

Només em passa a mi?

Aquest document conté el RECULL DE REFLEXIONS que l'alumnat va fer durant les sessions que es van dedicar a la lectura i al diàleg.

Creiem que val la pena que les llegiu perquè són un boníssim complement del vídeo.

De vegades, m'he preguntat: "M'he d'acceptar, resignadament, com soc o puc canviar el meu caràcter, si no m'agrada?"

Dic això perquè hi ha trets de la meva personalitat que no m'agraden i que voldria modificar, però em sento inclinat a acceptar-me tal com soc. Sempre he cregut que així milloraria la meva autoimatge i, per tant, la meva autoestima.

Perquè el que sí que tinc clar és que, d'autoestima, me'n fa falta i força.

De vegades, em sento tan poqueta cosa que em venen ganes de cridar:

"Ei, que soc aquí!

Algú em veu?".

Tanmateix, el pitjor de tot és quan soc una bomba atòmica.

M'encenc, m'encenc, m'encenc i PAM!

Peto tan fort que soc capaç de trencar-ho tot, d'insultar ben fort i ben alt.

Soc capaç de pegar i plorar i cridar, i tot el que vulguis.

I això no és el pitjor.

El pitjor ve després. A soles. Quan em trobo amb mi mateixa i em sento frustrada pel que he dit i pel que he fet.

Sento una barreja tan intensa i confusa d'emocions que em venen ganes de plorar altra vegada, però no per la ràbia; no, ara ploro pel fracàs -una vegada més- per no haver-me sabut controlar la ràbia.

Aquest trimestre hem parlat d'emocions en una optativa.

Alguns companys han dit que, de controlar les emocions, se n'aprèn.

Jo no ho sé.

Jo em pensava que m'havia d'acceptar tal com soc.

En canvi, algunes companyes diuen que no es tracta de no ser com tu ets, del que es tracta és de saber controlar el caràcter.

És com un cavall i un genet. Qui mana, el cavall o el genet? És bo tenir un cavall, però l'has de controlat tu.

Jo tinc un gran cavall. Un cavall d'aquells de raça pura, al qual li agrada campar al seu aire.

Un altre company ha dit que és bo equivocar-se perquè s'aprèn dels errors. I, llavors, la professora ha matisat que, per aprendre dels errors, cal saber-se fer preguntes:

“Per què m’ha passat això?”.

A mi em sembla que, de preguntes, ja me’n faig, però no obtinc respostes. Potser hauria d’afegir-hi l’adverbi “encara”. “No he obtingut respostes, encara”. Sigui com sigui, això de l’autoestima em juga males passades, a mi. La inseguretat em provoca ràbia perquè, des de la meva inestabilitat i petitesa, em sento agredida i, llavors, contesto malament. Moltes vegades jo sento que els altres m’estan agredint; però no és així, soc jo que els interpreto malament. Veus? D’això sí que me n’adono.

Que bé que s'està en el núvol de l'alegria.

M'hi passaria hores.

Volta i volta.

Quan soc amb els amics sento alegria.

Quan sento una cançó que m'agrada, també.

I quan menjo.

I quan no faig res i tot va bé.

L'alegria és una emoció lluminosa que, quan està encesa,
s'escampa pertot arreu,

HO OMPLE TOT.

Però, de cop i volta, sense saber per què, arriba un núvol blau fosc.

I aquest núvol es dissol per sobre del que havia estat banyat d'alegria.
I jo no sé per què em passa, això.

Només sé que no puc evitar que una pluja fina d'agulles se'm clavi a l'ànima.

En moments així, és fàcil donar la CULPA als altres. Però donar la culpa als altres, tant si estàs enfadat com si estàs trist, no t'ajuda a millorar el teu estat d'ànim. És com un pedaç que no serveix per a res. Només per fer-te creure que no pot ser que tu fallis.

“Que no ho sap el món que jo no m'equivoco mai? Jo tot ho faig per algun motiu”.

Pregunta't perquè, Pregunta't perquè, Pregunta't perquè.

Si ets a dalt de tot, pregunta't per què hi ets.

Si ets a baix de tot -o gairebé- pregunta't per què hi ets.

Si plores, pregunta't per què plores.

Si sents un buit dins teu, pregunta't per què sent un buit dins teu.

Buscar la felicitat en les coses materials és enganyós i pot resultar molt perillós. Hi ha coses materials que no fan gaire mal i que, momentàniament, et poden alegrar el dia.

Anar de compres, per exemple.

O anar a la perruqueria per fer un canvi d'estil.

Però hi ha refugis més perillosos.

Posem per cas les drogues, alcohol inclòs.

Jo, de vegades, hi recorro. Ei, que no soc cap addicta, eh? Que jo controlo el que consumeixo. I, a la curta, funciona. Tot i així, no em vull enganyar, sé que aquesta alegria tan momentània i tan provocada no arribarà mai a la CATEGORIA DE FELICITAT.

Avui hem parlat de la por i la professora ens ha llegit un fragment d'un llibre d'un psicòleg que a ella li agrada molt. Segons aquest psicòleg, hem de permetre que la por ens acompanyi.

"Hola, por! Veig que avui em vols acompanyar, no? Doncs, apa, som-hi. Avui anirem juntes. Jo penso fer el mateix amb tu que sense tu; així que prepara't perquè no et deixaré manar, només et permeto que m'acompanyis".

Llavors jo he pensat que si això espanta la por també deu espantar la tristesa.

HO PROVARE.

De petita, vaig tenir molta por que els meus pares se separessin. Ara tinc por de morir-me. I tinc por de morir-me perquè em fa por estar sola. M'enteneu? Morir-se deu ser estar sol, no?

Però... Pensant-hi bé, crec que el que em fa més por és patir per la mort d'algú. O tenir una malaltia aferrada dins de casa meva. Això em fa pànic.

Jo tinc por de l'obscuritat.

Jo tinc por de fracassar.

Jo tinc por de defraudar els qui confien en mi.

Jo tinc por de sentir-me sola, no d'estar sola.

Jo tinc por de morir i no haver acomplert tot el que espero de mi.

LA DECEPCIÓ MÉS GRAN ÉS DECEBRE'T A TU MATEIX.

Suspendre un examen,

rebre un regal,

una mirada amable,

els problemes dels de casa,

anar de festa, la mort, tan allunyada i tan propera.

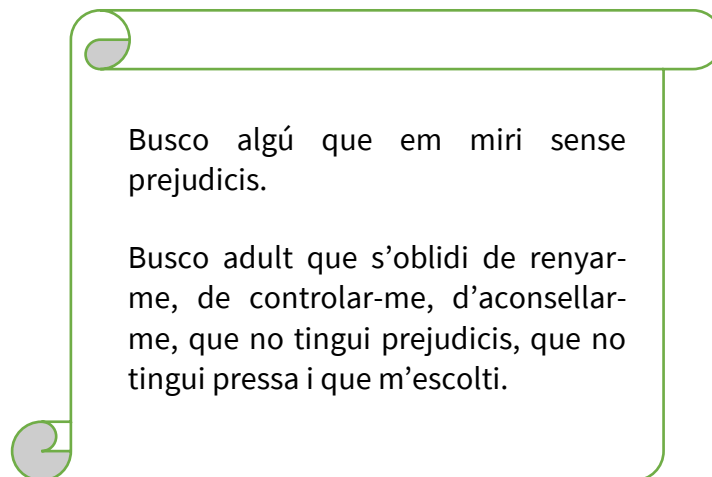
La vida ens sorprèn a cada moment. I aquestes sorpreses ens fan córrer d'ací d'allà.

Els adults deuen ser més estables perquè, quan parlen de nosaltres **SEMPRE** DIUEN: "Coses de l'edat. Ja li passarà!" I jo penso: "I si no em passa?" I si segueixo sent tan extremista com fins ara?" Llavors, què passaria?

Em posaré a buscar un adult com cal, que m'escolti,
que es posi al meu lloc

-o que no hagi sortit del meu lloc- ,

que no tingui pressa per dir "Coses de l'edat. Ja et passarà."



...PERÒ... HI HA ALGUN ÉSSER HUMÀ A LA TERRA QUE SIGUI AIXÍ?????

A la gent li costa molt reconèixer el que fa malament. I això ens passa perquè no sabem buscar dins nostre. Preferim buscar culpables que ser culpables.

A mi em fa **FÀSTIC** la gent així.

I també la gent que maltracta els altres.

I també la gent **FALSA** que s'ha de passar la vida dient mal de la gent falsa perquè no es noti que ells, també ho són, de falsos.

I també la gent prepotent O **ORGULLOSA**, que es pensa que tot ho saben resoldre, que tenen la resposta a tot.

Em fan tant de fàstic que em passen les ganes de parlar-hi, amb aquesta gent.

Tinc l'ego ferit per culpa de la gent que m'ha criticat.

M'han fet tant de mal que ara tinc l'autoestima per terra.

I costa molt ressorgir!

Ho saben aquestes persones que parlen i parlen, que fan tant de mal?