una idea nova com la següent: si algú no ens estima, ell s'ho perd! Per altra banda, són inevitables els conflictes entre les persones,

i a més, esdevenen una ocasió per aprendre habilitats socials com negociar, controlar les nostres emocions, ser assertius... i per aprendre a superar situacions de conflicte.

1.3.2. Cal ser perfecte; el millor

Buscar la perfecció és neuròtic. Hem d'admetre que som humans, això no impedeix l'intent de superació d'un mateix, de fer les coses el millor que es pot. Però, voler ser el nombre u, en tot o en algun aspecte no és sa, perquè porta a competir, a la comparació. Només faltaria que per no poder ser el primer en alguna cosa ens haguéssim de sentir frustrats! D'altra banda, aquesta pròpia exigència ens exigeix que ens pot bloquejar l'acció per la por a què algú ens superi.

1.3.3. Els altres tenen la culpa de la meva desgràcia

Massa sovint, per no dir sempre, això és fruit d'una projecció. És inútil culpabilitzar els altres de la meua situació. Per què no començo jo a arreglar els meus assumptes en lloc d'exigir com ho haurien de fer els altres per anar bé el món? Cal començar per l'autocrítica i plantejar-se quina part de responsabilitat tinc jo en els fets. I admetre això no significa tampoc que hagim de viure turmentats per la culpa. Cal aprendre de l'experiència a acceptar més com són les coses sense buscar un culpable directe: ni un altre, ni jo mateix. Bé va recordar el "*No jutgeu, i no sereu jutjats*" de la Bíblia.

1.3.4. Si res no passa com esperava, és terrible i catastròfic. Aleshores, res val la pena

No podem exigir el món tal com nosaltres desitgem, no podem exigir a la vida que sigui com nosaltres volem; però sí podem acceptar el que la vida ens dóna. Lamentar-nos perquè les nostres expectatives no es compleixen, perquè apareixen dificultats i obstacles, no porta a cap sortida. I la culpa del nostre malestar no és de la vida, sinó de les nostres expectatives. Millor agafar-se les coses tal com vénen.

1.3.5. Les desgràcies es deuen a causes externes. No podem controlar les penes i malestors

En el tema sobre l'*Acceptació de la vida* parlem que no ens serveix de res creure en la sort, i que a uns els hi toca i a d'altres no. Fer això és anar de víctima per la vida. D'acord que estem condicionats per unes circumstàncies, i ens veiem desestabilitzats a vegades per aquestes, però també podem sobreposar-nos a elles. També són una oportunitat per fer-nos més forts i impertorbables. Som lliures per decidir si les circumstàncies tenen un pes, una incidència o una altra. Depèn de l'actitud que jo prengui davant d'elles.

1.3.6. Com que no vull problemes, m'allunyo d'ells

Hi ha ocasions en què pot ser útil evitar un conflicte allunyant-se'n d'ell. Hi ha conflictes i problemes que no són evitables i que cal que els afronti, que aprengui a manejar-me enmig d'ells. El nostre valor es mostra justament en aquestes ocasions, i així millorem la nostra confiança i autoestima.

1.3.7. No me'n puc sortir sol. No sóc capaç

Això alimenta la dependència cap a l'altre. Aquesta és injustificada. Dóna't una oportunitat. Vés fent fins allà on puguis i, si no pots, no passa res si s'ha de demanar ajut. Recorda que per aprendre a caminar sol vas haver de caure moltes vegades, i no per això vas deixar d'intentar-ho. Pensar que no me'n puc sortir sol impedeix la meua maduració personal.

1.3.8. El passat és determinant

El passat forma el caràcter, però no és una excusa. Nosaltres podem fer-nos, construir-nos tot el passat. Qui no ha tingut passat? Tot el que és, té un passat. Fins i

tot la pedra convertida en pols. És cert que el condicionament inicial és molt important, però no decisiu, ni insuperable. Si estem ferits pel què ens han fet, cal estar buscant un culpable? Anar a buscar una explicació en el passat, acaba essent més un passatemps, una recreació de la ment, més que una solució. Alhora, el passat forma part de mi, no me'n puc desfer. com de la meua pròpia ombra. Però jo no sóc el meu passat, com tampoc la meua ombra. Tot transcorre, allò que havia sigut ara ja no és, encara que el que hi ha ara vingui d'abans.

1.3.9. Em preocupen els problemes i el dolor del altres, les injustícies al món

No està a les nostres mans eliminar els mals del món, no podem evitar-los. Hem de contribuir a l'àmbit que està al nostre abast i intentar millorar-lo. No ens hem de torturar pel que passa al nostre voltant. En lloc de preocupar-nos, cal ocupar-nos. "Qui fa el que pot no està obligat a més".

Activitat 3: A quines idees irracionals tendeixes tu?

1. De les idees derrotistes descrites anteriorment, quines són les més freqüents en tu? En quines tendeixes més sovint a caure? Encercla-les.
2. Per parelles, comentem les que repetim amb més freqüència i contextualitzem-les, és a dir, presentem una situació quotidiana en què fem servir aquestes expressions.
3. Proposa una alternativa racional per a cadascun dels pensaments irracionals anteriors. Per exemple, en el primer cas podria ser: *L'acceptació i l'amor comencen per un mateix, només així podré acceptar els altres.* Per la segona idea, *faré tot el que podré, intentant desenvolupar al màxim les meves potencialitats.*

3. REPERCUSSIONS DELS NOSTRES PENSAMENTS

Els nostres pensaments interns tenen influència en els nostres sentiments i la nostra conducta. Constantment estem interpretant el nostre entorn i a nosaltres mateixos. Aquestes interpretacions en forma de monòlegs interns són els pensaments. Encara que no ens n'adonem, estem submergits en un diàleg constant amb nosaltres mateixos. Aquestes interpretacions i/o pensament surten de la nostra ment en totes les ocasions: mentre parlem amb algú, a la dutxa, mentre passem, quan llegim un llibre o quan escoltem les notícies. Per exemple, *quina persona més simpàtica, quin dia m'espera avui, quina vida més difícil tenen les dones de l'Afganistan...* Aquests pensaments repercuteixen en les nostres emocions i en la nostra conducta, i ho fan de manera negativa quan aquests pensaments són de caràcter negatiu i irracionals -és a dir, poc realistes-. Per evitar això, disposem de la tècnica de Reestructuració Cognitiva. Ja hem descrit en altres ocasions en què consisteix.

3.1. Tècnica de Reestructuració Cognitiva

"Així com penses, així serà la teua vida". Aquesta és la idea d'aquesta tècnica terapèutica. Si en la manera de pensar d'una persona, lluny de la realitat, predomina el pessimisme, el càstig a un mateix, el desànim i la depressió, la seva conducta serà conseqüentment autodestructiva; i així està sembrant la seva pròpia infelicitat. Segons aquesta teràpia, els pensaments irracionals ens desequilibren emotivament. Tot i que l'home és més racional que irracional, i quan actua racionalment se sent feliç

i competent, està predisposat al pensament irracional. Com que l'home és una animal verbal, si té pensaments i idees irracionals, se sentirà desequilibrat emotivament. Per tant, el seu benestar psicològic no depèn tan de les circumstàncies o successos externs, sinó de les verbalitzacions internes que es vagi fent.

Per tant, massa vegades quan estem decaiguts per algun esdeveniment (mort d'algun ésser estimat, la notícia d'una malaltia irreversible que m'afecta ...), el que es tracta de reconèixer és que el problema som nosaltres mateixos? no el que ens ha passat. No importa el fet en ell mateix, sinó la nostra percepció personal que en faig i la meua resposta incontrolada. Està a les meves mans decidir quina actitud tenir davant d'aquell fet que jo interpreto com a problema, decidir com m'afectarà aquell esdeveniment. I massa sovint ens deixem abatre per les circumstàncies

Aquesta teràpia proposa:

- Identificar, descobrir les pròpies percepcions distorsionades de la realitat.
- Ensenyar a distingir entre un pensament racional i un d'irracional, i a substituir un per l'altre.
- Ensenyar a distingir entre una emoció apropiada i una d'inapropiada, i a canviar, la segona per la primera.
- Finalment, proposa una modificació d'actitud i una filosofia de la vida més racional.

Segons aquesta teràpia podem aprendre a manejar els propis sentiments i emocions, desenvolupant la capacitat de control personal i d'autoconsciència que ens permetrà prendre distància de d'un mateix i del fet.

És una teràpia molt útil per al control de la depressió, però pot utilitzar-se en tots els sentiments desagradables i inadequats que ens assalten. Perquè consisteix a comprendre que **tot sentiment va precedit d'un pensament** i a reflexionar sobre la influència de les nostres interpretacions sobre les nostres emocions i conductes. Aquests pensaments solen ser molt esmunyedissos, es presenten de manera tan ràpida que potser ni ens n'adonem. Ara veurem les passes que cal seguir per evitar aquesta mena de pensaments que ens fan mal. És convenient fer-ho sempre que se'ns presentin estats emocionals negatius com por, angoixa, ràbia, tristesa, etc. i que se'ns poden presentar abans, durant o després d'alguna situació conflictiva.

1. IDENTIFICACIÓ

Primer és necessari prendre consciència que les pròpies creences poden estar equivocades. Quan es presentin sentiments desagradables i inadequats (o bé al final del dia), cal identificar els pensaments que van causar-los. Per exemple, abans de sentir-me gelosa perquè el meu xicot està amb una altra noia, el pensament anterior ha sigut "estima més a ella que a mi" o un altre pensament que es presenti sense fonament.

Aquesta fase pretén determinar en quina mesura són objectives les nostres interpretacions de la realitat, és a dir, fins a quin punt són racionals els nostres pensaments sobre aquesta amb la finalitat de modificar les interpretacions poc objectives o irracionals. Per fer això, em serà útil respondre aquestes preguntes com:

- Què ha passat exactament?
- Com m'ho he pres? Com m'ha afectat?
- Quines persones hi estaven present i com han actuat?
- Com he actuat jo?

Un cop identificat un pensament, l'anoto en un full de registre de pensaments en primera persona, resumint-lo en poc més d'una línia.

2. ANÀLISI

Analitzem els pensaments o interpretacions que hem identificat i anotat, admetent que només són hipòtesis que necessiten ser demostrades. És a dir, que jo ho pensi no vol dir que sigui necessàriament cert. Partint de la base que només fem

aquesta anàlisi dels pensaments negatius, determinem el grau de creença de 0 a 9 i l'anotem en el full de registre de pensaments negatius. 0 significa "no m'ho crec gens" i 9 "m'ho crec totalment".

Aquests anàlisi és una ocasió per examinar l'evidència d'aquesta creença i els arguments en contra .

Per fer aquest anàlisi és útil preguntar-se fins a quin punt els meus pensaments s'ajusten a la realitat, amb preguntes com ara:

- Quins fets de la realitat justifiquen o estan a favor d'aquest pensament?
- Amb quins arguments defensaria aquest pensament, si fes falta, davant una altra persona?
- Hi ha algun fet que estigui en contra d'aquest pensament? Quin o quins?
- Quines probabilitats existeixen que s'esdevingui el que estic pensant?
- Si aquest pensament el tingués una altra persona, què li diria jo, sense enganyar-lo, per demostrar-li que està cometent un error d'interpretació?
- Existeixen altres maneres alternatives d'interpretar la realitat o aquesta és l'única manera de fer-ho?
- Estic segur que "sempre" (mai, tot, res...) és així? No és un mica exagerat?

Cal també analitzar el que passaria si fos veritat el que penso. Preguntes que ens guiaran en aquesta anàlisi són:

- Si això que penso fos cert, realment és tal dolent com em sembla? És una catàstrofe? Seria tan greu si fos així?
- Què passaria exactament si les coses fossin realment com jo penso que són?
- Quines repercussions tindria per a mi que s'esdevingués el que penso?
- Si això fos així, és motiu suficient perquè m'alteri tant?
- Encara que això no sigui agradable, durarà sempre? Quan tardaran les coses a tornar a la normalitat?

Si en aquesta etapa la persona creu i dedueix que el seu pensament irracional prové de la seva infantesa, cal insistir que, actualment, és el seu propi pensament irracional present que el condiciona negativament.

3. REBUIG

Durant quatre o cinc dies, cal aprendre a rebutjar aquests pensaments, no pensar-hi. És com una espècie de descondicionament dels propis pensaments. Cal dir-se interiorment "no vull pensar en això", em fa mal. Ara ja som conscients de quina manera aquests pensaments influeixen en els nostres estats emocionals i comportaments. Si convé, serà útil recordar preguntes com ara:

- Aquest pensament, m'ajuda a aconseguir els meus objectius?
- Com influeix aquest pensament en el meu estat d'ànim?
- Com repercuteix aquest pensament en la meua forma de comportar-me?
- Pensar això, em beneficia o em perjudica?

4. IMAGINACIÓ

Cal imaginar pensaments alternatius que siguin agradables, positius i adequats - que s'ajustin a la realitat- que substitueixin als anteriors. Per exemple, "no és veritat que estimi més a ella que a mi pel simple fet de veure's per qüestions de feina"; "ell m'ha deixat clar en moltes ocasions que m'estima".

5. CONSCIÈNCIA DE LA SEVA REPERCUSSIÓ

És necessari fer veure la connexió entre estat d'humor, creença i comportament. Creences distorsionades poden provocar depressió i ansietat, en definitiva, infelicitat. Fins i tot, cal saber que l'estat d'ànim afecta el record. Així, un estat d'ànim feliç produeix un record feliç, i viceversa.

Activitat 4: Aplicació de la Tècnica de Reestructuració Cognitiva

Analitza (examina la seva evidència i els arguments en contra), rebutja i proposa afirmacions més ajustades a la realitat que les que ara et presentem:

- Sóc "gafe": avui tot em va malament.
- Sóc un mal estudiant: he suspès les matemàtiques.
- M'acabo de discutir amb el meu millor amic: no sé conservar les amistats.

Activitat 5: Un cas pràctic per reestructurar cognitivament

Et plantegem una situació en què una persona, en Joan, se sent malament. Es tracta que intentis identificar els pensaments que van poder originar aquest estat d'ànim negatiu.

"En Joan i la Maria han quedat per anar al cinema al diumenge. Han quedat mitja hora abans per fer-la petar i anar amb temps suficient i no haver de córrer. Prou que ja han d'anar amb presses els dies laborables! A l'hora concertada en Joan ja hi és, en canvi, la Maria no es presenta ni al cap de deu minuts ni de vint. No és el primer cop que la Maria fa esperar en Joan. Ell es posa nerviós i això és motiu de conflictes entre ells dos. En Joan comença a pensar que potser l'ha trucat en Robert, que va al darrera de la Maria des que la Laura i ell s'ho han deixat. El molesta pensar això. Potser la Maria el prefereix a ell, sempre en parla bé, comenta que és molt ben educat i respectuós. En Joan comença a muntar-se cabòries i es preocupa. Cada vegada es posa més nerviós, no suporta que li facin perdre el temps esperant. Li ve mal d'estómac.

Després, en Joan va començar a recordar la conversa que havien tingut entre ells dos el dia anterior. Potser és que la Maria es va prendre malament el que en Joan li va dir: *"Has de canviar. No pot ser que sempre diguis a tot amén als altres, que no sàpigués dir-li's que no i després te'n penedeixis i estiguis de mal humor amb tu mateixa i amb tothom. Jo només vull ajudar-te i evitar-te situacions que sempre se't repeteixen amb un o l'altre."*

En Joan comença a pensar que potser fer-se esperar és la manera que té la Maria de fer-li pagar el seu malestar per allò que el dia abans ell li havia dit. Mentre s'acostava l'hora de començar la pel·lícula, en Joan anava tenint aquesta mena de diàleg amb ell mateix. L'espera li despertava tot de pensaments terribles, perquè, i si li havia passat alguna cosa? Com que sempre anava esverada, podia ser que hagués pres mal, que hagués caigut, que l'hagués atropellat un cotxe en un pas de vianants... Per fer-lo esperar 25 minuts, havia de ser per algun motiu de prou pes.

O és que hi havia hagut algun mal entès? Al dia anterior, quan van conversar i decidir què farien el diumenge, havien parlat d'unes quantes pel·lícules i havien quedat a hores diferents segons l'horari de les que les interessaven. Potser la Maria va entendre alguna altra hora, o ell es va confondre? Està clar que ja se'ls hi havia escapat la que ell havia entès que anirien a veure. En Joan ja estava desesperat. El diumenge a rodar!"

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

a) Contesta breument:

- Per quina raó creus tu que en Joan se sent així?
- Creus que podria pensar alguna altra cosa?
- Què creus que hauria de pensar per no sentir-se així?

Activitat 6: Ajuda a en Joan a reestructurar els seus pensaments

Disposes de la tècnica de Reestructuració Cognitiva per ajudar a en Joan. Fes-lo reflexionar i explica-li com hauria d'actuar en cadascuna de les fases que proposa aquesta tècnica:

- Anotació en primera persona dels pensaments que fan sentir malament a en Joan.
- Valoració del grau de creença de cadascun dels pensaments negatius.
- Elecció d'un pensament negatiu i fer-ne una anàlisi exhaustiva servint-te de les preguntes reflexives que hem indicat més amunt.
- Proposta d'autoafirmacions alternatives als pensaments inadequats.

Activitat 7: I tu?

Busca alguna situació conflictiva que t'ha fet sentir malament i aplica-hi totes les passes de la tècnica de Reestructuració Cognitiva.

1. Situació:
2. Identificació de pensaments negatius:
 - a) Pensaments anteriors:
 - b) Pensaments durant:
 - c) Pensaments posteriors:
3. Anàlisi:
4. Rebuig:
5. Pensaments alternatius:

Activitat 8: Superant dificultats

Per poder mantenir la calma en situacions difícil en què se'ns posa a prova i no tirar per la borda tot l'esforç destinat a assolir un objectiu, és necessari primer, identificar les emocions que sentim, per així modificar les que tenen conseqüències negatives.

1.- Recorda alguna ocasió en què se t'hagi posat a **prova** (podria ser un examen, un partit de bàsquet, entrar a estudiar en un conservatori, quedar per primer cop amb un noi/a..)

2.- Redacta en quatre o cinc línies quina era aquesta experiència personal.

3.- Tenint en compte el que hem explicat sobre la reestructuració cognitiva i l'esquema que es presenta a sota per recordar la importància de les emocions i el pes que tenen sobre la nostra conducta, contesta:

a) Com m'he sentit? Cal **reconèixer** i expressar les emocions d'aquella situació passada o bé present, ja siguin positives, ja negatives.

Emocions positives

Emocions negatives

b) Què he pensat? Quins pensaments desencadena la situació: positius i negatius i com m'afecten? (Autoregulació)

Pensament positiu

Pensament negatiu

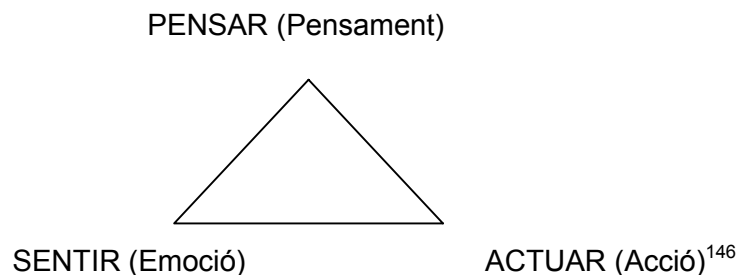
c) Com he actuat? He estat conseqüent amb el que he sentit i amb el que he pensat? Ha sigut un comportament adequat?

He fet

No he fet

Podria haver fet

Un esquema que resumís la repercussió del pensament sobre les nostres emocions i la nostra conducta podria ser aquest:



Activitat 9: Pensa positivament

a) Es tracta d'un exercici d'una setmana de durada. Cada dia hem de fer un recordatori de les experiències viscudes i com ens hem sentit amb elles.

Anotarem els pensaments que aquestes experiències han suscitat en nosaltres, o bé en relació amb nosaltres mateixos, o bé en relació amb els altres.

	NOMBRE DE PENSAMENTS POSITIUS	DESCRIPCIÓ DELS PENSAMENTS POSITIUS	NOMBRE DE PENSAMENTS NEGATIUS	DESCRIPCIÓ DELS PENSAMENTS NEGATIUS
DILLUNS				
DIMARTS				
DIMECRES				
DIJOUS				
DIVENDRES				
DISSABTE				
DIUMENGE				
Sumes				

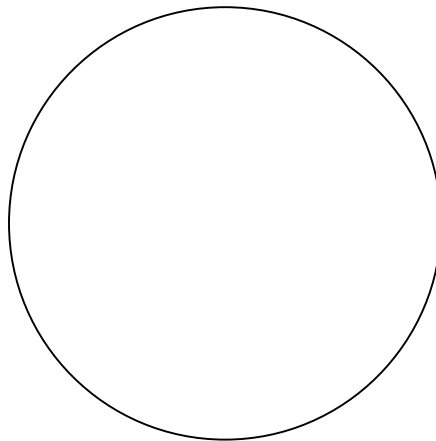
TOTAL PENSAMENTS

b) Un cop hàgim fet això, calcularem els percentatges de pensament positiu i negatiu:

- Percentatge de pensament positiu = $(n^{\circ} \text{ pensaments positius} \times 100) / \text{total pensaments}$.
- Percentatge de pensament negatiu = $(n^{\circ} \text{ pensaments negatius} \times 100) / \text{total pensaments}$.

Per exemple, una persona ha tingut al llarg de la setmana un total de 27 pensaments: 19 de positius i 8 de negatius. El seu percentatge de pensament positiu serà $(19 \times 100) / 27 = 70'37\%$ i el seu percentatge de pensament negatiu és de $(8 \times 100) / 27 = 29'63\%$.

c) Dibuixeu el vostre percentatge en forma de diagrama sectorial:



Activitat extreta¹⁴⁷

OBSERVACIÓ:

Encara que els exemples i exercicis que hem treballat poden fer pensar que aquesta tècnica té una utilitat retrospectiva, pot igualment servir per pensaments que apareixen durant la mateixa situació conflictiva. A mesura que es practica amb situacions passades, l'aplicació es fa més àgil i automàtica sense necessitat d'escriure el procés. L'objectiu últim de la tècnica és aconseguir pensar abans d'actuar precipitadament per evitar que un pensament inadequat ens condicioni una conducta inadequada.

3.2. Anàlisi Transaccional

Segons aquesta teoria de la conducta individual i social quan les persones intercanviem estímuls i respostes (transaccions) ho fem de tres estats del Jo o tres components de la personalitat:

- a) Estat del **Jo Pare**: és l'estat en què ens trobem quan una persona actua, parla o pensa com ho van fer el seu pare, mare o altres figures importants de la seva infantesa. Aquest Pare conté i transmet els elements culturals, les pautes socials, morals i religioses, les regles de convivència; el que s'**ha** de fer... el concepte **aprs** de la vida. Comença quan s'acaba de formar el nen, cap als 8 anys.
- b) Estat del **Jo Adult**: quan la persona funciona computant la realitat, processant-la i actuant en conseqüència. Li corresponen els judicis de realitat, el raonament lògic i el pensament racional: el que **convé** fer, el concepte **raonat** de la vida. L'Adult comença a formar-se als dos anys, i el seu desenvolupament continua tota la vida.
- c) Estat del **Jo Nen**: quan la persona actua, pensa, sent com en la seva infantesa. En aquest estat resideixen les emocions, la intuïció, la creativitat i l'espontaneïtat, el component biològic... Incorpora tot el que ens **agrada** fer, el concepte **sentit** de la vida.

Segons aquesta teoria és important fer conscients els diferents estats des dels quals ens relacionem amb un mateix i amb els altres perquè l'Adult pugui decidir la resposta més adequada a un estímul. En realitat, el Pare i el Nen donen respostes automàtiques, bé normes, ordres i judicis o bé models de conducta apresos o desitjos rebequeries. De fet, fent anàlisi d'aquests estats, la teoria de l'Anàlisi Transaccional desglossa en el Pare i el Nen més elements diferents "pares" i "nens" i dues manifestacions –positiva o negativa- de cadascun d'ells.

- **PARE CRÍTIC**: la seva actitud és moralista, autoritària, crítica i impositiva. El seu llenguatge conté judicis i prejudicis, frases fetes, normes... Es col·loca en una posició per sobre de l'interlocutor, de manera que tendeix a ridiculitzar-lo. Quan aquest pare té una conducta adequada i és just, seriós, ferm i correcte, en diem **PARE PROTECTOR**. quan, al contrari, es comporta de manera agressiva, despectiva, autoritària, desvaloritzadora i plena de prejudicis, tenim el **PARE PERSEGUIDOR**.
- **PARE NODRIDOR**: la seva actitud és comprensiva, protectora, cordial, càlida. El seu llenguatge és esperonador, estimulador. Pot manifestar-se de manera positiva com a pare afectuós que ajuda i permet viure, créixer i gaudir de la vida: **PARE PERMISSIU**, o bé de manera negativa com a pare sobreprotector que impedeix el desenvolupament dels altres: **PARE SALVADOR** o **RESCATADOR**.

- NEN LLIURE: la seva actitud és alegre, curiosa, intuïtiva, emocionalment autèntica, espontània, però també canviant. En la seva manifestació adequada és creatiu i en la negativa, egoista, cruel, groller i manipulador.
- NEN ADAPTAT: quan se sent bé i respon adequadament als estímuls, respon automàticament de manera disciplinada i respectuosa. Però en el seu vessant negatiu, es manifesta o bé com a NEN SUBMÍS –desvaloritzat, tímid, confús, temerós- o bé com a NEN REBEL –agressiu, rancuniós-.

Posem un exemple per il·lustrar les diferents conductes davant d'un semàfor en vermell.

- El Pare Crític ens imposaria el missatge de no travessar el carrer fins que no estigui en verd. I el mateix consideraria el Pare Protector. El Pare Perseguidor condemnaria qualsevol conducta de passar en vermell com una transgressió a la norma absoluta i inviolable.
- El Pare Nodridor ensenyarà a gaudir de la ciutat ensenyant la norma cívica de manera afectuosa i cordial. El Pare Permissiu tolerarà que el seu fill travessi sol el carrer un cop el semàfor estigui verd, però en canvi, el pare Salvador el sobreprotegirà i no permetrà que li deixi de donar la mà fins que es posi verd i estiguin a l'altre costat del carrer.
- L'Adult entendreà que hi ha circumstàncies especials en les què no passa res si se salta les normes del Pare Crític i passa el semàfor en vermell, això sí, mirant bé abans a un costat i l'altre. Actuarà de manera responsable i autònoma. Només en el cas que no respongui adequadament, és a dir, de manera poc sana, actuarà de manera mecànica. (L'estat en el qual algú té una conducta no adequada, l'Anàlisi Transaccional la descriu com NO OK).
- El Nen Lliure vol gaudir amb la pilota que ha perdut al carrer i encara que el semàfor estigui vermell vol passar a atrapar la pilota. En canvi, el Nen Adaptat entén que no pot exposar la seva vida per una pilota que se li ha escapat al carrer travessant en vermell de manera espontània. El Nen Submís té por de passar en vermell per atrapar la pilota encara que un Adult li doni permís, perquè li assegura que no hi ha cap vehicle que li ho impedeix. El Nen Rebel té una rebaquenaria per haver perdut la pilota i vol deixar anar la mà al Pare que li ho impedeix perquè el semàfor està vermell.

Activitat 10: Quin estat del Jo actua?

a) Et presentem un diàleg fictici. Hauràs d'esbrinar quin estat del Jo actua i escriure'l en l'espai buit entre parèntesi.

El Senyor X (que no respon adequadament als estímuls, en Anàlisi Transaccional se'n diu estar NO OK) es dirigeix al Senyor Y:

- *Vosté no serveix per a res.* (_____)
- Resposta 1: *Té raó, sóc un inútil.* (_____)
- Resposta 2: *Què et moris!.* (_____)
- Resposta 3: *Per què pensa això?* (_____)
- Resposta 4: *Què ha tingut un mal dia avui?* (_____)

CONTINUA >>>

Activitat adaptada¹⁴⁸

<<< CONTINUACIÓ

b) Identifica a quin estat del Jo corresponen les següents conductes o actituds.

- Pare Crític Protector (PC +)
 - Pare Crític Perseguidor (PC -)
 - Pare Nodridor Permissiu (PN +)
 - Pare Nodridor Salvador o Rescatador (PN -)
 - Adult (A)
 - Nen Adaptat Submís (NA S)
 - Nen Adaptat Rebel (NA R)
 - Nen Lliure (N LI)
1. No s'atreveix a demanar: _____
 2. Fa els deures als seus fills: _____
 3. Ballar: _____
 4. Espantar-se quan s'acosta un policia: _____
 5. Crida als seus fills/es: _____
 6. Desafia qualsevol ordre: _____
 7. Escull les diversions que li agraden, sense pensar en els altres: _____
 8. No expressa la seva opinió i deixa que els altres decideixin per ell: _____
 9. Donar consells sense que li demanin: _____
 10. Se sent atacat o perseguit: _____
 11. Examina opinions o sentiments: _____
 12. Gaudeix de la vida i de la majoria de situacions: _____
 13. Creu fermament en la tradició: _____
 14. Troba faltes, sense oferir solucions positives: _____
 15. Un processador de dades (ordinador): _____
 16. Segueix normes rígides a l'hora d'actuar, decidir: _____
 17. Es rebel·la contra les normes i criteris morals (valors): _____
 18. Demostra cura, afecte i preocupació real: _____
 19. Diu *no puc* quan el que vol dir és *no vull*: _____
 20. Demostra ser dèbil, incapaç i inútil (desvalgut): _____
 21. Diu *sí, no, necessito més informació*, etc.: _____
 22. Dóna permís per fer coses: _____
 23. Demostra sentiments naturals i espontanis: _____
 24. Utilitza paraules que indiquen absoluts. com *sempre, mai, tot*: _____
 25. Sobreprotegeix i no valora l'habilitat de pensar dels altres: _____

2.2.1. Diàlegs interns

És intereressant ser conscients que dins nostre s'estableix un diàleg, una comunicació entre els estats del Jo sense que l'Adult ho capti. Aquests diàlegs interns són circuits no conscients que poden repetir-se milers de vegades per dia, inclús durant el somni i poden ser del tipus OK o NO OK. Mitjançant ells, la nostra ment va donant voltes turmentant-nos, com algun familiar o conegut ho havia fet durant la nostra infantesa.

Un exemple és el d'aquelles persones que després de prendre una decisió reben missatges interns que qüestionen la seva acció. Suposem un gerent que envia un informe sobre una delicada qüestió al director. Es desperta a les dues de la matinada pensant que l'informe estava mal fet o que podia haver-lo fet millor. Tot i no haver-hi fets objectius que justifiquin el seu qüestionament, ell el sent com a vàlid i pensa en les conseqüències dels seus actes. Té por que el despatxin.

- *Vas fer malament el teu treball.* (Missatge del Pare Crític al Nen Adaptat).
- *¿Això et sembla? Què em passarà ara?* (Pregunta del Nen Adaptat al Pare Crític).
- *Segurament em despatxaran.*
- *Què puc fer per evitar-ho?*
- *Res. Ets l'inútil de sempre.*

Notem que el diàleg¹⁵⁰ s'estableix entre el Pare Crític NO OK extern que va actuar a la infantesa donant lloc al Nen Adaptat del gerent.

319

Activitat 12: Què et diu cada estat del Jo davant d'un problema?

- a) Pensa un problema, situació difícil o dilema que la vida t'ha presentat.
 - *El meu dilema és*
- b) Busca què et diu cada estat del Jo.
 - *El meu Pare diu*
 - *El meu Adult diu*
 - *El meu Nen diu*
- c) Compara els diferents missatges i mira si estan d'acord o no els diferents estats del Jo.
- d) Si no ho estan, descriu en què consisteix el conflicte.
- e) Entre qui es dona el conflicte? Entre el que diu el _____ i el que diu el _____.
- f) Pot haver canviat la teva actitud o manera de mirar-te el problema un cop has sigut conscient de l'origen del conflicte? Expressa quina emoció sents i què has descobert.

Activitat adaptada¹⁵²

Activitat 13: La cadira buida

Consisteix a col·locar dues cadires encarades i seure's en una d'elles assumint una part del Jo o part de la pròpia personalitat. A la cadira oposada es projecta un altre estat del Jo, i s'estableixen diàlegs entre les dues parts, canviant de cadira cada vegada.

Primer en veurem un exemple i després descriurem les etapes per treballar-lo nosaltres.

Una dona de 45 anys, abandonada pel seu espòs, va demanar consultar al servei de Psiquiatria d'un hospital perquè castigava brutalment la seva filla de tres anys i sentia que no podia parar.

En una breu entrevista se li va explicar l'esquema P-A-N (Pare, Adult i Nen) i amb aquest ajut li fou fàcil descobrir que el seu Nen estava descarregant la ràbia cap el seu espòs en la seva filla, i que el seu Pare intern a més la picava, com el seu propi pare alcohòlic li havia fet en la seva infantesa.

En coincidir l'agressivitat del Nen i del Pare, el seu dèbil Adult quedava anul·lat, com un simple espectador incapaç d'actuar. Se li va suggerir que dialogués de manera imaginària amb la seva filla, dient-li que l'estimava i que no tornaria a castigar-la, i que ocupés després el lloc de la seva filla, contestant-se a ella mateixa, d'acord amb la tècnica que la cadira buida. Aquest únic exercici va produir un canvi definitiu, amb alliberació de tristesa i afecte. Amb un any de seguiment, la seva conducta agressiva va remetre.

- a) Busca un problema personal amb algú.
- b) Posa dues cadires una davant de l'altra. Assenta't en una d'elles.
- c) Ara imagina't el teu pare (o substitut masculí de la infantesa) a la cadira buida, amb l'edat, la roba, l'actitud de quan tu eres petit. Un cop l'hagis visualitzat, explica-li el teu problema.
- d) Ara assenta't a la cadira buida, i assumeix el rol de pare. Respon a la primera cadira (al Nen) el que creus que el pare t'hagués respòs davant el problema plantejat.
- e) Torna a la primera cadira, i contesta al teu pare.
- f) Torna a fer de pare, i contesta una altra vegada.
- g) Retorna a la primera cadira i analitza els diàlegs. Què has descobert? Com te sents?
- h) Comparteix els teus sentiments i descobriments amb algú de confiança.

(NOTA: es pot fer l'exercici col·locant a la cadira buida la mare en el lloc del pare. L'objectiu de l'exercici és fer conscient les possibilitats que tenim d'actuar des d'un estat o des de l'altre, i escollir una opció més adequada que actuï com alternativa a l'anterior inconscient i automàtica un cop en coneixem el seu origen. S'anima a practicar l'opció més adequada i observar-ne els seus resultats).

OBSERVACIÓ: cal tenir en compte que els altres, -inclosos els nostres pares- tenen almenys tres estats del jo, que també poden originar conflictes amb ells mateixos o amb les seves relacions. També cal saber que dins l'Anàlisi Transaccional es fa una Anàlisi Estructural més profunda segons el qual cada estat del Jo pot ser subdividit en estructures de segon i fins de tercer ordre. No tenim la intenció d'explicar més detalladament aquesta teoria però, perquè ens en podem fer una idea, segons l'estructura de segon ordre del Pare podríem subdividir aquest en:

- Pare del Pare: conté els missatges dels avis, la tradició, l'autoritat que no admet discussió. Els seus continguts poden veure's com a venerables, però també com a temibles i despòtics.
- Adult del Pare: conté els missatges d'origen racional que hem incorporat d'altres persones, però sense que passin pel filtre de l'Adult, és a dir, directament, sense avaluar-los.
- Nen del Pare: incorpora elements del Nen dels nostres pares o substituïts, les seves alegries, pors, fòbies, emocions i comportaments irracionals.

Amb tot això, l'Anàlisi Transaccional ens vol fer entendre que podem pensar i decidir el nostre destí, que som responsables de la nostra pròpia conducta. Aquesta teoria no va ser creada per ajustar l'individu a pautes socials si aquestes són insanes (NO OK). Ens va adonar que rebem estímuls que ens inestabilitzen i davant d'això tenim l'opció de canviar els estímuls i reforços de l'ambient (model conductista), o bé canviar internament el nostre esquema P-A-N (model mentalista i humanista).

CONTE 2: EL FOLL¹⁵³

En el jardí d'un manicomi em vaig trobar un jove de rostre pàl·lid i bell, i també esbalaït. Em vaig assentar al seu costat, i li vaig preguntar:

- Per què estàs aquí?

Ell em va mirar sorprès, i em va respondre:

- És una pregunta indiscreta, però la contestaré. El meu pare volia fer de mi una reproducció d'ell mateix, i el mateix volia el meu oncle. La meua mare volia convertir-me en la imatge del seu il·lustre pare. La meua germana volia convertir-me en la imatge del seu il·lustre marit. La meua germana feia del seu espòs, navegant, l'exemple perfecte que jo havia de seguir. El meu germà pensava que havia de ser com ell, atleta. I els meus professors, el doctor en filosofia, el mestre de música i el lògic estaven decidits, cadascun d'ells, a què jo no fos sinó el reflex del seu propi rostre en el mirall. Fou així com vaig venir a aquest lloc. I el trobo més assenyat. Almenys, aquí puc ser jo mateix.

Després, sobtadament, es va dirigir cap a mi preguntant-me:

- Però, digue'm, també a tu et van portar a aquest lloc l'educació i el bon consell?

- No -vaig respondre-, jo sóc un visitant.

Llavors em va dir:

- Oh, tu ets un dels que viuen en el manicomi de l'altre costat del mur!

O. Què et suggereix aquest text de K. Gibran?

1. Sobre el conte:

- a) Per què creus que el boig diu que troba el manicomi un lloc més assenyat?
- b) Creus que el motiu que exposa el protagonista és suficient per tornar-se boig? Per què?
- c) Creus que el món que queda a l'*altre costat del mur* és també un manicomi? Per què?
- d) A què es refereix el poeta quan diu que *l'educació i el bon consell* poden portar-te al manicomi? Com han influït en tu aquestes maneres?
- e) Quin contingut moral ens transmet aquest breu relat?

2. Més enllà del conte:

- A) Relaciona la teoria de l'Anàlisi Transaccional amb aquest text.
 - a) Per ajudar-te a fer-ho, et suggerim que reflexionis segons l'esquema de segon ordre del Pare sobre el fet de tenir dues figures paternes (pare i mare) en la infantesa. Què en conclous?
 - b) Si, a més dels dos pares, ens van criar i educar dues àvies, un avi, tres germans grans, una tia soltera, una cangur, unes quantes mestres i professores... a qui hem de fer-li cas?
 - c) Quines poden ser les conseqüències d'aquest fet? Són positives o negatives?
 - d) Com ens en podem desfer de les negatives?

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

B) I tu?

- a) Te n'adones que intentes ser algú que no ets? En quins moments? Per què?
- b) A qui creus que t'assembles més de la teva família pel que fa al teu comportament? Com et fa sentir adonar-te'n d'això?
- c) A qui creus que imites, ja sigui de fora o de dins del nucli familiar?
- d) Què significa per a tu "ser tu mateix"?
- e) De quina manera creus que has d'atendre els altres sense que siguin motiu d'influències negatives?
- f) Et fixes que potser tu també estàs volent canviar els altres perquè s'assemblin a tu? En quines ocasions?
- g) El boig és la metàfora del que cadascú és realment, sense màscares, és a dir, el que no ha de representar cap paper per aconseguir ser acceptat pels altres. Per això el seu rostre és bell, perquè se sent bé amb ell mateix, perquè en el manicomi és lliure de ser qui és. Un cop feta aquesta descripció digues per què apostes, per ser boig o per representar papers? Dóna la teva opinió sobre la dificultat de ser qui ets.
- h) Resumint, quina utilitat té per a tu aquest conte? Reflexiona sobre quins condicionants t'influeixen.

C) Relació amb la pel·lícula *El club dels poetes morts*

- a) El professor John Keating, paper interpretat per Robin Williams, mostra que els joves protagonistes de la pel·lícula han perdut de vista els seus propis somnis i ambicions i estan vivint de manera submissa els programes i les expectatives que els hi han marcat els seus pares. El seu projecte és arribar a ser metges, advocats o banquers, perquè això és el que els seus pares els hi han dit que han de fer. Però no han pensat què és el que el seu cor els hi demana a cadascú. El professor ensenya a aquests estudiants que el més important és viure els propis somnis, fer-los realitat i aprofitar el present.

NOTA: Malgrat els papers que puguem representar socialment, cal no identificar-s'hi i entendre que no som aquestes representacions que, en tot cas, només són circumstancials, no essencials.

CONTE 1: QUI ETS?¹⁵⁴

Aquell dia, Sinclair es va aixecar com sempre a les set del matí. Com tots els dies, després de dutxar-se es va afaitar i perfumar. Es va vestir i va baixar a l'entrada a buscar la seva correspondència. Allà va trobar la primera sorpresa del dia: no hi havia cartes!

Durant els seus últims anys la seva correspondència havia crescut i era un factor important per al seu contacte amb el món. Una mica malhumorat pel fet de l'absència de cartes, va apurar el seu esmorzar de llet amb cereals (com recomanaven els metges) i va sortir al carrer.

Tot estava igual que sempre: els mateixos vehicles travessaven els mateixos carrers. Quan travessava la plaça, una mica més i s'ensopega amb el professor Exer, un vell conegut amb qui mantenia llargues hores de conversa. El va saludar amb un gest, però el professor semblava que no el reconeixia. El va cridar pel seu nom però ja s'havia allunyat, i Sinclair va pensar que no havia pogut escoltar-lo. El dia havia començat malament i semblava que empitjorava amenaçant avorriments. Va decidir tornar a casa, a la investigació que tenia entre mans, per esperar de passada les cartes que amb tota seguretat arribarien augmenades per compensar les que no havia rebut abans.

Aquesta nit, l'home no va dormir bé. Mentre esmorzava va espiar per la finestra a veure si veia el carter. Finalment el va veure i el seu cor va donar un batec. Tanmateix, el carter no es va parar a casa seva. Sinclair va sortir i el va cridar per confirmar que no hi havia cartes per ell, però el carter li va assegurar que res hi havia al seu sac per aquell domicili i li va confirmar també que no hi havia cap vaga de correus ni problemes en la distribució de cartes de la ciutat.

Això encara el va preocupar més. Quelcom estava passant i havia d'esbrinar de què es tractava. Es va posar la jaqueta i es va dirigir a casa del seu amic Marius.

Tan aviat va arribar, es va fer anunciar pel majordom i va esperar a la sala d'estar al seu amic, que no va tardar a arribar. Sinclair es va avançar a l'encontre de l'amo de la casa amb els braços oberts, però aquest es va limitar a preguntar:

- Perdó, senyor, ens coneixem?

L'home va creure que es tractava d'una broma i va riure forçadament pressionant a l'altre perquè li servís una copa. El resultat fou terrible: l'amo de la casa va cridar el majordom i li va manar que fes foral'estrany. Davant d'aquest panorama, Sinclair es va descontrolar encara més i va començar a cridar i a insultar, donant encara més motius al robust majordom perquè l'empenyés amb violència al carrer...

De tornada cap a casa seva, es va creuar amb altres veïns que l'ignoraren i actuaren com si fos un estrany i no el coneixessin de res.

Una idea s'havia apoderat de la seva ment: hi havia una confabulació contra ell i la seva persona havia comès una estranya falta contra aquella societat, ja que ara el rebutjava tant com algunes hores abans el valorava. No obstant això, per més que pensés, no podia recordar cap fet que pogués haver sigut pres com a una ofensa, i menys encara algun motiu que involucrés a tota la ciutat.

Durant dos dies més, es va quedar a casa esperant correspondència que no va arribar, o anhelant la visita d'algun dels seus amics que, estranyat per la seva absència, toqués la seva porta per saber com estava. Però no va passar res: ningú es va acostar a casa seva. La senyora de la neteja va faltar sense avisar i el telèfon va deixar de funcionar.

Amb una copa de més, la cinquena nit Sinclair va decidir anar al bar on sempre es reunia amb els seus amics. Amb prou feines havia entrat que ja els va veure com sempre a la taula del racó que sovint ocupaven. Tots reien els acudits del gras Hans, però de cop i volta es va fer un silenci lapidari que denotava l'indesitjable que els hi semblava a tots el nouvingut. Sinclair no va aguantar més.

- Es pot saber què us passa a tots amb mi? Si vaig fer quelcom que us molestés, digueu-m'ho i acabarem amb això, però no em tracteu així perquè m'estic tornant boig. Els altres es van mirar uns als altres, entre divertits i fastiguejats. Sinclair va tornar a demanar una explicació, després la va suplicar i, per últim, va caure a terra implorant que li expliquessin per què li estaven fent tot allò.

Només un d'ells va dirigir-li la paraula.

- Senyor, cap de nosaltres el coneix, així que no ens ha fet res. De fet, ni tant sols sabem qui és vostè.

Les llàgrimes van començar a sortir dels seus ulls i va sortir del local, arrossegant la seva humanitat cap a casa seva. Semblava que cadascun dels seus peus pesés una tona.

Ja a la seva habitació, es va tirar sobre el llit. Sense saber de quina manera ni per què, havia passat a ser un desconegut, un absent. Ja no existia a les agendes dels seus corresponsals ni en el record dels seus coneguts, i menys encara en l'afecte dels seus amics. A la seva ment apareixia un pensament, com un cop de martell: la pregunta que els altres li feien i que ell mateix començava a fer-se: *Qui ets?*

Sabia ell realment contestar a aquesta pregunta? Ell coneixia el seu nom, el seu domicili, la talla de la seva camisa, el seu document d'identitat i algunes altres coses que el definien pels altres. Però fora d'això, qui era de veritat, internament i profundament? Aquelles preferències i actituds, aquelles inclinacions i idees, eren seves vertaderament? O eren com tantes altres coses, un intent de no defraudar els que esperaven que ell fos qui havia sigut? Allò començava a estar clar: ser un desconegut l'alliberava d'haver de ser d'una manera determinada. Fos com fos, res canviaria en la resposta dels altres cap a ell. Per primera vegada en molts de dies, va descobrir quelcom que el va tranquil·litzar: això el posava en una situació que li permetia actuar com volgués sense buscar l'aprovació del món.

Va respirar fons i va sentir l'aire com si fos nou, entrant en els seus pulmons. Se n'adonà que la sang li fluïa per les venes, va percebre el batec del seu cor i es va sorprendre que, per primera vegada,

NO TREMOLAVA

Ara que, finalment, sabia que estava sol, que sempre ho havia estat, que només es tenia a ell mateix, ara, podia riure o plorar. Però per ell, i no pels altres. Ara, per fi, ho sabia:

LA SEVA PRÒPIA EXISTÈNCIA NO DEPENIA DELS ALTRES

Havia descobert que li havia estat necessari estar sol per poder trobar-se amb ell mateix.

Es va dormir tranquil·lament i profunda i va tenir bells somnis.

Es va despertar a les deu del matí, descobrint que un raig de sol entrava a aquesta hora per la finestra i il·luminava la seva habitació d'una manera meravellosa.

Sense banyar-se, va baixar les escales cantant una cançó que mai havia escoltat i va trobar quelcom sota de la seva porta: una gran quantitat de cartes dirigides a ell.

La senyora de la neteja estava a la cuina i el va saludar com si res hagués passat.

I a la nit, en el bar, semblava que ningú recordés aquella estranya nit de bogeria.

Almenys ningú es va dignar a fer cap comentari al respecte.

Tot havia tornat a la normalitat... excepte ell,

per sort,

ell,

que mai més hauria de pregar a ningú que el mirés per poder saber que estava viu,

ell,

que mai més hauria de demanar a l'exterior que el defensés,

ell,

que mai més sentiria por al rebuig.
Tot era igual, excepte que aquell home
mai oblidaria qui era.

0. Què et suggereix aquest conte?

1. Sobre el conte:

- a) Al principi del conte, el protagonista vivia pels altres, feia i desfeia perquè el reconeguessin.. Qui acaba sent al final? Per què?
- b) De cares a qui vivia el personatge del conte?
- c) Per què diu el conte *que mai més hauria de preguntar a ningú que el mirés per poder saber que estava viu?*
- d) Per què té aquest títol? Justifica la resposta.
- e) Quin ensenyament treus d'aquest conte?

2. Més enllà del conte:

- a) Quan no saps negar-te a un favor que et demanen, quan et costa expressar el que vols, quan prescindeixes de les teves necessitats per satisfer les d'un altre..., de cares a qui vius?
- b) Quan algú et demana algun favor, el complaus perquè t'aprovi o perquè realment vols? Si continués tenint la mateixa opinió de tu encara encara que li **donessis** una negativa, mantindries la mateixa resposta? És a dir, la teva resposta és independent de l'aprovació o desaprovació de la teva persona que et fa la demanda? Pensa-hi i comenta la resposta raonadament.

1. ASSERTIVITAT

1.1. Definició

Habilitat social pròpia de la persona que, coneixent els seus drets i interessos personals, els defensa i expressa les seves emocions, necessitats, opinions i drets en les relacions socials sense que es produeixi ansietat o agressivitat i sense faltar el respecte a les altres persones. El comportament assertiu comprèn tant elements verbals (què es diu, com es diu) com no verbals (gestos, postura, mirada, expressió...).

Aquesta és una d'entre tot un conjunt de moltes altres habilitats, com poden ser saber escoltar, l'autocontrol i el respecte del torn i de les opinions dels altres dins d'un debat... Totes elles afavoreixen la comunicació i les relacions amb els altres. Però per tenir bona connexió amb el proïsme altres, primer cal estar ben connectat amb un mateix. Per això hem donat tanta importància a l'autoestima i a l'acceptació del cos. Val la pena que tinguem en compte aquesta habilitat per fer més fluïdes les nostres relacions i estar més convençuts que tenim dret a defensar la nostra opinió

1.2. Objectiu

- Augmentar el nivell de satisfacció amb la pròpia conducta -les teories conductistes la defensen partint de la base que quan una persona canvia els seus actes, canvia també les seves actituds i els seus sentiments envers ell mateix (la seva autoestima).
- Adquirir una habilitat cognitiva i conductual que permeti afirmar i fer-se respectar els drets i interessos personals en les situacions d'interacció -de fet, alguns psicòlegs consideren que l'assertivitat és sinònim d'habilitat social.
- Millorar la comunicació interpersonal i, per tant, millorar les relacions socials.

- Adquirir l'habilitat de pactar i establir compromisos quan els interessos de les persones no coincideixen o són oposats.

1.3. Tècnica d'entrenament assertiu

A quasi a tots ens agrada complaure, però a vegades no saber dir *no* significa quelcom més: vol dir que hi ha una manca d'autoestima i d'autoafirmació i una excessiva necessitat de ser acceptat pels altres. Cal un entrenament per recuperar el respecte per nosaltres mateixos.

Com que l'assertivitat no és una manera de ser sinó una conducta, es pot adquirir, es pot aprendre. Aquest entrenament consisteix a:

- Aprendre les diferències entre el comportament assertiu, passiu (no-assertiu) i agressiu.
- Prendre consciència que la conducta assertiva és la més adequada per ser la més raonable i ens fa ser més competents en les nostres relacions socials.
- Eliminar els pensaments que impedeixin el comportament assertiu mitjançant la tècnica de la Reestructuració Cognitiva, i ampliar els pensaments alternatius.
- Adquirir respostes assertives i posar-les en pràctica mitjançant les tècniques del *role playing* -dramatització o representació d'una situació.
- Experimentar que les conductes assertives i solidàries són les més adequades i que millors resultats tenen en les relacions interpersonals. (En escollir una conducta s'han de tenir en compte les altres).

Activitat 1: Culpabilitat i assertivitat

"Tots ens hem trobat, més d'una vegada, en situacions estranyes en què no sabíem què fer. Un amic ens demana que anem a buscar-lo al club on el seu pare juga a bitlles, lloc on aquesta tarda també hi anirà ell.

L'últim que desitjaria en aquest món era veure'm obligat a entrar en aquell club ple de senyors tan grans com el meu pare i en el qual, quan entres, tots et miren com si fossis un ésser estrany, ¡no sé què donaria per no anar-hi! Per què no pot venir ell sol a la reunió del grup de lectura?

Un procura pensar: "Bé, un amic és un amic. Ell faria el mateix per a tu." Però no puc evitar altres pensaments: "Però, jo mai li he demanat que vingués a buscar-me a mi". En realitat ni tan sols m'ha explicat l'interès que té per anar al club de bitlles amb el seu pare i per què jo havia d'anar-lo a buscar, no podia venir ell sol?

En situacions com aquesta em faig la següent reflexió: si dic NO em sento culpable, però si dic SÍ em sento ximple. Quan penso en això, els meus desigs es troben en conflicte i em trobo deseparat per saber allò que he de fer. Què podem dir? Si dic NO, el meu amic pot sentir-se ferit o rebutjat. És possible que deixi de sentir estima per a mi. Pensarà que sóc un egoista, o, almenys, molt poc amable. Si no ho faig, he de considerar-me un fresc, un egoista? Si dic NO, per què serà que sempre em trobo amb aquests compromisos? Seré un covard? O aquest és el preu que he de pagar per conviure amb els altres?"

- Per qui deixem de dir NO, per nosaltres o per allò que els altres pensaran de nosaltres? Esbrina el vertader motiu a partir del text.
- Extreu les dues idees més importants del text.
- Descriu una situació en què hauries d'haver dit NO però vas dir SÍ.

Activitat adaptada¹⁵⁵

Activitat 2: El més important per a mi sóc jo

Moltes vegades ens debatем entre fer cas de la nostra escala de valors i els nostres sentiments, prescindint de la reacció dels altres, o actuar contra nosaltres perquè tenim necessitat de l'aprovació dels altres.

A) Presentem ara situacions en les quals els protagonistes es troben en aquest dilema. Completa-les per escrit.

1.- La Susanna és molt intel·ligent i pot treure bones notes sense gaire esforç. Sempre aixeca la mà per respondre a les preguntes del professor. Acaba aviat i bé la feina. Els altres alumnes..., per això quan el professor pregunta a classe ara Susanna

...

2.- En Jordi és molt bon actor, però la majoria dels seus companys són esportistes. Està pensant no presentar-se a les proves de l'escola de teatre perquè...

3.- La Rosa sap la diferència entre el que és correcte i el que és incorrecte, però també vol caure bé als seus companys. Quan aquests l'animen a riure's del professor, ella els segueix perquè...

4.- En David sap que copiar en els exàmens està malament, però quan els seus companys li demanen que els deixi veure per sobre de l'espatlla el seu examen, ho fa perquè...

B) 1.- Hi ha alguna situació de les descrites anteriorment en què t'hi sentis identificat. Descriu-la breument.

2.- Posa una exemple d'una situació en la qual creus que els teus companys se'n riurien de tu.

3.- Què faries en una situació en què el teu cor et diu que facis quelcom, però creus que els teus companys se'n riurien de tu?

4.- a) Quan una cosa creus que està mal feta:

- quan els teus companys la desaproven o
- et fa sentir malament a tu fer-la?

b) Aleshores què creus que és millor fer:

- arriscar-te a què els teus companys desaprovïn el que fas però sentint-te bé amb tu mateix?
- fer el que els teus companys volen que facis?

5.- Com creus que et sentiries si fessis quelcom que saps que està mal fet?

Activitat adaptada¹⁵⁶

1.4. Diferència entre un comportament passiu, agressiu i assertiu

Davant de situacions difícils i conflictives que la vida ens presenta en la relació amb altres persones, podem respondre de tres maneres alternatives. En la naturalesa animal trobem també aquests tres tipus d'actituds:

- El cérvol quan veu un lleó, el seu cos es prepara immediatament per sobreviure: s'accelera la seva tensió sanguínia i el ritme cardíac, es buiden els intestins. L'animal fuig del perill.
- El goril·la quan observa un enemic invasor, infla el pit, se'l colpeja, realitza una exhibició de ferocitat i es prepara per a lluitar, si és necessari.
- La sariga –l'opòssum- quan se sent en perill, s'immobilitza, es fa la morta, i espera que el perill cessi.

1. Fugida

2. Ràbia

3. Raonar

1.4.1. CONDUCTA PASSIVA

Consisteix a intentar escapar, fugir; negar el conflicte com si no hi fos o no ens afectés és no afrontar el problema i amagar el cap sota l'ala. Això té unes conseqüències: malestar, frustració, pèrdua d'autoestima i l'afecte de les altres persones. Les persones amb aquesta conducta tenen la sensació de ser incompreses i manipulades. El problema continua present, no s'ha allunyat pel simple fet de tapar-nos els ulls. En presència d'un conflicte o d'un perill, el cos reacciona amb una baixada de la tensió sanguínia i el ritme cardíac es desaccelera.

La definició d'aquesta conducta seria aquella que no defensa els drets i interessos personals, i en canvi, sí respecta els de les altres persones. Els motius d'aquest comportament són:

- Desconèixer quins són els deus drets o interessos personals i per això no els defensa.
- Manca d'habilitats conductuals necessàries -no saber què fer, què dir, com dir-ho.
- Tenir una sèrie de creences més o menys irracionals que impedeixen el comportament assertiu. Com per exemple: "No val la pena que jo expressi la meua opinió, la teua és més important". Creu que no importa el que pensa, sent o desitja.
- Té baixa autoestima i no és respectat pels altres.

Seria la conducta típica de persones que han caigut en el victimisme, que es creuen inferiors al altres i que es deuen a ells (persones sacrificades). Persones que no pretenen ofendre i eviten molestar als altres.

1.4.2. CONDUCTA AGRESSIVA

Lluitar agressivament, rebel·lar-se contra un contratemps o contra la conducta de les persones, tampoc fa desaparèixer el conflicte que hi ha hagut. Fer servir la violència, ja sigui verbal o física, provoca odi i malestar tan en la persona que la practica, com en qui la rep. Qui actua així, a la llarga, és rebutjat pels altres i, a més a més, acaba cansat, estressat o deprimat per no aconseguir el que pretén. Té la sensació de ser incomprès.

Aquest comportament defensa únicament els propis interessos i drets personals, però no respecta els de les altres persones. Els motius d'aquest comportament són:

- Passar per alt quins són els drets o interessos dels altres.
- Manca de control emocional i d'habilitats conductuals assertives.
- Tenir una sèrie de creences més o menys irracionals que impedeixen el comportament assertiu i mantenen aquest altre. Per exemple: "Els teus interessos i els meus són incompatibles, i com que els meus són els més importants, el que tu vulguis no m'interessa gens". Una altra creença és creure que si no es comporta agressivament, es mostra fràgil i vulnerable; en canvi, si es comporta així, ningú s'atreuirà amb ell.
- Té baixa autoestima.

L'objectiu últim d'aquestes persones és el domini dels altres. Pot semblar increïble que hi hagi persones així, i en canvi és més versemblant pensar que aquest tipus de comportament -i el pensament que l'acompanya- és de tipus circumstancial. No hem dit o sentit mai expressions com ara: "qui t'has cregut que ets tu per...?", o "i què m'importa el que tu pensis?".

1.4.3. CONDUCTA ASSERTIVA

Una altra alternativa millor és raonar per intentar trobar una solució consensuada a un conflicte. L'objectiu d'aquesta conducta és negociar pel tal que hom no hagi de renunciar als seus interessos i alhora es puguin respectar els dels altres. Aquest raonament permet atendre els drets dels altres i fer-los compatibles amb els propis, i això produeix un benestar amb un mateix i no afecta l'autoestima.

Les persones assertives coneixen els seus drets i els defensen respectant sempre als altres. Expressen els seus sentiments sense agressivitat, són segures, defensen els seus gustos i interessos, tenen la capacitat de dir que no i saben acceptar els errors. Tenen una bona autoestima i control emocional.

1.5. Manifestacions d'aquests tres tipus de conductes

Quan ens comportem amb qualsevol d'aquests tipus de conductes, hi ha unes expressions verbals o no verbals (gestos i postures corporals) que les acompanyen i que donen més força a les seves actituds. Veurem ara com aquestes manifestacions canvien d'un tipus a un altre de conducta.

- **Conducta passiva:** to de veu baix, parla poc fluïda, amb quequeig i talls, vacil·lacions o silencis, expressions repetitives com *no?*, *jo* ... Fugida del contacte visual, normalment es mira més avall; postura general incòmoda i cara tensa amb dents apretades o mandíbules tremoloses; els dits de les mans estan entrellaçats o bé les mans es friccionen; es mossegen les ungles, els dits o les mans; espatlles encongides; postura tota ella tensa; cames creuades i/o peus que es mouen insistentment, a vegades picant el terra.
- **Conducta agressiva:** to de veu alt; parla sense escoltar els altres; utilitza insults, retrets o amenaces; parla poc fluïdament, s'entrebanca. El contacte ocular es mostra dominador o de repte, amb el front arrufat; cara i musculatura tensa, amb dents apretades i mandíbules que sobresurten; punys tancats que poden colpejar algun objecte; mans amenaçadores, assenyalant amb el dit índex cap a la cara de l'altra persona; tors inclinat cap endavant que pot envair l'espai íntim de l'interlocutor. Tota la postura és molt tensa; també les cames i els peus poden picar al terra.
- **Conducta assertiva:** en general, la manera de parlar va d'acord amb el contingut del missatge. El to de veu ha d'estar modulad correctament, ni massa alt ni massa baix. La parla és fluïda, sense bloqueigs, ni ensopegades, dubtes o silencis. No es repeteixen frases per demanar confirmació des de l'exterior. El contacte visual és ferm però relaxat; la cara no es mostra tensa, amb les dents premudes ni el front arrufat. Relaxació muscular. Les espatlles no s'encongeixen. La postura és còmoda i sense tensió. Les cames no estan excessivament creuades i els peus no piquen al terra.

1.6. Conseqüències de no tenir un comportament assertiu

Quan no som capaços d'expressar el que sentim:

- No ens respectem a nosaltres mateixos tal i com som.
- Ens penedim per haver cedit a la pressió dels altres.
- Sentim que la situació se'ns descontrola.
- La nostra autoestima es redueix perquè creiem que no tenim caràcter per afrontar una situació que no ens agrada.

Activitat 3: Situacions on intervenen les tres conductes

a) Es fan grups de tres per tal que tothom o la majoria de l'alumnat representi alguna situació i alhora pugui veure representades altres situacions.

Es tracta de representar i manifestar de manera extrema les característiques dels tres tipus. Cal servir-se del llenguatge corporal, del to de veu, del llenguatge ... per insistir en els tres tipus de conductes i manifestar els valors ètics de cadascuna d'elles (solidaritat, respecte, egoisme...) i les sensacions que provoquen aquestes conductes en els altres (rebuig, simpatia, indiferència...).

b) Es comenten les representacions i l'encert de les conductes assertives a introduir en la conducta de cadascú. Es treuen conclusions.

- 1) Una veïna gran de la nostra escala es canvia d'habitatge i ens demana que l'ajudem a fer el trasllat de mobles un cap de setmana.
- 2) Una cua en unes taquilles per veure un concert de rock. Fa hores que la gent està esperant que obrin la finestreta. Una persona arriba i demana a un conegut seu que està molt a prop de la taquilla que li tregui dues entrades. De la gent que hi ha a la cua, una persona és assertiva, una altra agressiva i una altra passiva.
- 3) Una classe amb un professor/a i l'alumnat. El professor/a reparteix uns exàmens. Tres alumnes de la classe no estan d'acord amb el resultat. Un alumne manifesta el seu desacord de manera agressiva, un altre de manera passiva i el tercer de manera assertiva.

Activitat adaptada¹⁵⁷

1.7. Saber dir NO quan ens demanen un favor

Quan ens demanen un favor moltes vegades ens costa dir que NO, o bé per compromís, o bé per por de quedar malament, o per altres motius. També ens costa demanar favors i ens costa acceptar una negativa. Cal aprendre a demanar favors i a acceptar que l'altre ens els neguin. No tenim perquè sentir-nos malament per haver pres una decisió de la qual n'estem segurs. No es tracta de ser insensibles als desitjos i necessitats dels altres, sinó d'aprendre a pensar en les nostres necessitats concretes. Els quatre punts següents ens poden ajudar a meditar quina ha de ser la nostra conducta quan ens costa negar-nos a fer un favor.

1. DIR EL QUE SE SENT

Si has decidit negar-te a la demanda d'una altra persona, fes-li-ho saber sense enfadar-te, però amb un to ferm perquè no insisteixi ni torni a demanar-t'ho. No et sentis culpable encara que l'altre persona s'enfadi amb tu. No és un acte d'egoisme defensar una postura i valorar una decisió pròpia.

2. SENSE EXCUSES

No cal donar explicacions sobre una decisió, el millor és no haver de fer-ho. Però si et sents molt culpable pots pensar una excusa senzilla i simple perquè no sembli una decisió arbitrària.

3. SEMPRE PARLA AMB EDUCACIÓ

Sigues clar quan rebutgis la petició, no baixis la vista i no et sentis culpable. No has de ser agressiu ni maleducat. Manté la situació sota control i amb respecte.

4. ESTIGUES PREPARAT PER UNA MALA REACCIÓ

Podem obtenir una resposta molt desagradable després de dir NO, perquè potser la persona reacciona agressivament, insultant-te. Cal mantenir la paraula i estar orgullós d'haver pres una decisió segons els nostres desitjos i necessitats i no supeditar-la als desitjos dels altres.

Activitat 4: Demanar favors i acceptar negatives

a) Per parelles, el membre A de la parella li demana favors a l'altre membre B. Poden ser favors de tipus personal o de tipus acadèmic, lligats als estudis, fins arribar a un total de 8. El membre B haurà de fer-s'ho venir bé i respondre sempre NO, amb igual nombre de respostes tallants que de respostes indirectes.

- Les respostes tallants es donen de manera assertiva sense donar explicacions ni motius, però sempre respectant a l'altre.
- Les respostes indirectes diuen que no però de manera indirecta. Per exemple, "m'agradaria molt poder-te deixar els apunts, però els tinc molt desordenats i n'he de fer un repàs aquest cap de setmana".

b) Després d'això, s'intercanvien els papers entre A i B, i ara serà B qui demana els favors i A qui haurà de respondre'ls.

c) Es comenten les emocions i sensacions que s'han experimentat. S'explica com s'han viscut les dues maneres de respondre amb negatives.

Activitat adaptada¹⁵⁸

Activitat 5: Expressar desigs

A) No podem donar per suposat que els altres saben què volem, què ens convé. Cada persona ha d'expressar d'una manera correcta les seves necessitats i desigs als que conviuen amb ell. És com si cadascú de nosaltres tingués un llibre d'instruccions adjunt, i si nosaltres volem anar bé i els que ens envolten se'n volen beneficiar, cal que el coneguin. Per això, primer fa falta conèixer-nos a nosaltres mateixos i després saber que podem manifestar els nostres desigs de manera clara i saber-ho fer. Així ens evitarem malentesos.

a) Per parelles, cadascú diu a l'altre allò que li agrada fer o que li facin: des de plats de menjar, a un tipus de pel·lícules passant pel tipus d'activitats d'oci...

b) El company que l'escolta li proposa després alguna altra activitat que sap que no agrada o bé que no ha exposat anteriorment a la llista dels seus desitjos. El primer company ha de saber respondre assertivament a les propostes del segon.

(Es pot allargar l'activitat canviant de parella, i el que anteriorment ha exposat els seus desitjos ara escolta els d'una altra persona).

B) Presentem una altra variant.

Per parelles es tracta que cada persona esculli tres desigs que li agradaria manifestar, a qui i en quina situació. S'escriuen i un membre de la parella els exposa a l'altre com si fos la persona a qui voldria donar-los-hi a conèixer. Després s'intercanvien els papers.

Has d'imaginar-te i/o visualitzar que ja et trobes en situació amb qui vols exposar-li els teus desigs. Després la persona es visualitza amb una sensació molt agradable, d'alliberació pel fet d'haver-los manifestat.

Activitat 6: Qüestionari de disigs

Respon aquest **qüestionari de disigs** posant una X en els aspectes amb què tens dificultats. Al costat de la X col·loca una puntuació d'entre 1 i 5, on l'1 voldria dir que tens una petita dificultat i et sents incòmode i 5 que tens molta dificultat i et sents molt incòmode.

Marca la X	Grau 1 al 5	Tinc dificultat de demanar:
		Ajuda en determinades tasques
		L'atenció dels meus pares
		A algú que escolti els meus problemes
		Atenció als altres quan vull dir quelcom
		Cites a persones que m'interessen
		L'atenció d'un empleat en una botiga o un bar
		Temps personal quan altres (familiars o amics) em demanen temps per ells
		Disculpes quan m'he equivocat
		Respostes a temes que ignoro
		Que els altres m'acceptin com sóc
		Permís als grans o als professors
		Una altra situació:
		Una altra situació:
		Una altra situació:

Marca la X	Grau 1 al 5	Tinc dificultat de demanar a les següents persones:
		El meu pare
		La meva mare
		Els meus germans/es
		A companys de classe
		A companys del centre escolar que no són de la meva classe
		Als meus amics
		Als meus familiars (avis, cosins, oncles...)
		A la meva parella
		A persones desconegudes del carrer
		A treballadors (botigues, bars, cinemes...)
		A un grup de més de tres persones
		A una persona de l'altre sexe
		A altres persones:
		A altres persones:

Marca la X	Grau 1 al 5	Tinc dificultat de demanar el que vull quan:
		Necessito ajuda
		Demano per sortir amb alguna persona
		Necessito un favor

		Demano informació
		Vull proposar una idea
		Demano col.laboració
		Molta gent m'està escoltant
		Estic alterat
		Tinc por d'equivocar-me
		Tinc por que em diguin que no
		Tinc por de semblar covard
		Una altra situació:
		Una altra situació:
		Una altra situació:

Aquests qüestionaris tenen la intenció d'ajudar-te a conèixer millor.¹⁵⁹

Activitat 7: Decisions assertives

Hi ha situacions ens les quals ens costa saber com hem d'actuar, entre altres coses perquè estem pendents de les reaccions dels altres i ens sentim pressionats per ells.

Hem de decidir per nosaltres mateixos allò que nosaltres considerem oportú, per així no haver-nos de penedir del que hem fet. Veurem ara com anem d'assertivitat en les nostres decisions.

- a) Es presentaran diferents situacions (veure les que suggerim més avall), que poden ser presentades pel mateix alumnat de la classe, en les quals cal prendre una decisió. Calen persones que facin d'actors, perquè caldrà representar-les.
- b) La resta del grup que no fa d'actor actuarà com observador. En concret, es faran tres grups d'observadors:
 - Un primer observarà l'actitud dels actors.
 - Un segon observarà els arguments que es fan servir per justificar les seves accions i decisions.
 - Un tercer observa quines decisions pren cadascú.
- c) En grup, es fa una posada en comú del que s'ha observat i es debaten aspectes com:

Com s'han sentit prenent decisions, la dificultat de prendre-les en situacions conflictives, quins factors intervenen en la presa de decisions (valors, avantatges i inconvenients, pressió de la resta del grup...).

CONTINUA >>>

<<< CONTINUACIÓ

Exemples de situacions conflictives en què s'ha de prendre una decisió

1.- El dia que tocava fer examen de Llengua Castellana, el professor de l'assignatura no pot venir i en el seu lloc ve el professor de guàrdia. La conducta de molts dels companys no va ser la correcta perquè van copiar-se uns als altres. El professor habitual va detectar irregularitats en el resultat de l'examen i va decidir invalidar-lo i fer-ne un de nou. Els alumnes van protestar perquè havia anat bastant bé, però ara els que no van copiar hauran de tornar a estudiar. El professor ha donat la possibilitat que les persones que van copiar li ho facin saber per no perjudicar als altres i, alhora, els que van veure que d'altres van copiar ho facin saber també, de manera totalment anònima, en un paper escrit. Estic pensant...

2.- S'acosta final de curs i la setmana que ve tinc molts exàmens. Comença a fer bon temps i la Carla, una companya de la classe, celebra la seva festa d'aniversari aquest cap de setmana juntament amb altres amics a l'apartament de la platja dels seus pares. M'ha invitat a anar-hi, sé que m'ho passaré molt bé però no sé què fer...

3.- En Joan i jo som amics des de fa temps, i des que aquest curs ha començat en Xavier en Joan està canviat. S'ha fet amic seu i sembla que passa més dels estudis que en els cursos anteriors. A l'estona del pati se'n van ells dos i no els veig. A classe li costa mantenir l'atenció i no rendeix bé com abans. Un dia en Joan em va invitar a fumar el seu porro a l'estona del pati, em va dir que li havia ofert en Xavier, i que si no l'acompanyava a fer-ho, que deixava de ser amic seu i que tindria la idea de mi com la d'un covard. En aquell moment em vaig plantejar...

4.- La meva cosina està casada i té un fill de tres anys. Sempre hem tingut molt bona relació i els estius m'invita al seu apartament a la platja. M'ha demanat que li faci de cangur aquesta setmana de 7 a 9 del vespre perquè està fent un curset. Però jo m'he de preparar els exàmens de la setmana que ve. Li diré...

5.- Afegir altres situacions proposades pels alumnes.

NOTA: Prendre decisions és un aprenentatge com un altre que necessita temps. Si normalment prens decisions per la pressió dels altres i després et sents malament, hauràs de preparar-te per prendre les teves pròpies determinacions. Comença quan més aviat millor a ser tu i assajar les teves respostes independentment dels altres. Moltes vegades, no hi ha una decisió millor que una altra, però cadascú ha de prendre la que és millor per ell.

Activitat adaptada¹⁶⁰

1.8. Test d'assertivitat¹⁶¹

I TU, ETS ASSERTIU?

B. MATERIAL PER A L'ALUMNAT

PRIMERA SESSIÓ AVALUACIÓ INICIAL

Test d'avaluació assertiva (adaptació del test de Gambril i Richey)

Instruccions

Llegeix la següent llista de situacions. Al cantó esquerre escrius el grau de malestar o ansietat que et creen aquestes situacions, d'acord amb la puntuació següent:

1. Cap.
2. Una mica.
3. Força.
4. Molt.
5. Moltíssim.

Un cop feta aquesta part, tapa amb un paper la numeració que has escrit. Torna a llegir-te les situacions i escriu al cantó dret la probabilitat amb què tu actuaries si et trobessis en aquella situació, d'acord amb la puntuació següent:

1. Ho faig sempre.
2. Ho faig generalment.
3. A vegades sí i a vegades no (meitat i meitat).
4. Ho faig poques vegades.
5. No ho faig mai.

<i>Grau de malestar</i>	<i>Situació</i>	<i>Probabilitat de resposta</i>
.....	1. Dir que no a algú que et demana que li deixi la bicicleta.	
.....	2. Fer lloances a un amic.	
.....	3. Demanar un favor a algú.	
.....	4. Resistir la pressió d'un venedor que et vol vendre alguna cosa.	
.....	5. Disculpar-te quan t'equivoques.	
.....	6. Haver de dir que no a una entrevista o a una cita.	
.....	7. Admetre que tens por d'alguna cosa i demanar ajuda a algú.	
.....	8. Cridar l'atenció a alguna persona que fa o diu alguna cosa que et molesta.	
.....	9. Reclamar que apugin el sou.	
.....	10. Admetre la teva ignorància sobre algun tema.	
.....	11. Dir que no a algú que et demana que li deixis diners.	
.....	12. Fer preguntes personals.	
.....	13. Fer callar un amic massa xerraire.	
.....	14. Demanar una crítica constructiva.	
.....	15. Iniciar una conversa amb algú que no coneixes.	
.....	16. Dir «floretes» a una persona amb la qual tens una relació íntima.	
.....	17. Sol·licitar una entrevista o una cita a una persona.	
.....	18. Demanar una entrevista per segona vegada perquè el primer cop va ser rebutjada.	
.....	19. Admetre que potser hi ha hagut alguna confusió en un tema que s'està discutint i demanar que s'aclareixi.	
.....	20. Demanar feina.	

Valoració del test de Gambрил i Richey

Per analitzar els resultats del test has de sumar el total de punts de la columna «Grau de malestar» i la columna «Probabilitat de resposta» per separat. El significat dels punts de cada columna és el següent:

- Entre 20 i 40 punts: ets una persona molt assertiva. Solament necessites millorar en alguns detalls, com els ítems on hakis escrit 3 o 4.
- Entre 50 i 70 punts: necessites millorar la teva assertivitat globalment però tens determinats trets molt assertius, sobretot els que hakis puntuat amb un 1 o 2.
- Entre 80 i 100 punts: ets una persona poc assertiva. Cal que analitzis tots els ítems del test, especialment aquells on hakis escrit 4 o 5.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- ALBI PARRA, Almudena. *Tu cuerpo es tuyo*. Madrid: Aguilar, 1997
- ALCÁNTARA, José Antonio. *Cómo educar las actitudes*. Barcelona: Ceac, 1988
- ANDRE, Ch – LELORD, F. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2000
- BENNET, William J. *El libro de las virtudes para jóvenes*. Barcelona: Ediciones B, 2001
- BISQUERRA ALZINA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000
- BOLINCHES, Antonio. *La felicidad personal*. Madrid: Temas de Hoy, 1995
- . *1000 pessics de saviesa. Antologia de citacions que inviten a pensar*. Barcelona: Pòrtic, 1999
- BRUNEL, Henri. *Els millors contes Zen*. Barcelona: La Campana, 2004
- BUCAI, Jorge. *Déjame que te cuente ... Los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: Integral, 2002
- . *Cuentos para pensar*. Barcelona: Integral, 2002
- CALLE, Ramiro. *El libro de la felicidad*. Barcelona: Martínez Roca, 1996
- . *Cuentos hindúes*. Barcelona: Sirio, 1998
- . *Cuentos del Tíbet*. Barcelona: Sirio, 1999
- CARRIÈRE, Jean-Claude. *El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero*. Barcelona: Lumen, 2000
- CARTER-SCOTT, Chérie. *El juego de la vida. Si la vida es un juego, éstas son las reglas...* Barcelona: Grijalbo, 2000
- CASTILLA DEL PINO, Carlos. *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores, 2001
- COVEY, Stephen R.. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Barcelona: Paidós, 2000
- DETHLEFSEN, Thorwald. *La enfermedad como camino*. Barcelona: De Bolsillo, 2000
- DUFOUR, Michel. *Cuentos para crecer y curar*. Barcelona: Sirio. 2003
- DYER, Wayne W. *La sabiduría de todos los tiempos: Cómo acercar las verdades eternas a nuestra vida cotidiana*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1999
- FÁBREGAS, Juan José; GARCÍA, Eugenio. *Técnicas de autocontrol*. Madrid: Alhambra Longman, 1990

- FORNER, Rosetta. *Cuentos de hadas para aprender a vivir*. Barcelona: RBA, 2004
- GAJA JAUMEANDREU, Raimon. *Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima*. Barcelona: Pòrtic, 2001
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996
- GÜELL BARCELÓ, Manel; MUÑOZ REDÓN, Josep. *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62, 1998
- GÜELL BARCELÓ, Manel; MUÑOZ REDÓN, Josep (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria*. Barcelona: Praxis, 2003
- HANSEN, Mark Victor; CANFIELD, Jack. *Sopa de pollo para el alma*. Barcelona: Punto de Lectura, 2000
- JEFFERS, Susan. *Supera les teves pors: consells pràctics per viure sense por*. Barcelona: Ed. 62, 2002
- KEEN, Sam. *El lenguaje de las emociones. Una guía práctica de nuestra vida interior*. Barcelona: Paidós, 1994
- KERTÉSZ, Roberto; INDUNI, Guillermo. *Manual de Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Conantal, 1977
- LEGRENZ, Paolo. *La felicidad*. Madrid: Acento, 1999
- LEÓN MAROTO, Carlos (sel.). *Frases ingeniosas*. Zaragoza: Edelvives, 2002
- LIPKIN, Lisa. *Aprender a educar con cuentos*. Barcelona: Paidós, 2000
- LÓPEZ, Guillermo. *El llibre dels contes del món*. Barcelona: RBA, 2002
- MARINA, J.A.; LÓPEZ PENAS. *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama, 1999
- MARINA, J.A.; VÁLGOMA, M. *La lucha por la dignidad*. Barcelona: Anagrama, 2000
- MASNOU, Fina. *Educació per a la convivència*. Barcelona: Eumo, 1991
- Mc KEE, David. *Elmer*. Madrid: Altea, 1995
- Mc MILLEN, Kim. *Cuando empecé a quererme*. Barcelona: Grup 62, 2000
- MELLO, Anthony de. *El cant de l'ocell*. Barcelona: Claret, 2004
- ORGEL, Doris (adapt.). *El león y el ratón y otras fábulas de Esopo*. Barcelona: Blume, 2001
- ORTNER, Gerlinde. *Cuentos que ayudan a los niños*. Barcelona: Sirio, 1997

PASCUAL FERRIS, Vicent; CUADRADO BONILLA, Montserrat (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis, 2001

QUINGLES, Jordi. *Cuentos populares tibetanos*. Palma de Mallorca: J. De Olañeta, Editor, 1998

ROCHE OLIVAR, Roberto. *Plan de aplicación de la prosociabilidad en la educación en Catalunya*. Bellaterra: UAB

RUMI, Yamal Od-Din. *El canto del derviche. Parábolas de la sabiduría sufí*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1997

SALVADOR GRANADOS, Margarita. *Programa de desarrollo emocional*. Málaga: Aljibe, 2000

SALZBERGER-WITTENBERG, Isca; HENRY, Gianna; OSBORNE, Elsie. *L'experiència emocional d'ensenyar i aprendre*. Barcelona: Ed. 62, 1998

SÁNCHEZ MONGE, Manuel. *Parábolas como dardos*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas, 1992

SASTRE VILARRASA, Genoveva; MORENO MARIMON, Montserrat. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: Gedisa, 2003

SCHLÜTER, Ana María. *El camino del despertar en los cuentos*. Madrid: PPC, 1997

SEGURA MORALES, Manuel; ARCAS CUENCA, Margarita. *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea, 2003

SOLER LLEONART, Jaume; CONANGLA MARÍN, M. Mercè. *Donar temps a la vida*. Barcelona: Pleniluni, 2001

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio; VALLES TORTOSA, Consol. *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS, 2000

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio. *Autoconcepto y autoestima. Programas de tutoría: Área de Orientación personal y relaciones interpersonales*. Barcelona: Praxis, 1998

VALLS-LLOBET, Carme (dir.). *Buscant l'equilibri. Potenciar l'autoestima; evitar l'estrès, la depressió i l'ansietat*. Barcelona: Pòrtic, 1998

Revistes

Salud Alternativa, nº 2, 5 i 6, Any 2003

BIBLIOGRAFIA DE REFERÈNCIA

- ¹. Berta MENESES. *El zen, viaje al mundo interior*, Cuadernos de Pedagogía, 303, juny 2001, p. 60
- ². *Salud Alternativa*, nº 5, Maig (mensual), 2003, p. 98
- ³. Jaume SOLER LLEONART; M. Mercè CONANGLA MARÍN. *Donar temps a la vida*. Barcelona: Pleniluni, 2001
- ⁴. Chérie CARTER-SCOTT. *El juego de la vida*. Barcelona: Gribalbo, 2000, p.28
- ⁵. Adap. pròpia de la contraportada del llibre de Tim GUÉNARD, *Más fuerte que el odio*. Barcelona: Gedisa, Barcelona, 2002
- ⁶. Trad. pròpia de Tim GUÉNARD. Gedisa, Barcelona, 2002, p. 25-26
- ⁷. És un concepte encunyat per K. Boris CYRULNIK, Maddi i Kalon, 1982, Hardines and health: A prospective Study. *Journal of Personality ang Social. Psychology*, 41, 168-177
- ⁸. Trad. pròpia del conte de la Xina resumit per Ma. Teresa GÓMEZ, Victoria MIR i Ma. Gràcia SERRATS. *Propuestas de intervención en el aula*. Madrid: Narcea, 1900, pp. 130-132
- ⁹. M. INGLA MAS (dir.). *La Princesa Ratolina*. Barcelona: Ed. Cruïlla, 2000
- ¹⁰. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDON (coords). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria*. Barcelona: Praxis, 2003, p. 117
- ¹¹. Citant a Fina MASNOU. *Educació per a la convivència*. Barcelona: Eumo, 1991, p.43
- ¹². Manel. GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN. *Desconeix-te tu mateix*. Barcelona: Edicions 62, 1998, pp.124-125
- ¹³. De la imaginació de l'autora.
- ¹⁴. Jorge BUCAY. *Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: Integral, 2002, pp. 24-26
- ¹⁵. Font: Curs de l'Escola d'Estiu *Práctica de la Intel.ligència Emocional* impartit per Montserrat Cuadrado Bonilla, Juliol de 2003
- ¹⁶. Yamal Od-Din RUMI. *El canto del derviche. Parábolas de la sabiduría suffi*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1997, pp. 156-160
- ¹⁷. Activitat cedida per Jordi Biona
- ¹⁸. Activitat adaptada i extreta de Vicent PASCUAL FERRIS; Montserrat CUADRADO BONILLA (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis, 2003, p.62
- ¹⁹. J. BUCAY. *opus cit.*, 2002, pp. 11-14
- ²⁰. Mark V. HANSEN; Jack CANFIELD. *Sopa de pollo para el alma*. Barcelona: Punto de Lectura, 2000, pp. 111-112, citant a Dorothy L. NOLTE
- ²¹. Imatge de Pavlov extreta de José M. GARCIA GUTIÉRREZ. *Psicología*. Batxillerato. Proyecto Ariadna. Madrid: Ediciones del Laberinto, 1998, p.158
- ²². Exemple publicat per Watson i Rayner (1920), i adaptat a partir de Juan J. FÁBREGAS; Eugenio TRIAS. *Técnicas de autocontrol*. Madrid: Alhambra Longman, 1990, p. 12.
- ²³. Il.lustració feta servir com a material fotocopiats a les classes sense possibilitat de donar-ne la font.
- ²⁴. Adaptat a partir d'un exemple de D. L. WHALEY i R. W. MALOTT a *Psicología del Comportamiento* citat per Juan J. FÁBREGAS; Eugenio TRIAS. *Técnicas de autocontrol*. Madrid: Alhambra Longman, 1990, p. 15.

- ²⁵. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN (coords.) *Educación emocional... opus cit.*, p. 182, citant a GRASSIN, S. "Ava Gardner: la femme qui aimait les homes". *L'Express*, 6 de agosto de 1998
- ²⁶. *Ibidem*, pp. 121-123
- ²⁷. Trad. pròpia i text adaptat a partir de C. ANDRÉ, C. ; F. LELORD. *L'autoestima. Gustarse a si mismo para vivir mejor con los demás*. Barcelona: Kairós, 2000, citat per *Ibidem*, pp. 123, 149
- ²⁸. *Ibidem*, pp. 231-233
- ²⁹. *Ibidem*, pp. 183-184
- ³⁰. Existeixen altres qüestionaris, entre els quals d'altres el més senzill sobre el Nivell d'autoestima és el de Manel GÜELL i Josep MUÑOZ a *Ibidem*, pp. 176-177 i un de més complet a *Ibidem*: Qüestionari sobre la necessitat de canvi en relació a l'autoestima: pp. 178-179
- ³¹. Raimon GAJA JAUMEANDREU. *Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima*. Barcelona: Pòrtic, 2001, p.200
- ³². *Ibidem*, pp.201-202
- ³³. Traducció pròpia d'Almudena ALBI PARRA. *Tu cuerpo es tuyo*. Madrid: Aguilar, 1997, pp. 213-215, citant a David Mc KEE. *Elmer*. Madrid: Ed. Altea, 1995
- ³⁴. Yamal Od-Din RUMI. *opus cit.*, pp. 64-67
- ³⁵. Carme VALLS-LLOBET (dir.). *Buscant l'equilibri. Potenciar l'autoestima; evitar l'estrès, la depressió i l'ansietat*. Barcelona: Pòrtic, 1997
- ³⁶. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN (coords.) *Educación emocional... opus cit.*, pp. 65-66
- ³⁷. Thorwald DETHLEFSEN. *La enfermedad como camino*. Barcelona: De Bolsillo, 2000
- ³⁸. C. CARTER-SCOTT, *opus cit.*, p. 29
- ³⁹. Font: Jordi Biona
- ⁴⁰. V. PASCUAL FERRIS; M. QUADRADO, *opus cit.*, p. 45
- ⁴¹. Adaptació de M.GÜELL BARCELÓ; J. MUÑOZ REDON (coords.). *Educación emoc. opus cit.*, p. 147-148
- ⁴². Antoine de SAINT-EXUPÉRY. *El Petit Príncep*. Barcelona: Empúries/Emecé, 2000, p. 18-19
- ⁴³. Adaptació i traducció pròpia de C. ANDRÉ; F. LELORD. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2000 citat a M. GÜELL BARCELÓ; J. MUÑOZ REDÓN (coords.). *Educación emoc... opus cit.*, p. 152
- ⁴⁴. C. ANDRÉ; F. LELORD. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2000
- ⁴⁵. Almudena ALBI. *Tu cuerpo es tuyo*, *opus cit.*, pp. 210-211
- ⁴⁶. Font: Correu electrònic, internet.
- ⁴⁷. Traducció pròpia de la paràbola xina citada a Robin NORWOOD. *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora?* Buenos Aires: Vergara, 1999, p. 179-180. Trad. Pròpia. NOTA: Existeix una versió semblant a RIBEIRO, L., *Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas*, Barcelona: Urano, 1997. El citen V. PASCUAL FERRIS; M. CUADRADO BONILLA a *Educación emocional... opus cit.*, p.107
- ⁴⁸. Robin NORWOOD, *opus cit.* p. 191
- ⁴⁹. GAO XINGJIAN. *La Muntanya de l'Ànima*. Barcelona: Columna, 2001 citat a M. GÜELL BARCELÓ; J. MUÑOZ REDÓN (coords.). *Educación emoc... opus cit.*, p. 125
- ⁵⁰. Traducció pròpia de A. BEUREGARD. *Cápsulas motivacionales*, ed. Diana, adaptat en el conte *Solos y acompañados* per BUCAY a *Déjame... opus cit.*, pp. 77-79
- ⁵¹. Traducció i adaptació pròpia de C. CARTER-SCOTT, *opus cit.*, pp. 151-152
- ⁵². Roy CAMPANELLA, citat a Mark V. HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, pp. 299-300
- ⁵³. Adaptació pròpia a partir de l'oració cedida per Ramon Roma
- ⁵⁴. Font: Internet, correu electrònic proporcionat per Laura Gilabert

- ⁵⁵. M.GÜELL BARCELÓ; J. MUÑOZ REDON (coords.). *Educación emocional... opus cit.*, pp. 214-215
- ⁵⁶. Enric LARREULA. *Contes per a un món millor*. Barcelona: Ed. La Magrana, 1991, pp. 9-19
- ⁵⁷. Adaptació i traducció pròpies de C. CARTER-SCOTT, *opus cit.*, pp. 101-102
- ⁵⁸. Enric LARREULA. *Contes... opus cit.*, pp. 57-62
- ⁵⁹. *Ibidem*, pp. 37-43
- ⁶⁰. Henri BRUNEL. *Els millors contes Zen*. Barcelona: La Campana, 2004, pp. 68-71
- ⁶¹. Yamal Od-Din RUMI, *opus cit.*, pp. 173-176
- ⁶². Traduc. i adap. pròpia de F. TRÍAS DE BES i Á. ROVIRA CELMA. *La buena suerte. Claves de la prosperidad*. Barcelona: Empresa Activa, 2004, pp. 17-20
- ⁶³. Apartat b i c, adap. i traduc. pròpia de M. GÜELL BARCELÓ; J. MUÑOZ REDON (coords.). *Educación emocional... opus cit.*, Praxis, 2003, pp. 246-247
- ⁶⁴. Yamal Od-Din RUMI, *opus cit.*, pp. 126-130
- ⁶⁵. Conte proporcionat per Jordi Biona, però de font desconeguda
- ⁶⁶. Yamal Od-Din RUMI, *opus cit.*, pp. 112-114
- ⁶⁷. Anthony DE MELLO, *opus cit.*, pp.32-33
- ⁶⁸. Henri BRUNEL, *opus cit.*, pp. 120-121
- ⁶⁹. Anthony DE MELLO, *opus cit.*, p. 158
- ⁷⁰. Adapció i traducció pròpia de Mark V. HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, pp. 320-324
- ⁷¹. Anthony DE MELLO, *opus cit.*, pp.155-156
- ⁷². Traducció de J. BUCAY. *Cuentos para... opus cit.*, pp.23-26
- ⁷³. Tret de Jaume SOLER LLEONART; M. Mercè CONANGLA MARÍN, *opus cit.*, pp. 222-223
- ⁷⁴. Marlo MORGAN. *Las voces del desierto*. Barcelona: Ed. B., 1996, pp. 92-93, 85-86, 60
- ⁷⁵. Mark. V. HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, pp. 96-97
- ⁷⁶. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDON (coords.). *Educación emocional... opus cit.*, p. 88
- ⁷⁷. Chérie CARTER-SCOTT, *opus cit.*, pp. 79-81
- ⁷⁸. *Ibidem*, pp. 131-132
- ⁷⁹. Jorge BUCAY. *Déjame... opus cit.*, pp. 89-90
- ⁸⁰. KEVIN LEMAN citat a Jaume. SOLER LLEONART; M. Mercè CONANGLA MARIN, *opus cit.*, pp.110-111
- ⁸¹. Henri BRUNEL, *opus cit.*, pp. 32-34
- ⁸². Jorge BUCAY. *Cuentos para... opus cit.*, pp. 133-134
- ⁸³. Traducció pròpia de Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN (coords.). *Educación emocional... opus cit.*, p. 202
- ⁸⁴. Rafael BISQUERRA. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000
- ⁸⁵. Traducció pròpia del *Magazine de La Vanguardia*, 20 de julio de 2003, "Enfermos de envidia y de ira" de Isabel S. Larraburu, p.64
- ⁸⁶. Jorge BUCAY. *Déjame... opus cit.*, pp. 21-22
- ⁸⁷. Manuel SEGURA MORALES; Margarita ARCAS CUENCAS. *Educación la emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea, 2003, pp. 64-65
- ⁸⁸. Yamal Od-Din RUMI, *opus cit.*, pp. 55-56
- ⁸⁹. Font: Taller d'Ajuda Mútua dirigits per J.Biona
- ⁹⁰. Traducció d'un conte de Moss ROBERTS. *Cuentos fantásticos de China*, ed. Crítica citat per Jorge BUCAY. *Déjame... opus cit.*, pp. 214-221
- ⁹¹. Traducció i adaptació de DORIS ORGEL. *El león y el ratón y otras fábulas de Esopo* Barcelona: Blume, 2000, pp. 24-25
- ⁹². Traducció i adaptació pròpia de Chérie CARTER-SCOTT, *opus cit.*, p. 47

- ⁹³. Harry Stack SULLIVAN, *Estudios clínicos de psiquiatría*, Buenos Aires, 1963, p. 141, citat a Carlos CASTILLA DEL PINO. *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores, 2001, p. 306
- ⁹⁴. Font d'informació: Osho habla de la envidia, www.oshogulaab.com
- ⁹⁵. Carlos CASTILLA DEL PINO, *opus cit.*, p. 312
- ⁹⁶. Font d'informació: Osho habla de la envidia, www.oshogulaab.com
- ⁹⁷. Font d'informació: Osho habla de la envidia, www.oshogulaab.com
- ⁹⁸. Traducció pròpia del *Magazine* de *La Vanguardia*, 20 de julio de 2003, "Enfermos de envidia y de ira" de Isabel S. Larraburu, p.62
- ⁹⁹. Anthony DE MELLO, *opus cit.*, p. 131
- ¹⁰⁰. Adaptació d'un conte de Jordi Biona
- ¹⁰¹. Conte proporcionat per Jordi Biona però de font desconeguda
- ¹⁰². Jordi BIONA. *Interiors*. Barcelona: Edicions Solsona Comunicacions, 2001, pp. 35-36
- ¹⁰³. Material proporcionat per Jordi Biona dins dels Tallers d'Ajuda Mútua
- ¹⁰⁴. Font originària radiofònica i transmesa per Andreu Alsina
- ¹⁰⁵. Jaume SOLER LLEONART; M. Mercè CONANGLA MARÍN, *opus cit.*, pp. 158-159
- ¹⁰⁶. Theodore ROOSEVELT citat a Mark V. HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, p. 247
- ¹⁰⁷. Wayne W. DYER. *La sabiduría de todos los tiempos: Cómo acercar las verdades eternas a nuestra vida cotidiana*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1999, p.205
- ¹⁰⁸. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN (coords.). *Educación emocional... opus cit.*, pp. 129-133
- ¹⁰⁹. Traducció pròpia de Patty HANSEN citada per Mark V.HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, pp. 248-249
- ¹¹⁰. KEEN, Sam. *El lenguaje de las emociones. Una guía práctica de nuestra vida interior*. Barcelona: Paidós, p. 172
- ¹¹¹. Traducció pròpia de Gwyneth CRAVENS a *The Speed of Light*, citat a Chérie CARTER-SCOTT, *opus cit.*, pp. 54-56
- ¹¹². Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN (coords.). *Educación emocional... opus cit.*, pp. 104-106
- ¹¹³. Conte proporcionat per Jordi Biona però de font desconeguda
- ¹¹⁴. Conte proporcionat per Jordi Biona però de font desconeguda
- ¹¹⁵. Traducció pròpia de la versió de Jorge BUCAY. *Déjame... opus cit.*, p. 201
- ¹¹⁶. Adaptació pròpia de Rafel SIMÓ, *I doncs, Pinot?* Barcelona: La Galera, 2001
- ¹¹⁷. Adaptació pròpia a partir del material proporcionat per Jordi Biona
- ¹¹⁸. Conte proporcionat per Jordi Biona però de font desconeguda
- ¹¹⁹. Jaume SOLER i LLEONART; M. Mercè CONANGLA i MARÍS, *opus cit.*, pp. 311-312
- ¹²⁰. *Ibidem*, p. 317
- ¹²¹. *Ibidem*, pp. 324, 326
- ¹²². Les tres activitats corresponen a *Ibidem*, pp. 323, 332 i 143-144
- ¹²³. Traducció pròpia de la història adaptada per Henri J.M. NOUWEN i citada per Wayne DYER. *Tus zonas erróneas... Tus zonas mágicas... Tus zonas sagradas*. Barcelona: Ed. Grijalbo, 1997
- ¹²⁴. Jordi BIONA, *opus cit.*, pp. 35-36
- ¹²⁵. Philip KAPLEAU. *El renacer budista, la rueda de la vida y la muerte*. México: Árbol Ed., 1990
- ¹²⁶. Procedència desconeguda
- ¹²⁷. Armando FUENTES AGUIRRE citat a Jaume SOLER LLEONART; M. Mercè CONANGLA MARÍN, *opus cit.*, p. 149
- ¹²⁸. Jorge BUCAY, *Déjame... opus cit.*, pp. 32-34
- ¹²⁹. Font: Servei de Suport al Dol de Girona
- ¹³⁰. Conte proporcionat per Jordi Biona, però de font desconeguda

- ¹³¹. El material d'aquesta pàgina prové d'un material fotocopiats d'un curs de formació impossible de concretar .
- ¹³². Extret i traduït a partir del material de l'ASOCIACIÓN SECRETARIADO GENERAL GITANO. *Programa para trabajar la tolerancia y el respeto a la diversidad en Educación Secundaria Obligatoria*, Guía del profesorado. Madrid, pp. 68-71
- ¹³³. Anthony DE MELLO, *opus cit.*, p. 130
- ¹³⁴. Traducció pròpia d'*Aggadoth du Talmud de Babylone*, traduït i anotat per Arlette Elkaïm-Sartre, Verdier, 1982, p. 990 i apòleg del Talmud, citats ambdós a Alain FINKIELKRAUT, *La sabiduría del amor. Generosidad y posesión*. Barcelona: Gedisa, 1999, p. 30
- ¹³⁵. Henri BRUNEL, *opus cit.*, pp.77-83
- ¹³⁶. Traducció i adaptació pròpia de Chick MOORMAN citat a Mark V. HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, pp. 172-177
- ¹³⁷. Traducció pròpia de Jo Ann LARSEN. *Desert News* citat per *Ibidem*, pp. 67-70 Anna M. és en realitat Jo Ann Larsen que escriu sobre la seva relació amb Larry, adaptat com Llorenç.
- ¹³⁸. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN, *Educación emocional... opus cit.*, p. 62
- ¹³⁹. Llistat facilitat per Jordi Biona
- ¹⁴⁰. Anthony DE MELLO, *opus cit.*, pp.165-166
- ¹⁴¹. Mark V. HANSEN; Jack CANFIELD, *opus cit.*, pp. 283-286
- ¹⁴². Henri BRUNEL, *opus cit.*, pp. 35-38
- ¹⁴³. Imatge extreta de Juan J. FÁBREGA; Eugenio TRIAS, *opus cit.*, pp. 50-51
- ¹⁴⁴. *Ibidem*, pp. 52-54
- ¹⁴⁵. Traducció i adaptació de Rafael BISQUERA ALZINA, *opus cit.*, pp. 131-132
- ¹⁴⁶. Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN. *Educación emocional... opus cit.*, p. 88
- ¹⁴⁷. *Ibidem*, pp. 70-72
- ¹⁴⁸. Activitat adaptada de Roberto KERTÉSZ; Guillermo INDUNI. *Manual de Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Conantal, 1977, p.35
- ¹⁴⁹. Curs d'Introducció a l'Anàlisi Transaccional
- ¹⁵⁰. Activitat adaptada a partir Roberto KERTÉSZ; Guillermo INDUNI, *opus cit.*, p.38
- ¹⁵¹. *Ibidem*, p.91
- ¹⁵². *Ibidem*, p.26
- ¹⁵³. Kahlil GIBRAN, *El foll*. Barcelona: Ed. Ibis, 1997
- ¹⁵⁴. Conte de G.Papini, *Lo trágico cotidiano*, ed. Hispanoamérica, modificat per Jorge BUCAY, *Déjame... opus cit.*, pp. 92-96
- ¹⁵⁵. SMITH, Manuel L., *Cuando digo NO me siento culpable*. Barcelona: Grijalbo, 1997, adaptat per Vicent PASQUAL FERRIS; Montserrat CUADRADO BONILLA. *Educación Emocional... opus cit.*, p. 65
- ¹⁵⁶. *Ibidem*, pp. 75-76
- ¹⁵⁷. Activitats 2 i 3 tretes parcialment de Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUÑOZ REDÓN. *Educación emocional... Opus Cit.*, pp. 195-196
- ¹⁵⁸. *Ibidem*, p. 216, traducció pròpia
- ¹⁵⁹. *Ibidem*, pp. 218-219, traducció pròpia
- ¹⁶⁰. *Ibidem*, pp. 284-285, adaptació pròpia i parcial
- ¹⁶¹. Qüestionari escanejat a partir del test de Gambril i Richey adaptat per Manel GÜELL BARCELÓ; Josep MUNÓZ REDÓN. *Desconeix-te... opus cit.*, pp. 88-90 i de la revisió del qüestionari, pp. 106-107