

POSTVERITATS EMOCIONALS

Conangla Marin, Mercè; Soler Lleonart, Jaume

Referències

Tots recorrem a certs mecanismes de defensa que portem al nostre pack genètic, però també a la creació de «**postveritats**» o **mentides emocionals**, que són fruit dels nostres diàlegs interiors.

ELS CONTES QUE ENS EXPLIQUEM A NOSALTRES MATEIXOS

POSTVERITAT SOCIAL

PER QUÈ AQUEST LLIBRE EN AQUEST MOMENT?

Sigui o no fidedigna, estigui o no basada en fets verificats, la informació que arriba a les xarxes acaba convertida en postveritat.

Això redueix el grau de confiança entre les persones i les institucions. I **sense confiança, és molt difícil mantenir l'equilibri i el benestar emocional.**

PERÒ QUÈ ÉS LA POSTVERITAT?

És crear **una veritat emocional a còpia de silenciar una part de la veritat real.**

El fet que determinades coses siguin certes o no és secundari.

El que importa és que emocionalment siguin satisfactòries.

Les narracions es desgasten i es buiden; se simplifiquen al màxim i no sembla que la veracitat de les coses importi tant com les acústiques emocionals i el seu impacte.

COM ES FABRICA UNA POSTVERITAT?

Per dominar el relat en l'espai públic, se simplifiquen els missatges, els procediments i els llaços socials.

Es busca l'antagonisme emocional. Es fomenten emocions que puguin mobilitzar les masses: cada cop més, vivim en bombolles cognitives, ens reforcem mútuament les consignes i ens acabem creient les postveritats.

La complexitat descoratja i indueix a buscar refugi en les veritats més simples i en els líders que denuncien amb més força.

Proliferen els eslògans i es contagia la incapacitat o desgana per trobar relats alternatius i verificar-los.

És **una mena de fast food emocional** que la publicitat utilitza per dur-nos al seu territori.

És més necessari que mai recuperar la veracitat social, i això no s'aconseguirà si cadascun de nosaltres no recupera la seva veracitat personal.

I caldrà que ens donem temps per viure junts el procés d'a-cordar-nos (posar d'acord els cors).

POSTVERITAT EMOCIONAL

«Tal com som nosaltres, així és el món».

I veurem que cada un de nosaltres per dins és multitud.
Els requisits de la postveritat també es poden aplicar al nostre món interior.
Seleccions de la informació que confirma les nostres creences i obviem aquella que les rebutja.

EL VENTRÍLOC I ELS SEUS NINOTS

És important que **el Ventríloc —equivalent al nostre jo-executiu—** prengui les seves decisions després d'haver atès la diversitat de relats, de raons, de formes de sentir.

Les diferents veus interiors que sentim, que metafòricament estaran representades per diferents ninots.

A la segona part del llibre, ens centrarem en el que anomenem mecanismes d'autoprotecció emocional.

A la tercera part del llibre, proposarem alguns camins èticament i emocionalment més ecològics,

El bon ús de la paraula, la comunicació pacífica i les bones pràctiques són algunes de les propostes.

Al final dels nostres dies, la nostra veritat hauran estat els actes viscuts i la resposta, la nostra vida sencera.

L'ÚLTIMA TROBADA

Les nostres paraules acaben revelant qui som, en siguem o no conscients.

NO VOLEM PATIR

Et proposem explorar l'autoengany, investigar, qüestionar i riure'ns de nosaltres mateixos i d'algunes de les nostres misèries.

UNA HISTÒRIA PERSONAL

Qui relata la meua vida? Que en el meu epitafi es pugui llegir: «L'amo del meu relat soc jo».

Totes les històries són, en el fons, una sola història: la nostra. Els nostres relats ens constitueixen.

Som temps i en ell ens teixim, però el resultat de tot dependrà del teixidor i, en el nostre cas, de la narració que aquest ens relata.

TOT UN CAMP DE POSSIBILITATS

La nostra història té més d'un narrador.

Harmonitzar aquestes veus internes i procurar que el nostre relat tingui cohesió serà una tasca que s'estendrà al llarg de tota la nostra vida.

MÚLTIPLES MIRADES

Què seria d'una persona sense els seus personatges?

Hi ha milers de maneres i versions diferents d'explicar alguna cosa que s'ha viscut. Tot depèn del personatge que ho narra.

Qui és el narrador?:

La pregunta és qui té la raó entre tantes versions. Segurament, tots i ningú.

És la meravella de la singularitat i diversitat humanes. I és que la veritat és com un mirall trencat a bocinets. Cada un de nosaltres en té només algun dels fragments.

ACTUALITZAR ELS NOSTRES RELATS

La memòria és un conte que ens expliquem a nosaltres mateixos, canviem contínuament i ens resulta essencial per viure. ROSA MONTERO

És necessari revisar i actualitzar els nostres relats en comptes de limitarnos a repetir-los. Hem crescut, hem madurat i tenim més experiència vital, capacitat d'anàlisi, recursos de gestió emocional i perspectiva.

És intel·ligent revisar des de l'ara la nostra història de postveritat emocional i tornar a generar un relat honest, més arrelat a la veracitat. Ja no som els mateixos i, si assumim la nostra responsabilitat, podrem accedir a un altre nivell de comprensió sobre d'on venim, qui som i cap a on anem.

EL REPTE DEL LLENGUATGE

Els límits del nostre llenguatge són els límits del nostre món.

Treballarem amb el poder de les paraules.

Quan som capaços d'ordenar el nostre discurs, també aconseguim clarificar-nos i posar en ordre la nostra vida.

Primera Part. El Ventríloc i Els Seus Ninots

Els fets són marionetes de ventríloc. ALDOUS HUXLEY

- Capítol 1. El Ventríloc

EL VENTRÍLOC

SOC EL VENTRÍLOC

Soc molts jos en acció.

Soc el seu déu: jo els creo i els dono vida. Jo els faig callar i els elimino. Ells em constitueixen; són fragments de mi mateix amb certa autonomia.

A vegades em perdo entre tant personatge.

Em sé vulnerable, i per això, amago determinats aspectes de la meva persona i en ressalto d'altres.

El ventríloc és la representació metafòrica del nostre jo conscient, la part del cervell executiu que, de manera semblant a un director d'orquestra, dona l'entrada, marca el ritme, silència, impulsa, coordina els diferents intèrprets i veus internes que ens representen.

JO I ELS MEUS NINOTS

Jo sóc jo i les meves circumstàncies. JOSÉ ORTEGA Y GASSET

El ventríloc proposa i els ninots disposen, o potser és a l'inrevés?, els ninots proposen i el ventríloc disposa?

A vegades, per imperatiu de supervivència, els ninots prenen el poder i comencen a comportar-se sense control:

ESCOLA DE VENTRÍLOCS

Observem la gent gran. Assistim a nombroses funcions de teatre i, com a espectadors, responem a la representació que han preparat per a nosaltres.

Quan som petits som esponges i absorbim el que veiem i escoltem.

APRENEM A AMAGAR-NOS

La culpabilitat, la vergonya i la por són els mòbils immediats de l'engany. DANIEL GOLEMAN

Des de la infància, els nostres adults ens ofereixen el seu repertori d'actuacions. D'ells aprenem a amagar-nos darrere dels nostres ninots i a fabricar proteccions i defenses.

Ens sentim insegurs. Aquests adults canviant ens desorienten. Però aviat comencem a crear els nostres propis personatges,

Escola de ventrílocs. Aprenem per sobreviure. I així sorgeixen els nostres ninots, que dialoguen amb els ninots dels altres.

Aleshores, quan ens adonem que vivim amagats, tenim l'oportunitat de recuperar el control de la nostra veu i el contingut del nostre relat.

EL FIL CONDUCTOR

Canviar de resposta és evolució; canviar de pregunta, revolució. JORGE WAGENSBERG

Repetim, memoritzem, imitem i emulem les persones que ens eduquen.

L'objectiu és evitar el patiment que sorgeix quan estem dividits per dins; quan el que pensem, sentim i fem és contradictori. I, en comptes de modificar conductes, modifiquem el nostre relat. Així és com s'inicia l'autoengany. El cert és que aquest procés pot ser complex.

No estem predeterminats a prosseguir en aquesta línia. Un cop adquirida la consciència, ens convertim en responsables del nostre guió, de la nostra interpretació, de la nostra funció i de la gestió dels diversos ninots-personatges que ens constitueixen.

VENTRÍLOC SENSE GUIÓ PROPI

Revolucionari serà aquell que es pugui revolucionar a si mateix. LUDWIG WITTGENSTEIN

Quins han estat els guionistes de la nostra història?

EL MOMENT DE REESCRIURE EL PROPI GUIÓ

Sigues tu mateix, la resta de papers ja estan agafats. OSCAR WILDE

Quan som conscients, ja no valen les excuses. Toca reescriure el guió. Cal recompondre's, recrear-se, enfrontar-se a la pàgina en blanc, a l'argila sense forma, i començar a crear l'obra pròpia. Hi ha qui es rendeix sense lluitar. Aleshores, es queda sol com a intèrpret del guió d'uns altres,

Et vols realitzar i aconseguir objectius? Dona't permís. Hi ha alguna cosa a la teva vida que no veus clara? Indaga i ves al fons. Vols que els altres t'entenguin? Entén-te tu primer. Hi

ha alguna cosa de la qual tinguis temor? Treballa la confiança. I, si us plau, no ho intentis. Fes-ho!

ORÍGENS

—Com van ser els teus orígens?

—Vaig tenir sort. Dostoievski deia que *qui té records feliços de la seva infància està salvat per sempre*.

—La infància és el nostre punt de partida.

Crec que he estat afortunat en el sorteig genètic, una barreja de destí i d'atzar.

Ens fem persones amb els altres i, sens dubte, els qui ens eduquen a la primera etapa de la vida col·loquen uns fonaments a la nostra casa personal que condicionaran el que vulguem construir a partir d'aquesta base.

Em va costar temps aprendre que, malgrat que l'aportació dels meus pares m'havia condicionat, no estava determinat a perseverar en allò que estava mal col·locat.

—M'havien dit tants cops que «s'havia de ser algú» que vivia sota pressió.

—Només quan, finalment, vaig ser conscient que jo era el responsable del tipus de persona que arribaria a ser. Aleshores vaig començar a treballar per créixer com a individu.

Era una persona molt insegura perquè depenia d'ells per sentir-me bé, i com el seu missatge era que «havia de ser el millor de tots», ser algú..., em sentia incompetent per defraudar les seves expectatives.

«El més important no és ser el millor de tots; és ser el millor d'un mateix».

—Vagis on vagis, el que ets va amb tu, Ninot.

- CAPítol 2. Els Ninots

PERSONATGE –PERSONA

Els ninots són els PERSONATGES.

Els ninots representen parts de la nostra personalitat.

SOC EL NINOT

EL PARLAMENT DELS JOS, ASSEMBLEA DE NINOTS

Explica Erich Fromm: *En cada cultura l'home conté totes les possibilitats: l'home arcaic, el depredador, el caníbal, l'idòlatra i l'ésser dotat de la capacitat de raó i amor i justícia.*

Cada ventríloc té un repertori més o menys ampli de ninots.

En el Parlament dels Jos pot dominar el ninot de la raó, o bé el del cor. Les poques vegades que arriben a acords, el ventríloc sent pau. Tanmateix, quan no ho aconsegueix, la baralla entre els dos bàndols prossegueix inacabable.

PERSONATGES EN CERCA D'AMO

Busquem l'atenció dels altres. Hi ha dèficit de reconeixement.

Per això, tenim una capsula plena de ninots. Són personatges en cerca d'amo.

SOC PERFECTE/ A

ESTIC MOLT OCUPAT/ ADA

JO CONTROLO

En el fons, se sent totpoderós i creu que, si no està al cas de tot, el món caurà.

SOC EL MÉS DIVERTIT/ IDA DEL GRUP

Vol ser el centre d'atenció. Desitja ser el més guai.

Ell tot sol és l'equip complet d'animació d'una celebració, d'una sortida, d'un sopar...

PRESUMEIX DE CULTE/ A

Dona per suposat que els altres saben de què parla, malgrat veure el desconcert a les seves cares.

TINC MOLTA CLASSE

Critica els altres per la manera de vestir, de parlar, de comportar-se.

Presumeix de la gent chic que coneix.

POBRE DE MI, VICTIMADELASITUACIÓ

Vol ser compadit, despertar pietat i generar llàstima.

No s'interessa per l'altre, acapara temps i es recrea en el seu mal. Cansa molt a tothom.

ERIÇÓ-NOT'ACOSTISAMI

Aquest personatge és repelós, hostil, no accepta la proximitat dels altres, desconfia.

NEN/ A INDEFENS/ A

Té moltes estratègies de seducció que sempre li han funcionat.

La seva indefensió desperta en els altres el salvador que duen dins.

SALVADOR/ A TOTPODERÓS/ A

El coneixem. Ho som. És un dels grans arquetips.

Ser salvadors ens fa sentir bé, però si aquest personatge es converteix en el protagonista de la funció, pot convertir-se en insuportable.

SI US PLAU, AFALAGA'MUNAMICA

Busca desesperadament l'aprovació, l'admiració i la lloança dels altres.

És capaç d'arrossegar-se, d'amagar la seva realitat, de deixar de ser qui és en el fons.

S'alimenta de falsedat.

PERSONATGES TANCATS, REPRESSIÓ EMOCIONAL, REBEL·LIÓ DE NINOTS

La repressió emocional és un tancament. Desconnectats i sense veu, alguns aspectes de nosaltres mateixos queden silenciats.

Què esdevé d'aquelles emocions que no ens permetem sentir, experimentar o expressar?

Potser desapareixen pel fet de ser ignorades? De cap manera! Segueixen el seu curs, però ara és un curs alterat. Les emocions reprimides es van descomponent, generant tòxics que acaben per corrompre el millor d'un mateix.

El més intel·ligent seria dialogar amb totes les nostres veus i atendre els seus sorprenents relats. Per fer-ho ens cal molta valentia.

UN SOL NINOT AL BAGUL

Afortunadament, l'ésser humà no ve programat. El fet de qüestionar-nos ens posa davant de la nostra llibertat i responsabilitat.

La recerca de la nostra pròpia unitat i el desig de superar la fragmentació interna no ens hauria de fer oblidar que les diferents parts que ens componen són interdependents. Quan algú les ignora per crear un únic personatge sense esquerdes, pot esdevenir rígid internament, sense capacitat d'adaptació, fluïdesa i flexibilitat, característiques cada vegada més necessàries en aquest món incert.

- Capítol 3. El Relat

BABEL

SILENCI I PARAULES

Per viure amb harmonia és clau utilitzar el llenguatge reflexiu i la paraula que neix d'una ment clara, en silenci i serena.

Sense el silenci interior, apareix Babel, una torre símbol de confusió i incomunicació, en la qual tothom parla i ningú no escolta, on cada persona parla un idioma diferent i no s'entenen els significats dels altres.

LA CASA DE LA PARAULA

La paraula neix en el nostre interior, a la casa de la ment, i aviat aprèn a volar cap al cor per omplir-se de tots els colors de les emocions.

Pot néixer d'un silenci ple de reflexió o pot aflorar del pou de la inconsciència. La paraula viu en nosaltres i ens construeix.

El nostre autoconcepte i la nostra autoestima es nodreixen d'aquestes peces: paraules que curen, consolen, animen, desafien, uneixen, o paraules que fereixen, prohibeixen, empresonen, enfonsen i divideixen.

En un petit poblat perdut de Mali hi ha la Casa de la Paraula.

Cal ajupir-se per entrar-hi per recordar que per comunicar-se amb els altres cal ser humil.

No té cadires, cal seure a terra per recordar així que és necessari ser pacient i que deixar-se dur per les emocions només serveix per finalitzar el diàleg.

Com és la nostra Casa de la Paraula?

Rutina, tradició, etiquetes, judicis de valor...on ens ha dut a cada un de nosaltres aquesta raó que tant reivindicuem.

Perquè «la raó no es té», sinó que «s'exerceix», i aquest exercici es pot fer de manera incorrecta.

Les nostres conviccions han de portar un rètol on hi digui «constantment en obres».

La Casa de la Paraula de Mali ens recorda la importància de la humilitat i que és necessari adreçar-nos a l'altre a partir d'una ment neta i endreçada, i d'un jardí emocional ben cuidat.

ENS COUEN AMB PARAULES

No obris els llavis si no estàs segur que el que diràs és més bonic que el silenci.

PROVERBI ÀRAB

SENSE NEUTRALITAT POSSIBLE

El llenguatge no és emocionalment innocent.

La paraula és una forma d'energia vital que podem posar al servei de la vida o en contra seu.

La paraula té tant de poder que pot generar benestar, creativitat, harmonia i equilibri, o per contra, malestar, confusió, desequilibri i caos.

Quan convertim els pensaments en paraules agressives, acabem patint els resultats d'aquesta comunicació violenta. Un sol minut entreteixint pensaments negatius deixa el nostre sistema immunitari en una situació delicada durant sis hores.

FASCINAT PER LES PARAULES

ENS EXPLIQUEM PER VIURE

L'univers no està fet d'àtoms. Està fet d'històries, de paraules que suren a l'aire, paraules dites des de la veritat i l'amor, o des de la ira i el temor.

Anem enllaçant relats que ens expliquen per poder-nos comprendre a nosaltres mateixos.

Un relat ens exposa, ens mostra i ens fa vulnerables.

ON NEIX EL RELAT

Els relats beuen dels nostres records i de la nostra imaginació.

La frontera entre el record real i la imaginació difícilment és clara.

Explicuem a uns altres per explicar-nos a nosaltres mateixos, i d'aquí deriva el poder terapèutic de la comunicació.

SHEREZADE: SEDUIR NARRANT

Desitgem el reconeixement dels altres. És una necessitat bàsica de l'ésser humà.

Som part del relat de molts altres.

Sense aquesta capacitat de seduir, no hauríem pogut sobreviure.

Algú que parla bé, amb precisió, amb destresa i amb habilitat sedueix, però si la paraula no es converteix en acció, serà com fum que no es consolida i es difumina en l'aire.

DE L'« ETS UN...» AL «SOC UN...»

La cosa més difícil és coneixe'ns a nosaltres mateixos; la cosa més fàcil és parlar dels altres. TALES DE MILET

Rebrà una pluja de paraules: algunes paraules-dard i altres paraules-pont; paraules que li faran mal o el guariran, paraules que el capacitaran o l'incapacitaran i l'enfonsaran en la misèria més absoluta.

Aquell «ets...» es converteix en «jo soc...». Ja ha adquirit una creença que afectarà la seva autoestima en positiu o en negatiu i, per tant, la seva vida.

LÍNIES DE FORÇA EMOCIONALS DEL RELAT

Les línies de força emocionals són les que donen potència als relats, capacitat d'influència i poder.

IMPACTE: LLAVORS O DARDS?

Cada paraula que pronunciem és energia viva llançada al medi i, per tant, hi té un impacte en forma d'energia d'equilibri o de desequilibri.

Quan fem servir les paraules-dard, actuem de manera agressiva, creem un clima tòxic en el qual no pot créixer l'amor.

Com si fossin projectils, les paraules ens penetren, perjudiquen la memòria emocional i sedimenten.

Aquest pesant equipatge dificulta el nostre camí.

Quan ens valem de les paraules-llavor podem entrar en un altre cor sense envair-lo, semblar-hi idees que poden arrelar profundament, Són vitamines emocionals, consolen, curen, animen, capaciten, ensenyen.

Les paraules-llavor ens connecten amb emocions com la gratitud, la tendresa, la valentia, la confiança, l'amor, que es contagien positivament i generen benestar emocional i creixement personal.

COHERÈNCIA

Som éssers sentipensants, immersos en un determinat context social i cultural que ens condiciona.

La coherència no és, en cap cas, un valor absolut a defensar. Relata tal com penses, si no acabaràs pensant tal com relates.

En primer lloc, hem d'ordenar el caos que hi ha dins nostre.

La metàfora de l'**eix PEA (pensament -emoció -acció)** ens pot servir per generar un relat que doni força i sentit a allò que plantegem: aquestes tres dimensions haurien de formar equip entre elles.

La coherència és font de salut emocional, mentre que la fragmentació ens desequilibra, ens divideix i genera patiment.

Una cadena de relats és tan forta com ho és la baula més dèbil. Llitem interiorment per conciliar les parts, a cops contradictòries, que ens constitueixen.

La veritable saviesa té molt a veure amb la coherència i la salut emocional de la nostra ànima.

CREATIVITAT

La senzillesa és important i consisteix a mostrar-nos tal com som, sense guarniments. El llenguatge clar, honest, responsable, s'orienta a crear.

Per ser creatiu en el llenguatge cal entrenament i una bona base de contingut, haver-se impregnat de moltes paraules, haver llegit molts contes i llibres, haver treballat amb diccionaris, ser bons oïdors i molt curiosos.

La creativitat admet diferents vestits. El mateix missatge en pot dur diversos en funció de la missió del relat.

CREENCES

*Filtres de realitat, les creences poden limitar la ment com muralles que amaguen altres possibles camins.*ERCEM

Les creences condicionen el relat, el limiten o l'obren.
Construïm les creences en un procés lent i imparable. Són com un software per al nostre cervell, unes instruccions que permetran que la nostra ment funcioni o es quedi bloquejada.

Quan no coneixem alguna cosa, tendim a negar-la.

Els termes persona, humanitat, infància o similars indiquen que qui els utilitza està buscant un llenguatge que englobi, agrupi, reuneixi.
Les nostres paraules acaben revelant les nostres creences i valors; rarament són neutres i expliquen als altres qui som.

EMOCIONS

A les entrades dels temples hindús, el primer esglaó té dues cares de dimonis esculpides al peu. Un simbolitza la gelosia, i l'altre, la ira.

Cal practicar la higiene emocional.
Els nostres relats serien en blanc i negre sense la llum i el color que aporten les emocions.
Des de quina emoció parlem?

Des de la calma, la tendresa, la gratitud...? Aleshores, el nostre relat és clar, càlid, ple de vitamines emocionals que generen benestar a qui el rep.

EXPECTATIVES

No experimentem el món; experimentem les nostres expectatives sobre el món.
Com que aspirem a ser acceptats i reconeguts pels altres, som capaços de fabricar, canviar o deformar el nostre relat per adaptar-lo a les seves expectatives.

D'aquesta manera, podem traïr la nostra pròpia essència, limitant-nos a interpretar un guió aliè que acabarà fent-nos mal.
Assumim les responsabilitats, o bé busquem culpables?

Responsabilitat respecte a nosaltres mateixos. Com ens parlem? Som comprensius i benèvols?

Responsabilitat respecte als altres: Quines paraules llancem a l'exterior?
Són paraules-pont, o potser són paraules-dard.

Responsabilitat respecte al món. Com ens relacionem amb l'ecosistema en què participem?

FOCUS

La nostra ment conscient és més limitada que la nostra ment inconscient.

Els nostres relats reflecteixen la dimensió i la profunditat amb què ens posicionem a la vida.

Aquest fenomen de consciència selectiva pot ser alhora la nostra salvació i la nostra maledicció.

Tot relat planteja restriccions i oportunitats, i si bé la realitat és la que és, nosaltres triem les ulleres amb què la mirarem, amb quin filtre i a quina distància.

Escollim si observem la vida amb microscopi, lupa o telescopi.

Si modifiquem l'enfocament del relat, podem canviar el clima emocional en el qual habitem; així de fort és el seu poder.

El que diem desvela qui som.

Essencial i superflu per a la majoria l'important no era la forma (objecte), sinó el seu significat.

I el significat és totalment emocional.

SENZILLESA I HUMILITAT

La senzillesa ens aporta llibertat interior.

Ser senzill no consisteix a privar-nos de res essencial, sinó a eliminar allò que no ens aporta valor.

Quan la senzillesa del relat està íntimament associada a la bondat del cor, es generen espais d'esperança.

Senzillesa no significa simplicitat ni superficialitat, al contrari.

El més interessant és que cada persona interpreta el que escolta a la seva manera.

Si vols que el teu relat vital es mantingui viu i coherent durant molt de temps, connecta't amb la humilitat. Ningú no ho sap tot. Tots sabem alguna cosa. Els altres poden ser els nostres mestres. Deixem de pontificar, de voler crear adeptes. Si el que jo sé et serveix, ho poso a la teva disposició.

VERITAT

Potser la veritat sigui un mirall que es va trencar i cadascun de nosaltres en té un trosset. Cal qüestionar la veritat des de la humilitat.

Marc Aureli deia: *Tot el que escoltem és una opinió, no un fet. Tot el que veiem és una perspectiva, no és la veritat.*

No hi ha res més perillós que un relat fals disfressat de veritable.

Hi ha persones que guarden formes de la veritat i acaben per creure que una cosa va passar realment com ells creuen.

Parlem de la veritat que resideix dins nostre, l'essència que hem de donar a llum i que Erich Fromm va proposar com la tasca de tota una vida.

La veritat és una construcció humana conjunta que supera les veritats individuals, més parcials i petites. I hi ha molts obstacles perquè afluï. El més important és la inconsciència. Hem incorporat nombrosos mecanismes de defensa per no patir, i entre ells, sobresurt l'autoengany.

ÀNIMA

L'ànima es refereix a l'ordre central, al nucli interior d'un ésser.

Les paraules viuen en els sentiments, formen part de l'ànima i dormen a la memòria.
La seva funció és humanitzar el pensament. Les seves arrels s'haurien d'assentar al cor.
La seva ànima s'expressa en la seva senzillesa, en la seva coherència i en la seva veritat.

No fingeix, no infla el seu ego perquè el vegin amb millors ulls, no parla per lluir-se, sinó per servir.

Et proposem pronunciar paraules amb ànima i posar ànima en les paraules i en els silencis.

TRAMES QUE AFEBLEIXEN EL RELAT

QUAN EL RELAT JUGA EN CONTRA NOSTRA

ELS RELATS QUE NEIXEN EN UNA GÀBIA TENEN POR DE VOLAR

La idea que no intenta convertir-se en paraules és una mala idea; la paraula que no intenta convertir-se en acció és, al seu torn, una mala paraula. GILBERT KEITH CHESTERTON

Quan un relat és la repetició constant del passat és com si estigués atrapat dins d'una gàbia i tingué por de volar.

Volar suposaria deixar anar creences, drenar emocions tancades fa temps i aprendre a buscar nous horitzons que l'expliquin de manera diferent i més àmplia. Això és una tasca creativa i d'actualització i comprensió del seu significat.

La seguretat del «boig conegut» deixa fora el «savi per conèixer».

MOLTA FORMA I POC FONDS

Parlar sense dir és tot un art, que coneixen bé alguns polítics i personatges públics.
Hi ha relats molt llargs que contenen un gran buit.

ELS RELATS RÍGIDS TENEN POR DE LES EMOCIONS

Utilitzen un baix nivell de qualitat de comunicació.

Es poden encadenar paraules durant molta estona per parlar només d'allò que van dir uns altres:

ESPONTANEÏTAT, SINCERITAT, SINCERICIDI

La sinceritat no obliga a dir-ho tot, sinó a què allò que es digui sigui allò que es pensa. ÀNGEL GANIVET

Sense espontaneïtat no hi ha creativitat.

Es tracta de parlar des del cor, deixar sortir allò que hom sent realment; s'utilitza com a equivalent de sinceritat. Ambdues qualitats serien sinònimes de naturalitat i veritat.

El terme també s'associa a la senzillesa.

Per més raó que algú cregui tenir quan diu la seva veritat a un altre, l'acaba perdent si no troba com expressar-la de manera adequada i respectuosa. Qualsevol crítica, fins i tot la que es fa per animar a millorar, pot ser percebuda com a negativa.

Hi ha situacions en què convé amagar part de la realitat.

No s'ha d'explicar allò que algú no està en condicions d'entendre per no tenir prou maduresa psicològica o emocional, o per no haver finalitzat el procés que li permetria col·locar la informació rebuda en el marc adequat.

LAPSUS LINGVAE

Són errors o males passades de l'inconscient quan parlem a causa d'un conflicte intern.

OBLIT I MEMÒRIA

Oblidar és una estratègia de supervivència.

No recordar-ho tot pot ser dolent, però no oblidar res pot arribar a ser-ho més. Com va dir Borges, «la vida es pot suportar perquè el dolor no s'acumula».

Hi ha oblits tràgics.

Hi ha oblits deliberats o falsos.

La memòria sempre està plena de forats. I com el cervell no pot conviure bé ni amb la incoherència ni amb la incertesa, i la ment és creadora, quan li falten fragments de realitat omple l'espai amb informacions millor o pitjor seleccionades, sargint els forats amb trossets de vida. I, si cal, inventa.

BONES INTENCIONS

Les bones intencions no sempre van acompanyades de bons resultats. Una tia àvia nostra deia que «l'infern està empedrat de bones intencions».

REPLAY: REPETICIÓ PERILLOSA

Segons la nostra experiència en teràpia psicològica, la informació crucial que aporta el pacient sovint sorgeix en finalitzar la sessió.

LA MENTIDA I EL SEU ART

Tret que es tingui una memòria esplèndida, és millor no mentir.

Una mentida s'acostuma a explicar sempre igual.

Mentida és presentar només una part del tot, mentida és dir el que és dolent i callar el que és bo, mentida és utilitzar un mateix nom per designar coses que sabem que han canviat d'essència, mentida és subratllar el que és negatiu i petit i deixar en bromes, o no esmentar, el que és positiu i gran, mentida és barrejar el que és veritable amb el que és dubtós, perquè el que és dubtós també sembli veritable. 39

La frontera entre els records i la imaginació no és clara.

DICCIONARI DE RELATS

Anestèsics. T'adorms escoltant-los. Et desconnectes,

Descatalogats. Resulta complicat catalogar-los.

Fora de joc o fora de circulació.

Encadenats. Hi ha relats que són les nostres pròpies presons, són presoners d'antigues creences sense revisar.

Miralls. El relat ens relata. És un gran mirall de nosaltres mateixos. D'alguna manera, el que diem és el que som; tant la lletjor com la bellesa es troben en els ulls de qui mira i en les orelles de qui escolta.

Inflats. Afany de protagonisme: el relat busca i exigeix tota l'atenció. Ninot inflat, ego inflat, relat inflat.

Inacabats. Tot el que relatem està sempre inacabat. Els nostres relats estan sotmesos constantment a revisió, fins que morim.

Inèdits. El que va quedar sense dir. Tot allò que per alguna raó no es va expressar. Hi ha vides senceres sense relatar.

Un dels temes pendents més importants en el moment de la mort és tot allò que va quedar sense dir. Quant capital emocional desaprofitat!

Interrelacionats. El meu relat està relacionat amb el teu..., amb molts altres relats...

Silenciats. Relats mai narrats. Tots ells eren energia creativa que es va quedar sense expandir. Potser habiten en els llimbs de les possibilitats perdudes.

Superficials. Parlen de tot i de res que sigui realment rellevant per al ventríloc. Estan plens de tòpics i frases fetes. Sense cap risc. Sense cap interès.

Transcendents. Són els que creen sentit i compromís. Contenen dins seu una explosió d'energia espiritual que il·lumina bruscament i va més enllà de l'anècdota que expliquen. Tenen la virtut de no envellir.

- Capítol 4. Els Significats

KAN MA KAN

És l'equivalent de l'“ una vegada hi havia...”

LLUITA DE FORCES

Els nostres relats diaris són una lluita de forces entre crear i destruir. L'important no és el que ens passa a la vida, sinó com ho transformem en sentit.

Hi ha diversos conceptes que hem de tenir ben clars com:

L'abús en la interpretació del relat.

El mal ús de les paraules.

La carència d'aquestes. Quedar-se sense...

La passivitat davant la vida, la falta d'esforç per buscar millors recursos, maneres de dir i de fer.

El nostre cervell gestiona la informació, i el que integra constitueix el coneixement. L'aplicació i la integració del coneixement són els elements clau de la saviesa.

Significat i sentit són forces importants en el nostre relat vital. És important valorar per a què direm el que direm. Si no hi ha un bon per a què (un sentit), és millor no dir res.

Som éssers interpretatius, subjectes a les pròpies necessitats.

Afirmacions dels cinc jueus que van canviar la humanitat:

Moisés: la llei ho és tot.

Jesucrist: l'amor ho és tot.

Marx: el capital ho és tot.

Freud: el sexe ho és tot.

Einstein: tot és relatiu.

L'ART DE RETORÇAR LES PARAULES

Màrius Carol comentava a «El valor de l'eufemisme», que hi ha paraules tan difícils de suportar o amb un impacte emocional tan gran que hem optat per fer servir sucedanis menys dolorosos.

Eufemismes

Tolerància zero = intolerància Discriminació positiva = favoritisme

Regular = prohibir

Concurs de creditors = suspensió de pagaments

Expedient de regulació d'ocupació = acomiadaments

Ajustos salarials = retallades de salaris

Desacceleració = crisi econòmica

Taxa d'ocupació negativa = atur

Intervenció militar = guerra

Danys colaterals = víctimes civils

Postveritat = mentides

Apropiació indeguda = robatori

Amortització del lloc de treball = acomiadament

Atac preventiu = acció armada a traïció sense provocació prèvia

Cessament del negoci = ruïna

Creixement econòmic negatiu = recessió

Economia submergida = explotació laboral

Neteja ètnica = genocidi

Tràfic d'influències = suborns

Hipòcrites dividits, utilitzem preservatius en el llenguatge per evitar sentir-nos malament per la nostra manca d'ètica i humanitat.

UNA PARAULA DURA

Normal és una paraula dura.

AIXÍ ÉS SI AIXÍ T'HO SEMBLA

Cadascú pot traduir els fets de la manera que més el beneficiïn. Fixem-nos que bé que funciona l'autoengany.

EXPLICACIONS SOCIALS

Un home en mata un altre. El fet és el mateix. Escenari 1: Temps de pau. Significat 1: És un assassí. Escenari 2: Temps de guerra. Significat 2: És un heroi.

Potser l'única manera de neutralitzar el poder letal d'algunes paraules és sentir-se i posar-se sempre de l'altra part.

CONTAMINACIÓ EMOCIONAL PER LA PARAULA

La contaminació emocional és el fenomen pel qual som capaços de llançar a l'exterior, de manera totalment indiscriminada i irresponsable, la nostra brossa emocional,

XANTATGE EMOCIONAL

Si volen jugar amb el nostre sentiment de culpa, haurem d'apel·lar al sentit de la responsabilitat de qui ho intenta:

AUTISME COMUNICATIU

Una mena de cuirassat, tancat i a la defensiva, que no expressa ni pensaments ni sentiments; aïllat i tancat en el seu propi món sense permetre que l'altre hi accedeixi. Malgrat que hom s'hi esforci, una relació no es pot mantenir unilateralment.

DIALS DIFERENTS

ELS INSULTS, EL DESCONTROL I LA MANCA DE RESPECTE

Falla la capacitat per autogestionar les deixalles emocionals pròpies. La irracionalitat i el mal humor són un còctel emocional contaminant i el perill de contagi és gran. Hem d'aprendre a posar límits al mal humor i a desprendre'ns-en, sense fer mal a l'altre.

L'AUTOBIOGRAFIA ÉS, PER FORÇA, UN GÈNERE FRAUDULENT

Val la pena que dediquem un temps a explicar-nos qui som, perquè així és com ens construïm.

Relatar és relatar-se, un gènere autobiogràfic que ens acaba mostrant, encara que ens disfressem amb múltiples màscares. El nostre relat és el nostre retrat.

L'escriptor Jaime Barylko deia que «*ens han educat per als substantius, però la realitat està en els verbs*».

LA BARCA: RELAT AL QUAL ENS AFERREM PER CREUAR LES INSEGURES AIGÜES DE LA INFÀNCIA

La nostra vida no té camins preconcebuts, i els dos successos més interessants i definitius que ens passen, el naixement i la mort, s'escapen al relat en primera persona.

La part més important d'una làpida és el que hi ha entre la data de naixement i la de la mort de la persona. En aquell guió que les separa hi ha el relat de tota una vida.

INTERPRETA'T A TU MATEIX

La incertesa i els canvis són part del paisatge que recorrerem.

La vida redissenya altre cop el laberint i tornem a quedar descentrats.

El sentit del nostre viatge és la interpretació de nosaltres mateixos. El contingut del nostre relat és allò que som.

El camí cap a un mateix és individual i no el poden recórrer uns altres.

Des que naixem, ens arriben els judicis i etiquetes dels altres. Els fem nostres? Com ens influeixen?

Tenim prou recursos per gestionar-los? Perquè depenent de com elaborem el nostre diàleg interior, gaudirem de benestar emocional o patirem desequilibris.

No sempre resulta fàcil desfer els nusos de la nostra història vital.

EL QUE ESPERO DE LA VIDA, EL QUE LA VIDA ESPERA DE MI

No es tracta del que tu esperes de la vida. L'important i pertinent és el que la vida espera de tu. Aquesta és la qüestió a la qual has de respondre. Viktor Frankl

És un camí que va de la queixa i el lament a la consciència que tenim la responsabilitat d'aportar alguna cosa bona i millor durant el nostre pas pel món.

INDICIS QUE EXPLIQUEN

El que ens uneix no és el mateix que el que ens lliga o empresona.

Cal reflexionar sobre el que ens diuen alguns indicis i valorar si ens ajuden o ens desequilibren.

Ens movem per necessitat de poder o per necessitat de sentit?

Els nostres relats tendeixen a buscar el plaer o a evitar el dolor?

Voluntat de poder, voluntat de sentit, voluntat d'acció.

VIDA REAL, VIDA IMAGINADA

—No em diguis el que penses, digue'm el que fas, penses molt, fas poc o res.

No t'has plantejat que tota la teva vida serà un conjunt de paraules si no les converteixes en realitats? Al final dels teus dies, no et lamentaràs d'allò que no has dit, sinó d'allò que no has fet.

UN RELAT TRAVAT A LA MEITAT

Hi ha tensió emocional o una profunda divisió interna.

NINGÚ NO ÉS FERPECTE

Soc un home. —Bé, ningú no és perfecte.

LA GESTIÓ DELS SIGNIFICATS

Som responsables d'allò que diem, però no d'allò que els altres entenen que diem.

Potser no volem entendre'ns perquè això suposaria canviar el nostre mapa de la realitat.

De fet, de totes les trobades en què realment ens comuniquem, en sortim diferents. Alguna cosa canvia en la nostra ment, algun circuit neuronal es redibuixa.

Segons Fromm, de la mateixa manera que hi ha un caràcter individual, hi ha un caràcter social, que és una mena de matriu d'estructures dels membres d'un grup la funció de la qual és donar-li estabilitat.

La gestió dels significats ens du a un camp d'exploració apassionant.

L'ESCEPTICISME

El més molest d'aquest món és que els idiotes estan segurs d'ells mateixos i les persones sensates plenes de dubtes. BERTRAND RUSSELL

Tot explorador emocional s'ha d'acollir al dubte.

Aquesta postura pot ser interessant si no acaba convertida en un lloc en el qual romandre indolentment. Qüestionar alguna cosa és intel·ligent, i buscar evidències, també.

L'EXPERIÈNCIA

Qui va d'expert pot no anar curt d'humilitat.
Som uns eterns aprenents de tot, i totes les persones ens poden fer de mestre.

MALA ORTOGRAFIA, INCORRECTA INTERPRETACIÓ

Podem morir per un error ortogràfic.

Podem cometre molts errors en traduir els significats dels relats que sentim.

ELS MALENTESOS

—Que desitgis que t'entengui no significa que t'hagi de donar la raó. Només que entengui el perquè del teu comportament.

LA CONFUSIÓ PER IGNORÀNCIA, LA CONFUSIÓ PER DIFERÈNCIES INTERCULTURALS

En rebre-la, el pastor, que desconeixia l'abreviatura WC, va creure que es referia a una capella de la seva religió anomenada Well Chapel. I els va enviar la carta següent...

EL JUDICI = INTERPRETAR ELS SIGNIFICATS DELS ALTRES

Decidim el que li passa a l'altre, el que sent i el que és, i a més, sense interessar-nos per allò que ens explicaria el seu diccionari emocional personal.

Com n'és, d'important, aprendre a detectar l'ànima de l'altre (quins sentiments, necessitats i passions conté) sense comparar ni valorar a partir dels nostres propis significats! I per fer-ho és clau preguntar, interessar-nos realment per les seves motivacions i inclinacions.

L'autoaplicació prèvia és essencial. Som benvolents i compassius en les nostres interpretacions, o ens jutgem amb severitat? Depenent d'aquestes premisses, serà com ens comportarem amb els altres.

LA CRÍTICA

La nostra crítica consisteix a retreure als altres no tenir les qualitats que nosaltres creiem tenir. JULES RENARD

La crítica dins del relat és noble si prepara el naixement de la bellesa.
Més que la paraula crítica el que apliquem és pensament crític.

«Per què persones que no es coneixen ni tenen res les unes contra les altres es maten entre elles?».

LLEGIR ENTRE LÍNIES

Els qui llegeixen entre línies projecten en l'espai buit les seves pròpies pors i esperances.

LA PRE-DICCIÓ, DONAR PER SUPOSAT

La suposició ens du a inventar històries per omplir els forats de la desconfiança. Algunes poden ser infundades i verinoses.

És una gran fuga d'energia que podríem invertir a cercar la veritat.

LES PARAULES UTILITZADES ENS DEFINEIXEN

Les i sumen. Els però ens duen al territori de la queixa, del dubte, de la sospita, del que és negatiu, de l'oposició.

Massa peròs!

Entre el «no m'entens» i el «no m'explico».
Els «si hagués...» ens duen al passat.
Els «hauria...» ens duen a una mirada cap al futur amb massa pes emocional.

SIGNIFICATS ATÀVICS

Plor: vessament de llàgrimes com a reacció a un estat emocional.

Hi ha tants significats com moments i persones.
Plor d'alegria, de desesperació, de tristor, de soledat... Plor d'impotència, de desconsol.
Plor d'alleujament, plor d'alleugeriment.
Plor amb crit o sense crit.
Plor tancat cap endins, plor de queixa cap enfora.
Plorar no significa que siguis dèbil, significa que estàs viu, que sents, que expresses.

SOBRE LA IMPORTÀNCIA D'ACTUALITZAR ELS RELATS

Els nostres relats són com llibres.
De tant en tant, els tornem a rellegir totalment o parcialment.
No hem actualitzat el relat, i això és un error.
Quan ens re-explicuem alguna cosa, al mateix temps actualitzem els significats inicials, reinterpretant la nostra experiència i aplicant les nostres capacitats i competències actuals.

DESACTIVAR UN RELAT

Per desactivar un relat caldrà descompondre'l en les múltiples peces que el constitueixen, revisar-les una per una i, sobretot, connectar-se amb la compassió i el perdó.

Som capaços d'explicar el mateix de tres maneres diferents?

A partir d'aquí, i des d'aquesta flexibilitat mental, veiem que el que ens hem anat repetint com una cosa inamovible es converteix només en una manera de valorar el que va passar i que un relat pot tenir tantes versions com persones l'expliquin. Aleshores, creixem.

LES RESPOSTES

Un relat complex requereix una resposta multidimensional.

NO ÉS EL MATEIX DIR-HO AIXÍ!

Una ofensa no significa res tret que insistim a recordar-la. CONFUCI

El que diem i com ho diem és pertinent.

Les nostres paraules i la manera com encadenem el relat i trenem les idees amaguen en el seu interior la nostra visió del món o de la situació. Quan refem el nostre relat, estem canviant la nostra visió de la situació, la suavitzem, matisem o alterem, segons el cas.

«Soc egoista!» «Ets egoista!» (Suposa un judici de valor a la persona).
«Vull actuar amb més generositat». (Aquí som proactius)

RELATS DOLOROSOS

Reposen sobre cinc paraules: jo, dolor, possessió, odi i por.

Perquè quan permetem que sorgeixin unes llàgrimes, o el crit surti potent, com un rugit de dolor des de les nostres entranyes, aleshores i només aleshores alguna cosa es transforma i es desbloqueja.

El creixement personal no és una porta, és una escala.

Aprendre a tranquil·litzar-nos, a ressituar-nos i a gestionar el nostre patiment requereix entrenament emocional i saber reinterpretar els significats d'allò que anem vivint. Quan canviem el significat, canviem les nostres emocions.

- Capítol 5. Més Diàlegs Entre El Ventríloc I Els Seus Ninots

CONVERSES RACIONALS, CONVERSES EMOCIONALS

Potser el caos té un ordre que no som capaços de veure.

El triomf de la civilització tecnològica ha generat inseguretats conversacionals.

Les noves tecnologies poden acabar funcionant com a pantalles protectores que ens permeten amagar-nos o aïllar-nos, fins i tot de nosaltres mateixos.

La immersió en el món digital no deixa de ser un més entre el repertori de ninots que utilitzem per elaborar els nostres relats, un altre mecanisme de protecció o defensa.

Exagero el que és bo, elimino el que és dolent. Simplifico, llanço consignes, frases fetes sense més fons. Autoelogi. Mitges veritats o mitges mentides disfressades que formen una postveritat emocional que ens volem creure o volem vendre als altres.

El nostre jo-primitiu, pot acabar controlant el nostre llenguatge, Aleshores, estem perduts: la por, la ira o el rebuig dicten un discurs ple de paraules-dard que ens poden ferir o ferir l'altre. S'inicia l'espiral de violència.

TOT ES POT CANVIAR AMB LES PARAULES PRECISES

Per parlar d'un problema el primer i essencial és que el ventríloc reconegui que ell és també el ninot, la qual cosa no és fàcil, ja que, si fos així, ja no caldria ninot. És, precisament, quan ens adonem que tots dos són el mateix quan podem iniciar un diàleg sincer i honest.

CADA VEGADA ENTENC MENYS

A VEGADES EM SENTO INFERIOR

La comparació és una forma de control social, una manera de pressionar-nos perquè donem més de nosaltres mateixos, o bé una arma per humiliar-nos.

—Recorda: ningú no et pot fer sentir inferior sense el teu ajut.

SOBRE EMOCIONS I RAONS

—A vegades, esperem la trucada que no fem.

SEMPRE VOLEM EL MILLOR?

—I tu creus que més equival a millor?

El que és bo i desitjable per a una persona només ho pot decidir ella mateixa, perquè és l'única que té la informació necessària per poder valorar.

—Que potser algú que no coneix gens un territori pot fer-nos de guia? Cada persona ha de descobrir el seu camí, ha d'explorar els seus desitjos i ha de decidir si està disposada a

pagar el preu per fer-los realitat. Diners, èxit, coses, cases... no sempre condueixen a aquesta salut i felicitat que també els desitges. Sempre volem el millor?

CONFIANÇA

La teva confiança depèn del teu nivell de control de la situació.

—Això és perquè busques la seguretat. I seguretat no és confiança.

—La seguretat es basa en alguna cosa exterior. I, com has dit tu mateix, el món és incert, de manera que les seguretats cauen quan menys ens ho esperem. En canvi, la confiança interior ens guia a la vida quan les coses se'ns torcen.

—Treballant per convertir-te en la millor versió de la persona que ja ets.

M'AVORREIXO

—No hi ha res que t'apassioni?

—Doncs aquí tens una gran oportunitat: explorar fins a descobrir allò que et fa sentir més viu.

—Per què m'he de complicar la vida?

—Potser el problema és la paraula complicar. Mentre ho vegis així et quedaràs amb el que coneixes i el que coneixes és la rutina. I la rutina, si li treus la t, és una ruïna. Una vida sense passió és pura supervivència.

—Deixa la teva gàbia de comoditat. Surt a aprendre coses noves. Coneix altres persones. Llegeix llibres amb temes diferents dels que llegeixes. Escolta un altre tipus de música. Aprèn un altre idioma. Quan surtis a caminar, canvia de vorera, mira!

NO HO ENTENC

Necessites descentrar el teu pensament, alliberar-te de la por i valorar la teva vida des de la serenitat.

ADEUS

Els adeus ens enfronten a la pèrdua.

CANVI

—Les coses canvien ens agradi o no

Tu continues tractant els teus fills adolescents igual que quan eren bebès?

—Doncs ves amb compte, Ninot, perquè tindràs problemes. Ells sí que han canviat, i la teva conducta respecte d'ells també hauria d'evolucionar.

Es tracta de canviar per millorar.

Cal reinventar-se cada dia si volem continuar sent vàlids.

Ara necessiten espai per explorar, confiança, autonomia i no estar enganxats a tu. Saber donar-los tot això vol dir canviar la teva conducta paterna.

La supervivència es basa en la transformació. Sense canvi ens baixem de la vida.

EDUCACIÓ

Fer-se preguntes i mantenir un esperit crític forma part d'aquesta educació en la qual dius que no hi creus.

De fet, la missió dels mestres és donar eines i generar experiències perquè cada persona es pugui construir en funció del que és i del que vol ser. Són facilitadors de processos, i per això, el respecte a les singularitats dels alumnes és clau.

En educació és impossible ser efectiu sense ser afectiu.

ESFORÇ

I aconseguiràs el teu propòsit si executes cada acció com si fos l'última de la teva vida, desproveïda de tota irreflexió, de tota aversió apassionada que t'allunyi del domini de la raó, de tota hipocresia, egoisme i despit en allò relacionat amb el destí.

MARC AURELI

Jo crec que és important ressaltar l'esforç.

—El pes d'un fardell depèn de qui el dugui i del sentit que per a ell tingui dur-lo.

FRACÀS

—Has provat d'estimar-te a tu mateix?

—Potser estàs massa pendent del que diran. Fas el que realment vols? Estimes el que fas?

—Facis el que facis, no aconseguiràs aconseguir tothom; per tant, millor aconseguir-te a tu mateix, perquè la resta de la vida l'hauràs de viure amb tu.

—Saps que el ressentiment és com un verí que et prens cada dia esperant que siguin els altres els qui es morin?

L'error forma part dels nostres processos d'aprenentatge.

GRATITUD

El cert és que per entendre la gratitud cal ser capaç de donar-se les gràcies a un mateix.

La meua àvia sempre em deia: «Quan beguis aigua, recorda la font».

Jo agraeixo cada dia els dons que rebo, que són incomptables.

LLIBERTAT

La persona és l'únic ocell que duu la gàbia incorporada. ALEJANDRO JODOROWSKY

—Jo he après que soc jo que m'esculpeixo a mi mateix. Cada vegada que trio el que faig, cada vegada que m'arrisco o que em quedo en la meua comoditat, defineixo un tret de l'escultura que em representa.

MORT

Creo que la mort arriba el dia que deixes d'estimar.

PARADÍS TERRENAL

A vegades penso que el paradís terrenal, com el cel, és un estat mental.

—Creo que és un espai intangible que cada persona ha de crear. És una creació mental i emocional que es troba en el nostre interior. Aquesta casa interior que creem pot ser un paradís de pau o un infern de caos emocional i de remordiments.

Més que dedicar temps a teoritzar és important viure les coses. No sabem què som capaços de fer fins que ho fem.

REALITAT I FICCIÓ

—Hom acostuma a explicar el que sap o el que creu saber.
—Penso que tot és molt relatiu i que el món és molt complicat.

Estic tip d'anar sense mapa, em sento perdut

—I qui el faria, el mapa del món? Cada persona el veu d'una manera concreta. El meu mapa no pot ser el teu; amb ell, et perdries.

Segona Part. Postveritats, Veritats, Mentides I Altres Proteccions Emocionals

CAPÍTOL 6. MECANISMES D'AUTOPROTECCIÓ EMOCIONAL

L'HABITACIÓ TANCADA

A mesura que avança la nostra vida, ens fem cada vegada més opacs a nosaltres mateixos, cada vegada més conscients de la nostra pròpia incoherència.

LA FORÇA DE L'AUTOENGANY

La fugida és un mecanisme de defensa mitjançant el qual ens protegim de mals pitjors. Així i tot, qui és un etern fugitiu de tot viu realment? La nostra força rau en el coneixement i en l'honestedat dels nostres límits, i s'aconsegueix quan hom ja no s'enganya a si mateix.

Projectem enfora les nostres pors i, de vegades, limitem la nostra vida a la pura supervivència per protegir-nos d'alguna cosa que tan sols va existir a la nostra ment.

L'autoengany, sovint inconscient, pretén alleugerir el patiment i el desequilibri creant postveritats emocionals amb les quals hom pot conviure.

L'autoengany pot tenir unes proporcions tan grans que hom acaba convençut que viu en la veritat, malgrat que els indicis que li arriben el contradiguin.

Tanmateix, quan els intangibles col·lideixen, interfereixen en l'acompliment dels objectius vitals d'una persona.

Aleshores, s'activen els mecanismes de protecció emocional i defensa.
Així, s'entretéixeix l'autoengany.

ENDEVINA, ENDEVINETA

L'home i el seu destí es creen mútuament, es modelen l'un a l'altre. No és cert que el destí s'introdueixi a cegues en la nostra vida: entra per la porta que nosaltres mateixos li hem obert, fent-nos a un costat per convidar-lo a entrar. SÁNDOR MÁRAI

Poder culpar algú ens descarrega emocionalment, si no hi ha persones a qui poder traspasar la culpa, aleshores l'atribuïm al destí, a l'atzar, a la fatalitat, a la fortuna o a la bona o mala sort.

En deixar de banda la responsabilitat, ens descarreguem del pes de la culpa.

JA T'HO VAIG DIR

«Ja t'ho vaig dir» és una agrupació de paraules que aixequen el jo-primitiu programat per a la supervivència, que reacciona davant tot allò que considera una amenaça o agressió.

DESTINITIS

És el meu destí. Estava escrit a les estrelles. Ja ho deia la meva carta astral. La destinitis ens eximeix de responsabilitat. Hom no pot anar en contra del destí. Faci el que faci es produirà el que estava escrit. És necessari transformar el destí en disseny.

ADULA, QUE ALGUNA COSA QUEDA

Paraules per seduir que parteixen d'una mínima base de veritat.

L'adulador no és sincer. Vesteix de sinceritat el seu discurs, però l'adorna amb trampes que inflen i donen llustre a l'ego de l'altre.

En el fons, és l'inici d'una relació mercantil.

No hem de confondre adulació —transacció— amb reconeixement, una cosa que és imprescindible per conrear relacions positives i créixer amb els altres. La diferència és el que ens mou a dir-ho: ajudar a créixer l'altre, o bé utilitzar-lo per als nostres fins. Qüestió d'ètica.

ATRIBUCIÓ SEMPRES GUANYADORA

Com expliquem el que ens passa?, des de la víctima o des del protagonista?, des de la passivitat o assumint-ne la responsabilitat?

LA FUNCIÓ D'AVUI

Sempre a cavall guanyador. Quan el que passa és desagradable, una equivocació, un fracàs o alguna cosa no desitjable, traspassem la responsabilitat als altres.

SE M'HA QUEDAT LA BATA

Si us plau, comença a assumir la primera persona. Comença a fer frases amb el subjecte jo. A veure si deixes de posar excuses i assumeixes la responsabilitat.

ÉS QUE NO EM FA FELIÇ

—T'has plantejat que la responsabilitat de la teva felicitat és teva?

—Què vols dir?

—Que no pots dependre d'una altra persona per ser-ho. Si tu, que tens accés a tota la teva informació, que saps quins són els teus desitjos, les teves il·lusions, que coneixes els teus pensaments i emocions, no ets capaç de donar-te aquesta felicitat, no és injust que la hi exigeixis a algú que ni tan sols té aquesta informació?

HO VAM FER JUNTS

La confiança en un mateix i una bona autoestima poden funcionar com una lent d'augment respecte de les pròpies aportacions i assoliments.

ATRIBUCIÓ EN CONTRA: SEMPRES PERDENT

Hom s'atribueix la responsabilitat dels errors, fracassos, desencerts..., i rebutja el mèrit d'haver guanyat.

Un mecanisme pervers.

AQUIESCÈNCIA

La necessitat de ser elogiat i reforçat preval sobre la necessitat de viure en la realitat i ser estimat de veritat.

Perquè aquest mecanisme de protecció emocional funcioni, ens hem d'envoltar d'un tipus de persones que no trenquin els nostres esquemes.

COMPENSACIÓ

Mira de què es vanta i sabràs què li falta.

REFRANY POPULAR

Gustav Adler va dir que *la compensació és un mecanisme de defensa per fer front al sentiment d'inferioritat.*

Si em sento molt insegur, em poso una màscara de seguretat exagerada.
Si la meva autoestima està baixa, exagero els meus assoliments.

La manca d'afecte es pot compensar amb l'avidesa de posseir objectes o diners.
I així, el que tenim o posseïm es converteix en la nostra senya d'identitat.

El problema és que, si ho perdem, ens perdem.

EXAGERACIÓ

L'exageració i la vanitat es donen la mà.

Per què presumir d'alguna cosa si hom ja sap que això ha estat així, ho ha viscut i per a ell ja és suficient? Exagerar mèrits, successos, respostes, explicacions, qualitats, experiències, resultats, importància... compensa psicològicament i emocionalment d'una carència.

CONFORMISME

«Això és el que hi ha».

Resignació i conformisme no són el mateix que acceptació.

Per què no hi continues reflexionant i prens la decisió? Ni el conformisme ni la irreflexió acostumen a aportar equilibri. Dona't temps, d'acord?

CREDULITAT I POSTVERITAT

Credulitat: Actitud que consisteix a fer nostre el relat d'un altre, sense preguntar-nos ni qüestionar-nos. Falta de responsabilitat en l'exercici de la raó.

Postveritat: Els fets objectius tenen menys influència en la formació de l'opinió pública que les apel·lacions a l'emoció i les creences personals.

Acabem vivint d'una manera molt emocional, en una realitat construïda amb exageracions espectaculars que ens captiven.

Les illes de certesa, són l'anhel d'un exèrcit de crèduls que no exerceixen la seva raó i deleguen la seva responsabilitat de pensar, de discriminar i de triar en altres persones, que es converteixen en els seus líders, mestres, gurus o guies.

Compte, que el pensament únic és perillós!, i la història ens ho demostra.

El pensament únic s'aprofita de la credulitat de la massa, de la simplificació, del populisme que es mou per consignes, que no apel·la ni a la responsabilitat ni tampoc a l'exercici del pensament crític.

És clau reflexionar sobre la credulitat i els seus mals.

Si algú es vol creure un relat, sempre pot trobar raons per fer-ho. Autoenganyar-se és molt fàcil, és clau tenir ben present que en els diàlegs interns que mantenim amb els nostres diferents personatges no pesen igual els fets i les dades que les emocions i les creences.

De fet, podem viure en la postveritat emocional de manera gairebé permanent.

Per això aquí plantejem la importància d'exercir el pensament crític i qüestionar les veritats que ens volen vendre, ja sigui en forma de publicitat, idees o relats.

Els únics relats realistes són aquells que neixen desafiat pel qüestionament i el dubte. Són històries en revisió constant, obertes a noves aportacions i capaces d'incorporar les veritats d'altres ventrílocs.

QÜESTIONA'T!

És interessant plantejar-se el dubte com un acte intel·ligent.

Els relats no són com són, sinó com som nosaltres.

La nostra llum és el resultat de la nostra clarividència mental i de la nostra transparència emocional.

El relat reparador comença on acaba la culpa i neix la responsabilitat.

DESCONNEXIÓ

I un dia, la nostra ment tria deixar de sentir per no patir.

I acabem desconnectant-nos de tota situació o persona que, malgrat que inicialment ens porti alguna cosa positiva, pugui ser font de dolor en el futur.

És un virus perillós que se'ns pot menjar la vida.

Passem a viure amb el programa de supervivència activat en comptes de viure de manera plena, amb tots els riscos, fracassos i premis que implica relacionar-nos afectivament amb els altres.

ERUDICIÓ

Saben de tot, teòricament.

Parlen del que han dit altres. Citen mestres.

Parlen per referències.

Saben, però no són savis.

Massa teoria i molt poca pràctica.

Pura incoherència. Erudició sense acció = traïció.

EXCUSES I JUSTIFICACIONS: ELS «ÉS QUE...

Si et diuen que no serveixes per pintar, agafa un pinzell i pinta.

És fàcil atribuir el que va malament a una mala ratxa o buscar culpables fora, ja que així la nostra responsabilitat es dilueix.

Així doncs, si les coses ens van malament és perquè tenim una mala ratxa.

És clar, és la mala ratxa. I com és culpa seva, ens deslliurem de la responsabilitat i, per tant, de les conseqüències.

«Qui s'excusa s'acusa»

No pots, o no vols invertir temps i esforç i pagar el preu que significa recórrer el camí per aconseguir-ho? No pots, o no ho vols prou?

No pots, o potser no estàs disposat a abonar el cost d'aconseguir el teu somni?

No pots, o prefereixes viure en la ignorància i en la irresponsabilitat que suposa buscar culpables fora per tot allò que a la teva vida va malament?

Les excuses que ens acusen.

Les excuses que proven de protegir-nos del treball d'intentar-ho, de lluitar, d'aconseguir i consolidar un nou aprenentatge.

Les excuses són els claus que utilitzem per mantenir un edifici de fracassos.

Mantenir una vida complicada és una excusa excel·lent per evitar canviar-la.

Tu ets la teva pròpia barrera. Salta-la des de dins.

Sempre hi ha temps per tornar a començar.

Sigui quina sigui, la justificació és una explicació que ens intenta eximir de responsabilitat. Hi ha excuses amagades en explicacions elaborades.

NO HO SABIA

Al·legar ignorància a l'era de Google és difícil de justificar.

No ho sabíem perquè, en general, no ens interessa saber?

En el fons, volem mantenir al marge de la nostra vida tot allò que no ens encaixa?

Un altre indicatiu de la nostra dificultat per assumir responsabilitats: cal llegir la lletra petita de la vida, de la manera que seria bo llegir la lletra petita dels contractes que signem.

EXPECTATIVES

No vulguis fer cantar un porc perquè perds el temps i irrites el porc. ANTHONY DE MELLO

I, recorda, Ninot, que tu ets l'única persona amb qui tens la seguretat que viuràs la resta de la teva vida.

Millor que estiguis en pau amb tu mateix. Els altres van i venen.

—Jo recordo una tia meua molt sàvia que em deia: en tota la història de la humanitat mai no hi ha hagut ni hi haurà un ésser com tu. Ets singular i, per tant, valuós. L'únic que és legítim és que et comparis amb tu mateix:

FABULACIÓ

Qui té una por sense perill inventa el perill per justificar la seva por.

Una cosa semblant és el que anomenem salvar les aparences.

És una actuació de cara a la galeria. Després, en tornar a casa, les màscares cauen, i aquest mecanisme de defensa només en duu a l'esgotament, a la vergonya i a la soledat.

FILTRATGE

«No estic adormit, m'estic mirant per dins.»

Recordem que tots els mecanismes de defensa tenen com a primera i última finalitat evitar-nos el patiment, i el fet de ser éssers conscients comporta assumir una taxa inevitable de dolor.

Interpretem els significats en funció dels filtres de la nostra història personal.
Filtrem la realitat per ajustar-la a la nostra mida.

Altres filtres eliminen tot allò que no ens encaixa o no ens convé, i es queden només amb allò que és el nostre focus d'interès.

Tanmateix, hi ha filtres que fan justament el contrari: es dediquen a buscar indicis de totes les coses dolentes i deixen fora tot el que és bo. Mantenir-los activats ens provoca molts problemes de relació, i també molta infelicitat.

HUMOR

—La meva mare sempre em deia: «Qui es lleva de matí, seu allà on vol». —Doncs jo crec que qui matina ho troba tot tancat.

—Saps què passa quan un milionari passa a millor vida? —Doncs que també ho fan els seus hereus.

—Com has aconseguit que se t'obrin moltes portes a la vida? —Tirant i empenyent.

—És cert que la passió dura un any? —No ho sé, però la parella pot durar tota la vida.

—Creus que en altres planetes hi ha vida intel·ligent? —Algú va dir que la prova més clara que n'hi ha és que encara no ens han vingut a visitar.

INDEFINICIÓ

La indefinició, el territori del camuflatge, el tot depèn.

A mesura que anem fent relats circulars, la frontera entre el bé i el mal es dilueix.

La indefinició ens defensa perquè pot funcionar en diferents sentits i ens permet ser mimètics i adoptar els colors del grup i de l'entorn en el qual ens movem; una forma de protegir-nos que és reversible.

MIMETISME

El jo-identitat és una construcció que s'elabora a partir dels materials dels diferents personatges que ens habiten. I hi ha jos molt fragmentats. Els falta coherència. Canvien de personatge en funció del que passa fora:

El camuflatge és una forma de protecció que consisteix a donar veu al personatge que millor encaixa amb l'entorn.

Salvar les aparences per no sentir-se desplaçat, per no ser rebutjat.

Manca d'assertivitat. Deixem d'assumir riscos. Manca de responsabilitat i estima envers nosaltres mateixos.

NEGACIÓ

DISTORSIÓ COGNITIVA

Quan no podem tenir allò que desitgem, ens diem que allò no està passant, que no és important o que ja no ens interessa.

La plasticitat del nostre cervell ens permet buscar fórmules creatives que ens tornin la congruència, eliminant el dolor del fracàs, de la pèrdua o de l'absència d'alguna cosa que desitgem.

RAÏM MASSA VERD

OBLIT SELECTIU

El record i l'oblit són mecanismes misteriosos que no sempre depenen de la nostra voluntat.

Recordar és com veure les escenes d'una pel·lícula que ens ha agradat molt o no. Rebobinem una i altra vegada aquella escena. L'escena és la mateixa, però el que veiem i sentim pot canviar en ser nosaltres mateixos algú diferent.

AHIR DEIA BLANC I AVUI DIU NEGRE

No és que ho haguem oblidat, és que ja no ens interessa recordar-ho. Així ho podem substituir per alguna cosa que ens sigui més beneficiosa en aquest moment.

MENFOTISME

Per a tu què és pitjor, la ignorància o la indiferència?

Que el que passa i ens passi no ens toqui. Que no creui la barrera de la nostra pell emocional.

Que els passa als altres, al món, a la nostra família, als nostres amics, a la nostra societat, al planeta..., decidim que no ens afecta?

El no-res és la construcció del menfotisme.

POSTERGACIÓ, AJORNAMENT

Posposar les coses és com una targeta de crèdit; és divertit fins que ens arriba el compte.

CHRISTOPHER PARKER

—No et sembla que hauries de canviar d'estratègia? Si segueixes fent com sempre, et continuaràs sentint com ara. És hora de canviar.

Autosabotatge inconscient.

D'aquesta manera, ajornant, ajornant, la vida se'ns passa sense dir el que calia dir. I aleshores aquest és el problema: no et vols arriscar.

—Bé, tu tries: lluitaràs per ser feliç com et mereixes, o viuràs una vida de mínims, amagat sota la teva por del fracàs? Per a mi el fracàs no és equivocar-me, ni que alguna cosa surti malament a la meva vida. El pitjor fracàs és no haver-ho intentat.

El secret per progressar és començar el camí.

PROJECCIÓ

Hi ha un desplaçament del principi de responsabilitat.

L'altre es converteix en una mena de mirall, en un reflex de nosaltres mateixos.

—Com és que menteixes al teu psicòleg?

—És que no vull que es preocupi.

RACIONALITZACIÓ

Racionalitzar no és raonar. És donar prioritat a les raons per evitar la inseguretat de caminar per territori emocional incert.

Quan racionalitzem, estem elaborant un relat buscant formes d'explicar el que a vegades és inexplicable, argumentant de manera complicada perquè encaixi el que és difícil d'encaixar.

La persona que racionalitza sol estar desconnectada del seu àmbit emocional i el seu eix pensament-emoció-acció (PEA) 70 està desalineat. Els racionalistes adapten el relat a les seves pròpies necessitats:

REPRESSIÓ

La repressió és el mecanisme de defensa que aconsegeix que els pensaments o emocions desagradables no arribin ni tan sols a la consciència.

La nostra ment considera que alguna cosa ens pot fer mal.

Oblit forçat. En no gestionar-se, determinat tema s'enquista i es col·loca en mode latència, la qüestió reprimida pot aflorar quan algú toca el tema.

El problema és que el que reprimim continua sent-hi, en algun lloc. Reprimir no és gestionar.

SUBLIMACIÓ

La sublimació és una forma de compensació psíquica madura.

És la transformació dels desitjos frustrats en activitats substitutives, constructives i acceptables per a la societat.

A través de la religió, es poden sublimar les pulsions sexuals transvasant aquesta energia per ajudar el proïsme.

Tercera Part. La Gestió Dels Significats

- Capítol 7. Ètica, Valors I Coherència en el Relat

Busca sempre allò positiu, encara que hagi de cavar i cavar.

LA GESTIÓ ADAPTATIVA DEL CONFLICTE

La vida no ens interroga amb paraules, sinó amb situacions. VIKTOR FRANKL

Afirma Carl Gustav Jung: «Tot conflicte intern no portat al conscient, tendeix a convertir-se en destí». Així, doncs, podríem asseverar que tot allò de què no som conscients té el terreny abonat per créixer i apropiat-se de nosaltres. L'autoconeixement s'evidencia altre cop com la clau per agafar de manera responsable la gestió de la nostra existència.

L'autoconeixement s'evidencia altre cop com la clau per agafar de manera responsable la gestió de la nostra existència.

Ser experts en l'especialitat de la nostra vida comporta ser conscients de quins són els nostres punts de millora, aprendre dels nostres errors i prevenir-ne de nous.

Davant d'una mateixa situació, podem generar tants tipus de relats com creativitat tinguem.

No hi ha una realitat, hi ha tantes visions de la realitat com persones. Els volem convèncer que els nostres arguments són els millors, ens polaritzem en la nostra posició, i convertim una divergència en un conflicte.

Xoc d'interessos, xoc de poder..., conflicte.

Quan el sistema emocional pren el control i el sistema límbic es connecta al programa de supervivència, tornem a la llei de la selva: guanya el més fort.

En el nostre model d'ecologia emocional, plantegem construir la cultura de la pau en tots els àmbits humans amb l'ajuda del bon ús de la paraula,

Ens plantegem construir la cultura de la pau en tots els àmbits humans amb l'ajuda del bon ús de la paraula, tot generant paraules-pont, proposem de gestionar millor els significats i crear espais protegits de respecte que permetin aproximar-se a persones amb diferents visions de vida.

NO HI HA CONFLICTE

Allò que un considera un problema, un altre ho pot veure com una oportunitat.

Seria emocionalment ecològic revisar els significats de les paraules que utilitzem. Potser, si fóssim més precisos veuríem que de problemes-problemes n'hi ha pocs, a la vida.

Pel que fa als conflictes, hem de posar atenció al xoc de voluntats. I la primera voluntat amb què acostumem a xocar és la de la nostra ombra, aquesta part inconscient de què estem constituïts i que ens domina, més, com menys la coneixem i acceptem.

Necessitem conèixer-nos per saber què tenim amagat al nostre bagul, a l'ombra; només així podrem entendre millor els altres i prevenir els conflictes.

EVIDENCIAR L'AUTOENGANY

Per créixer amb maduresa, tant l'elaboració del relat com la interpretació del seu significat han de ser pròpies. Deixar algú sense el seu mecanisme de defensa abans que hagi pogut incorporar estratègies per donar una millor resposta és perillós i podria enfonsar-lo.

Els «no puc» són un calaix de sastre que amaga moltes defenses diferents.

I si un no vol prendre consciència? És la seva tria. Viurà atrapat pels «no puc». No desplegarà les seves capacitats i potencialitats i quedarà sotmès al mandat que, com una creença desadaptativa, condicionarà les seves decisions i la seva vida.

NEUTRALITZAR LA CONTAMINACIÓ EMOCIONAL AMB LA PARAULA

PARAULA -CREENÇA -ACTITUD -CONDUCTA -RESULTAT

Creences distorsionades, autoconcepte distorsionat i baixa autoestima poden immobilitzar-nos o fer-nos actuar violentament.

La paraula agressiva, injusta, imprecisa i prepotent és un gran contaminant emocional.

Perquè a partir de les paraules neixen creences i, un cop aquestes creences es consoliden, mouen o paralitzen determinades conductes.

Hem de comprendre com és el nostre estil de comunicació i detectar-ne els punts de millora.

POSAR-SE D'ACORD EN ELS DESACORDS

No hi ha un bon director d'orquestra (jo-executiu) i, sense una bona direcció del centre operatiu cerebral, s'arma un guirigall a dins nostre. I aleshores, les emocions prenen el control i tot es converteix en una exigència.

Zygmunt Bauman planteja la importància d'aprendre a conviure amb el desacord i delimitar i acordar quines zones el componen.

De fet, esgarrifa imaginar una societat en què no hi hagi desacord.

Allí on hi ha llibertat hi ha divergència, disparitat de parers i tots els matisos que caben entre dues polaritats.

Quan ens trobem amb una altra persona hem de pensar que ella també arrossega tot un bagul farcit de ninots que amb diferents veus el representen.

Qualsevol comunicació és un pont amb dues direccions que permet l'intercanvi i la trobada.

No és possible solucionar res que no ha estat clarament definit.

Des que naixem anem construint un diccionari emocional que vincula determinades paraules amb una càrrega emocional concreta, paraules amb càrrega positiva, negativa o neutra en funció de les experiències emocionals a què s'associen.

El teu diccionari no és el meu diccionari, i si ens volem comprendre, caldrà dedicar un temps a explicar-nos i escoltar amb atenció.

Sotmesos a mecanismes d'autoprotecció emocional, tanquem hermèticament el que ens fa mal o no ens encaixa.

Estar des-acordats (fora del cor) amb nosaltres mateixos és el pitjor que ens pot passar.

L'ART DE LES PREGUNTES

Cada resposta té dret a canviar de pregunta. JORGE WAGENSBERG

La paraula pregunta ve del llatí, conto, que és un pal que el barquer submergeix a l'aigua per explorar-ne el fons i així prevenir un eventual embarrancament.

Les preguntes poden ser exploradores, contaminadores, amplificadores o clarificadores. Sovint les preguntes ja venen contaminades.

Comunicar-nos així no és fàcil, però els avantatges són increïbles.

ELS VUIT ACORDS

El nostre jo intenta aconseguir acords entre:

El que pensem: PENSAMENT
El que sentim: EMOCIÓ
El que ens agrada: DESITJOS
El que volem: VOLUNTAT
El que ens convé: CONVENIÈNCIES
El que ens correspon: DRETS
El que som capaços de fer: ASSOLIMENTS
El que ens dona sentit: VALORS

RESPECTO PROFUNDAMENT, DISSENTEIXO VIOLENTAMENT

No tot allò que hom diu és respectable.

Confonem respectar les persones amb respectar allò que diuen les persones.

L'aquiescència, és un mecanisme d'autoprotecció emocional que pot servir per defugir el conflicte.

Cal ser valents i definir els nostres límits amb claredat respecte de les coses que compartim o en allò en què no estem d'acord.

Les frases amb paraules-dard, no ajudaran al bon enteniment.

Aquest tipus de llenguatge ens porta al territori de l'agressivitat i la violència interpersonal, però hi ha un aspecte curiós, i és que aquest mateix tracte ens el podem infligir a nosaltres mateixos:

- «No tinc ni idea».
- «Soc un inútil».
- «La meva opinió no té cap valor».
- «La meva credibilitat és zero».
- Com veiem, són paraules que malmeten la pròpia autoestima i que ja és hora de desterrar.

TENIR RAÓ O SER RAONABLES

LA FÓRMULA DE KIPLING

Com podem saber si una cosa és mentida o fruit del nostre autoengany?

Aplicant la fórmula de Rudyard Kipling:

Tenim sis persones a la nostra entera disposició. Elles ens ensenyen tot el que sabem. Els seus noms són: **QUÈ, QUI, COM, QUAN, ON, PER QUÈ?**

CONCILIAR

Jo —els altres—el món: és la metàfora del «tamboret de tres potes» del nostre model d'ecologia emocional.

Aprendre a cuidar-los tots tres ens duu a l'equilibri i a l'harmonia.

Les coses que reprimim són les que més ens persegueixen.

LA PARAULA AL SERVEI DE LA PAU

El bon ús de la paraula no és gens fàcil ni tampoc posar la paraula al servei de la pau.

Les paraules són poderoses perquè poden ser font de creixement i consol, o de patiment i bloqueig.

Es tracta que el que diguem tingui la seva arrel en el silenci, en el pensament reflexiu i en el cor.

APEPA = Autèntics en Pensament, Emoció, Paraula i Acció.

La comunicació pacífica és urgent i un art difícil que es pot aprendre.

Requereix, això sí, voluntat, temps, esforç i molt d'amor a la vida.

AVANTATGES EMOCIONALMENT ECOLÒGICS DE LA COMUNICACIÓ PACÍFICA

«A favor de la pau» és la proposta de l'ecologia emocional.

Treballar per una «comunicació pacífica».

Vegem-ne els avantatges:

Energia: Ens carrega positivament d'energies netes, sostenibles i renovables.

- **Clima:** Fomenta un clima emocional harmònic, a partir del qual podem abordar i conciliar les nostres diferències.
- **Territori:** Crea un espai protegit de respecte, atenció i silenci, en el qual cadascú pot ser «qui és amb l'altre».
- **Víncle:** Permet crear relacions de més qualitat, en les quals l'empatia està present, es respecta la llibertat individual i cada persona assumeix la seva pròpia responsabilitat.
- **Sentit:** És una comunicació clarament alineada amb la cultura de la pau, generadora de sentit i un bon nivell de satisfacció vital.
- **Prevenició:** Redueix el nivell de conflictes i conductes violentes i, per tant, també la taxa de patiment humà global.

Estem convençuts que si la nostra Casa de la Paraula interior es fonamenta en principis emocionalment ecològics, el nostre món gaudirà d'un excel·lent clima emocional. Millorar l'endins per millorar l'enfora. Aquest és el repte que proposem.

PER UN LLENGUATGE ÈTIC I EMOCIONALMENT ECOLÒGIC

Som esclaus de les nostres paraules i ostantges dels nostres silencis.

Per aconseguir una comunicació ètica, pacífica i, per tant, emocionalment ecològica, cal aprendre a deixar espai al silenci, a l'escolta i a la reflexió.

El llenguatge **creatiu-amorós-pacífic-autònom (CAPA)** és un llenguatge responsable.

És un llenguatge que parteix del silenci interior, de la calma mental i de la reflexió. Té en compte que les paraules poden guarir, però també fer molt de mal, i que qui les emet n'és responsable.

Si volem saber qui és realment una persona, observem la coherència entre el seu relat i les seves accions.

cal que els valors que afirmem tenir siguin aplicats a la nostra manera de comunicar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres.

GUIA DE BONES PRÀCTIQUES CAPA

Llenguatge **CAPA (creatiu-amorós-pacífic-autònom)**: Té l'origen en la reflexió i parteix d'aquesta i del silenci (persona creativa), des de l'afecte i l'interès per l'altre, protegint l'autoestima (persona amorosa), parlant des de la serenitat (persona pacífica) i utilitzant les preguntes. A més, fomenta l'autonomia de l'altre (persona autònoma).

1. La seva base és el valor de la humilitat

Un dels valors importants en comunicació és la humilitat.

La humilitat parteix de la premissa que les veritats estan repartides i que cadascú en té un trosset. Ningú té la veritat i podem aprendre de tothom si mantenim una actitud adequada.

2. Connecta amb l'eix de coherència (pensament-emoció-acció)

Penso..., sento... i et demano... Faig. Ens a-cordem amb nosaltres mateixos. Som éssers sentipensants en acció.

3. Aplica el principi de respecte

Sense respecte, no és possible conviure amb els altres.

Sense autorespecte, no és possible viure amb nosaltres mateixos. No ens suportem.

Respectar significa valorar la diversitat, preservar, cuidar, aplicar el principi d'evitació del dany. Suposa mantenir una distància adequada, saber tenir empatia amb els sentiments de l'altre i expressar-los. Es tracta de parlar-li amb sensibilitat, sense cridar-li ni menysprear-lo per la seva diferència amb els nostres criteris. El respecte ens duu a practicar l'art de l'amabilitat (de fer-se digne d'amor), d'estar atents al seu moment i d'escoltar-lo amb atenció.

4. Aplica el principi de responsabilitat

Parla des del jo, conjugant la primera persona. Evita l'impersonal.

Es fa càrrec de l'impacte del que es diu i és conscient del poder de la paraula per equilibrar o desequilibrar, curar o danyar.

Comencem a assumir la responsabilitat de la nostra comunicació, de la seva forma i del seu contingut. És hora de fer-nos majors d'edat en el bon ús de la paraula.

5. Valora l'impacte emocional del que s'expressa

Una paraula és una càrrega d'energia en acció que ens pot connectar amb el benestar emocional o el desequilibri. Ens pot fer mal o ens pot calmar.

En el model d'ecologia emocional, proposem tenir en compte la metàfora del «tamboret de tres potes»: com impactarà aquesta narració en nosaltres mateixos, en els altres i en el món?

6. Tria la paraula adequada i precisa

Comunicar-nos bé, amb claredat i senzillesa pot ser difícil.

El llenguatge CAPA proposa reduir l'ús de frases fetes i tòpics.

Modula els termes utilitzats sense exagerar o minimitzar, deixant fora els absoluts (mai, sempre, tots...), les generalitzacions i els imperatius.

7. Utilitza l'afirmatiu

Podem dir: «No em vull comunicar de manera violenta», o bé afirmar: «Vull comunicar-me de manera pacífica». La segona expressió és preferible perquè està definida clarament en positiu; el nostre cervell l'entén millor. Respecte al nostre diàleg intern, l'impacte és diferent si ens diem «no ho sabré fer» en comptes de «treballaré per aconseguir-ho».

8. Evita els judicis de valor

L'impacte emocional d'un judici de valor és important, sobretot si el rebem d'algú que ens importa, ja que ens connecta amb una emoció potent que ens desequilibra: el rebuig.

Etiquetar negativament algú té conseqüències; etiquetar-nos a nosaltres mateixos, les pitjors, ja que en decidir que formen part del que som deixem de treballar per millorar.

9. Pregunta

Les preguntes són claus que obren nous camins mentals i emocionals.
És millor una bona pregunta que un gran discurs.

És important fer-nos preguntes obertes que no es responguin amb un sí o un no:

10. És inclusiu

És un llenguatge amorós, curós, creatiu, harmònic, poètic, tendre, equilibrat. Evita discriminar per gènere o utilitzar expressions que siguin despectives i no incloguin la diversitat de races, cultures i religions.

11. És senzill, honest

Si una cosa la podem dir amb sis paraules millor no fer-ho amb cent vint.
La reducció a l'essencial hauria de ser un dels objectius de la comunicació.

Es tracta d'arribar a l'altre i no de presumir de parlar molt bé.

12. Personalitza

El nom de les persones duu una càrrega emocional important.

Epíleg. L'obra en Cre-Acció

—Què es l'home en realitat? —És l'ésser que sempre decideix el que és. VIKTOR FRANKL

DESTRUCTIVITAT O CREATIVITAT

La vida és un procés en espiral de creació i destrucció, i ambdues se superposen, intercalen, simultaniegen, s'equilibren i desequilibren.

Les dues són necessàries. No obstant això, hem de diferenciar entre destruir i ser destructiu.

La destrucció és una força de la natura que forma part del flux de la vida. Una cosa diferent és la destructivitat, que és la destrucció per si mateixa. És l'absurditat.

Dissortadament, en la societat actual tenen més visibilitat les coses que van malament al món que les que van bé.

Les respostes destructives tenen més ressonància en els mitjans de comunicació, fan més soroll,

No obstant això, hi ha una revolució silenciosa que duen a terme persones que han optat per la bondat, la benvolença i la compassió, i que en primer lloc l'adrecen cap a elles mateixes.

Només així són capaces d'actuar igual amb els altres. I això és quelcom que al món li cal amb urgència.

«NO PASSEU: PERILL DE VIDA»

Prendre decisions de manera responsable i coherent està molt lligat a la manera com gestionem les nostres emocions.

Al final de la vida, no valorarem haver aconseguit una casa més gran o més èxit a la feina, sinó que allò important seran les persones a qui vam ser capaços d'acollir a casa nostra i el que vam viure i compartir amb elles; no pas tots els diners que vam guanyar o perdre, sinó com els vam fer i com els vam invertir; ni els nostres títols universitaris, sinó com vam emprar les nostres capacitats i sabers. Es tracta d'acceptar aquest perill de vida, conscients que només la mort ens allunya del dolor.

Hem de trobar el nostre punt d'equilibri, la bellesa senzilla d'allò que és essencial, la que dona sentit a la vida, l'amor fet consciència.

VIURE AMB O SENSE CAP

No es tracta d'oblidar ni de fabular, es tracta d'assumir la pròpia existència connectats amb un nivell de veritat suficient.

«Viure sense cap» és una expressió de la psicologia zen. Deixar de pensar. Silenciar el pensament i obrir els sentits.

Ens adonem que potser caldria reconsiderar aquella antiga expressió: «Penso, per tant existeixo». Sento, per tant existeixo? I per què no pot ser tot alhora?

Sento i penso, per tant existeixo perquè actuo.

SOBRE LA GENEROSITAT I L'ACCEPTACIÓ

Menystenir-nos ens impedeix treballar en el nostre desenvolupament personal, ja que per millorar alguna cosa cal acceptar que es pot millorar. Només si ho acceptem ens en podem sortir. El relat va evolucionant a mesura que evoluciona la persona.

«Als meus viatges per aprendre alguna cosa de la comunicació amb els altres, observo la pràctica de fer que els meus interlocutors parlin sempre d'allò que més saben».

Si apliquéssim aquesta visió, el món seria més silenciós.

Hi ha persones molt generoses en la seva manera de comunicar.

Són persones d'elevada qualitat ètica i emocional. Són estimades. Fan que els altres se sentin cuidats i molt especials. I tu en pots ser una.

QUE ES FACI LA LLUM!

Els nostres diferents personatges interiors tenen molts recursos.

Quan permetem que ens dominin, deixem de dedicar espai i recursos a allò que és més important: generar un relat i un destí coherents amb el nostre sentit de vida, la nostra missió al món.

L'existència humana és una aventura.

El nostre pas pel món pot deixar empremtes lluminoses que serveixin als que ens seguiran en el camí.

RELATS GUARIDORS

Qui pensa que ja ho sap tot, no arrisca res.

És la funció..., no pas l'assaig. No cal aprendre's el paper. Si ets tu mateix, mai no oblidaràs el text.

Aquest ser sentipensant que, des de la coherència, es mostra íntegre.

L'OBRA QUE MAI NO HA ESTAT REPRESENTADA

No s'hi val a culpar els altres.

És el moment de decidir alliberar-nos dels ninots que interfereixen en les nostres vides i començar a donar força al personatge central, la nostra persona, per-sonare (allò que ressona), la nostra pròpia nota en la simfonia de la creació. Ningú l'hi posarà si no ho fem nosaltres.

RESPONGUEM AMB TOTA LA NOSTRA VIDA

Al final, al final de tot, és amb els fets de la vida mateixa que es respon als interrogants que el món ens planteja amb tanta insistència.

Re-cordare: tornar a passar pel cor.

Capbussar-nos a la base del nostre iceberg personal no és agradable,

No obstant això, encara és més perillós viure entre cotons d'ignorància, tot permetent que la vida se'ns escapi

Provar de passar per la vida aliens al dolor, inventant relats que en consolidin encara que siguin enganys, no fa honor a les nostres capacitats.

LA MEVA VIDA EN SIS PARAULES

DIÀLEG FINAL

Tots els ninots tenim missatges importants per a tu. Ens mereixem ser escoltats. Després, tu ja decidiràs què fer, però és molt millor que ens tinguis en compte si et vols trobar a tu mateix.

Poema de tancament

Un batec afectiu
defineix el moviment del nostre cor,
perquè l'amor sap molt de la veritat de la vida,
i una vida d'amor sempre guanyarà a una vida de pensament.

A l'altra banda de l'abisme de la nostra inconsciència i ignorància
hi viuen personatges que saben del nostre costat fosc,
i expliquen històries que cal escoltar amb atenció,
llenguatge simbòlic bàsic per comprendre la nostra realitat.

Pugnen per ser protagonistes, es barallen entre ells,
es prenen la paraula, intenten dirigir la nostra vida,
les seves paraules abillen el nostre pensament i li donen emoció,
i Ventríloc, el nostre jo-conscient, prova de posar-hi ordre.

Els relats exposen els ninots, els delaten,
en mostren la vulnerabilitat, la força, el poder,
les pors, les expectatives, les defenses, els desitjos.
Cada relat ens explica i desvela part del nostre misteri.

Construïm mecanismes d'autoprotecció emocional
necessaris, insuficients, inconscients, distorsionadors,
en un intent de trobar consol i evitar el sofriment
i que, alhora, tinton i esvaeixen la nostra veritat.

El nostre jo-conscient brolla del debat entre Ventríloc i Ninots.
Obrim el bagul, deixem sortir els personatges,
parlem-hi, escoltem-ne les veus i el silenci,
deixem que protestin, que es queixin i que s'enfadin,
que s'abracin, que plorin, que riguin.

Tots ells són nosaltres
i en aquest bagul hi habita la memòria de la nostra ànima.

Busquem les perles i els tresors que ens regala cada ninot,
acollim-ne les ferides amb amor,
siguem tendres i compassius amb tots.
Viurem amb ells la resta de la nostra vida.

M.MERCÈ CONANGLA I JAUME SOLER