

OPINIONS

Nº 54 - Any 2014

El "jo" i... les pors

Tenim consciència del que ens envolta i del que percebem a través dels sentits, però, ¿parem compte del que hi ha en el nostre interior i que podríem anomenar el "Jo"?

Aquest escrit li està dedicat però, no es refereix al "jo" descrit en vàries filosofies orientals, on es pretén que puguem desprendre'ns del què pot contaminar la ment per poder aconseguir el "nirvana", (paraula que en sànscrit significa quietud, serenitat i pau, a les que, diuen, es pot arribar quan un s'ha després de tota font de patiment i d'afecció: el desig, la luxúria, l'odi, la cobdícia...), sinó que, fa un petit esment, del "jo" sense careta, el "jo" que es guarda en l'interior de cadascú i que no s'exterioritza per educació, per comoditat o per por.

Por a donar una "mala imatge" davant una societat que només jutja segons les aparences i que, per ser "algú", exigeix triomfar en algun aspecte.

Por a ser considerats uns fracassats per familiars que egoïstament han dipositat en nosaltres expectatives que ells no van poder aconseguir.

Por a que es descobreixi que sota la carcassa anatòmica només hi ha buidor.

Por a no donar "la talla", física o fisiològica, que es requereix en determinades circumstàncies.

Por a les malalties, al sofriment, a la mort.

Pors... de tota mena que, en moltes ocasions, són sinònim d'una gran inseguretat o d'un complex d'inferioritat, que obliguen a actuar amb fingiment perquè no quedi al descobert la part més íntima, vulnerable o fosca de la nostra personalitat i que, alhora, són culpables que es perdi el poder fer realitat somnis, de tota mena que, potser mai més tornaran a presentar-se.

¿Són genètiques o es van adquirint en el decurs de la vida?

Deu haver-hi una part de cada cosa, però, el que és cert, és que, juntament amb altres emocions produïdes per: amors, desamors, records, penediments, enveges, gelosies, algun vici ocult, vivències desagradables... ens hem habituat a conviure amb elles i a no exterioritzar-les sinó ens convé.

Però ¿com reaccionem davant d'una situació o d'un fet quan es presenta de sobte produint-nos amb el seu impacte un desassossec o mala sang?

¿Ens limitem a estrènyer les dents, a corsecar-nos per dins i no fer res ? o, ¿es posa de manifest un "jo" mal intencionat, agressiu i moltes vegades sense control que, fins aquell moment, no havíem percebut perquè (per falta d'ocasions), restava amagat en un recó del nostre "jo"?

En ambdós casos, malgrat ser reaccions oposades, degut a la brusquedat de la sorpresa, haurà sortit el “jo” que no ha tingut temps de passar pel sedàs de la raó. El “jo” genètic que té cadascú.

¿I el “jo insatisfet” que necessita un canvi d’ambient, de poble, de ciutat, de país, per apaivagar un neguit produït no se sap exactament perquè, però que, l’impulsa a fugir d’un entorn i d’una quotidianitat que li desagrada i l’oprimeix?.

¿Pot arribar a aconseguir, amb un canvi exterior, una tranquil·litat interior? O ¿la realitat d’aquest “jo insatisfet” l’acompanyarà a tot arreu com la seva ombra i tard o d’hora tornarà a sentir el neguit de la insatisfacció i, haurà de començar de nou una vegada i una altra?

¿Som feliços emprant un comportament basat en la insatisfacció o en la falsedat i la hipocresia?.

La realitat de cada “jo” és diferent i complicada. La manera en com podem arribar a conèixer-nos no es pot trobar en llibres d’auto ajuda doncs acostumen a marcar un patró de conducta a seguir sense saber els condicionants en què es troba cada persona, (referents, valors, limitacions, amors, desamors, fracassos, decepcions...) que són elements importants que mica a mica i, poc a poc, van formant el conjunt del “jo”.

¿Alguna vegada hem tingut ganes de fer un auto anàlisi, sincer, del perquè ens comportem o sentim d’una manera i no d’una altra? ¿valdria la pena copiar d’altres cultures i dedicar estones del nostre temps a la meditació o a la introspecció?.

La meditació pot arribar a oferir-nos eines fonamentals per millorar la nostra vida i ens pot ensenyar a escoltar atentament que li passa al nostre “jo”, sobre tot quan se sent angoixat, dispers o agitat i, potser ajudaria a descobrir que, alguna vivència negativa que va deixar petjada, que segueix martiritzant-nos i de la qual sempre hem culpat als altres, va estar ocasionada perquè va trobar el terreny adequat en el nostre “jo” genètic.

Ben segur hi ha un munt de persones que no els és necessari ni els interessa monologar amb si mateixes, ja que per elles, el màxim a què aspiren consisteix en la comoditat que dona un benestar econòmic, un bon àpat, practicar sexe, dedicar temps de lleure a alguna afició etc.

Però, en trobaríem altres que, sense menysprear aquest plaers on predomina la part material, no acaben de sentir-se feliços, necessiten omplir un buit interior i, això, només s’aconsegueix a través de la meditació i de l’auto reflexió que els pot ajudar a trobar o recuperar l’equilibri emocional que dona la serenitat i la pau per poder seguir el seu camí.

El saber de quina cama coixegem no està demés, però, confessar la realitat del nostre “jo” pot ser arriscat. El món està ple de “gentussa” que, com feres carronyeres, estan disposades a destrossar i devorar, només pel plaer de fer mal, a qui veuen que de manera ingènua o amb bona fe, té necessitat d’expressar les seves pors i fer confidències personals.

¡¡Compte amb aquest tipus de gent, doncs normalment van disfressats amb pell de coder!!

Una opinió personal

Resumir en tres pàgines un tema que ha donat tanta feina a les editorials, no m’ha estat fàcil, una definició em portava a una altra i, quan me n’he adonat, havia omplert un munt de pàgines. Al reduir el contingut, he trobat que quedaven penjats molts punts que em feien falta per descriure el que volia dir i, en més d’un moment, he tingut ganes de “llençar la tovallola”.

Però, m’agraden els reptes i malgrat la brevetat del redactat, crec haver descrit una petita part d’un sentiment que en un moment o altre tots hem patit... Les pors.

Elles, han formant part del meu “jo”, fins que em vaig adonar que eren com una malaltia que no ocasiona la mort, però que, podien anar erosionant i arribar a destruir una altra de les parts més important d’aquest “jo”... La felicitat.

Fa temps que “pentino cabells blancs” i amb el pas dels anys he aconseguit fer desaparèixer una de les pors que ha estat per mi, un gran esclavatge. “El què diran”.

El voler acontentar a tothom és impossible. Per tant, considero que el més assenyat és tenir uns principis i uns valors i seguir-los sense que els altres em condicionin, no oblidant, alhora, exercir la prudència per no disgustar o comprometre a les persones que estimo i, saber callar quan l’interlocutor només diu bajanades i no val la pena tenir discussions absurdes.

Però, si m’agrada escoltar i dialogar amb qui sap raonar degut a la seva cultura adquirida per estudis, o per l’experiència que li ha donat la vida i, procuro conservar l’amistat i el tracte de qui em fa créixer interiorment, o de qui desperta il·lusions que posen en moviment la part creativa i bona, que també forma una part del meu “jo”.

¡Quantes preguntes i descripcions del “jo” hi ha perquè cadascú respongui a elles!

El gran filòsof Sòcrates argumentava que no era prou savi per respondre a les qüestions que, ell, plantejava als seus deixebles.

Altres filòsofs i autors de llibres escrits fa segles (el Càntic dels Càntics, Proverbis... etc.) eren més categòrics quan exposaven, amb molta saviesa, els seus raonaments i, malgrat van ser redactats en base a les costums i els valors d’aquell temps, molts, encara tenen vigència i, a través de la seva lectura es poden trobar respostes a algunes preguntes que se’ns poden anar plantejant durant el decurs de la vida.

A punt de donar aquestes Opinions per concloses, m’adono que havia quedat una cosa important en “el tinter”.

Està demostrat medicament que, a còpia d’evitar que el nostre veritable “jo” vagi en consonància amb el que exterioritzem, sol ocasionar, a part d’una gran tristesa, trastorns psicossomàtics com: crisis d’angoixa, col·lapses mentals, migranyes, problemes digestius, neurològics etc. molt difícils de guarir si es persisteix en un comportament insatisfactori que produeix un neguit continuat.

Per tant, reflexionem tot el que faci falta i, si podem, deixem les pors i el que ens condiciona de manera negativa de banda, per poder gaudir dels sentiments i les emocions que proporciona: la fe, l’esperança, creure en nosaltres mateixos, les ganes de lluitar, de riure, parlar, menjar, dormir, desitjar, abraçar i besar als nostres estimats... tot això i més, també forma part del nostre “jo”.

M^a Mercè Usón.

PD: No sé si seguiré escrivint o deixaré de fer-ho, per una banda m’agrada i quasi necessito expressar el que penso, però, per altra, cada dia se’m fa més feixuc.

Mn. Eduard Ribera, que és qui penja a la xarxa el que escric, sempre m’encoratja perquè segueixi i mai ha posat la mínima objecció en el tema que exposo ni en la manera com ho descriu.

Però, potser després de 54 Opinions penjades, ha arribat el moment que, com ell diu, “camini sola”.

Mentre Mn. Eduard ho cregui oportú, seguireu trobant-les en la direcció habitual, però, també les podreu trobar en la nova adreça. mariamerceuson.com Tal qual, no calen accents ni antecedir el nom amb les tres W, ni amb http//: