

OPINIONS

Nº 96 - Any 2018

Les emocions

Malgrat sembla que avui dia es va imposant el tecnicisme i el relativisme; de moment, les emocions, segueixen sent un dels components més importants de la nostra vida.

El famós naturalista anglès Charles Darwin, en el seu llibre “*L’expressió de les emocions en l’home i en els animals*”, comenta que un dia va preguntar a un nen de cinc anys, què era el que li feia sentir més emocions, i, el nen, sense pensar-ho dues vegades va respondre: <<Parlar, riure i fer petons>>

¿Parlem cara a cara?

En ple segle XXI en que tot avança tan acceleradament i, per no quedar enrere, quasi ens veiem obligats a saber com fer anar ordinadors, tabletetes, mòbils, Internet, WhatsApp... ¿Quin sentit té aprendre tanta tecnologia si no ens deixa temps per mantenir un diàleg, davant per davant, freqüent i desenfadat, amb persones del nostre entorn?

Els infants i els adolescents creixen en un ambient on es mira la tele fent zàping, i, alhora, s’està pendent dels missatges que es reben per WhatsApp o responent o fent trucades per parlar de futilses. Un comportament que es va imposant i no permet tenir una conversa llarga i assossegada amb pares, fills, marit, muller, germans... originant una fredor, un allunyament i un sentiment de soledat a qui necessita, mitjançant la proximitat, una mica de calor humà.

Aquesta individualitat ¿pot perjudicar física, mental i emocionalment no solament a qui la practica, sinó a generacions futures i a la societat en general?

El consum d’ansiolítics que s’ha disparat en pocs anys, ¿pot ser degut a l’absència d’una mirada, d’un somriure, del contacte d’unes mans, d’un diàleg i d’un t’estimo dit cara a cara, que fan sentir emocions plaents que es poden anar emmagatzemant en aquell lloc del cor on es guarden moments de felicitat i són la millor teràpia per reduir angoixes, tristeses, desesperació, desmotivació i falta de concentració que, moltes vegades, són crits desesperats d’una manca de demostració d’afecte i d’amor?

¿Riem sovint?

Malgrat sembla que anar per la vida amb cara seriosa ens fa persones madures i sensates, els entesos recomanen somriure amb freqüència, fer esclats de riallades o emprar moments d’humor, doncs sembla que, exercir qualsevol d’aquestes emocions és molt saludable.

¿Per què ens hem d'estar d'aquests moment de joia si només ocasionen beneficis fisiològics i biològics?

Fisiològicament posen en marxa 400 músculs, lubriquen i netegen els ulls de llàgrimes, belluguen el cap, faciliten la digestió, els pulmons s'omplen d'oxigen perquè reben el doble d'aire i, alhora, s'alliberen endorfines (cèl·lules hormonals) que a través de la medulla espinal i del torrent sanguini, fan d'opiacis naturals a l'organisme, podent actuar, fins i tot, amb un potencial més fort que alguns medicaments dispensats a les farmàcies.

I, biològicament, riure o somriure quan presenciem un espectacle, participem en una estona de gresca, escoltem o llegim un acudit, és saludable per mantenir un equilibri mental i físic, doncs, proporciona benestar, relaxa tensions, pot capgirar situacions incòmodes, enforteix el cor i inicia tot un procés de mecanismes per percebre emocions, entre les quals es troba... estimar.

En l'actualitat existeixen llocs on es practica la risoteràpia, la qual consisteix en aconseguir riure d'una manera natural i sana, inclús d'un mateix, mitjançant exercicis i jocs de grup per estimular el nostre sistema immunològic (conjunt de mecanismes del organisme que protegeixen contra malalties i eliminen cèl·lules patògenes i tumorals).

En resum: les conseqüències que porta somriure, riure i estar de bon humor són tan beneficioses, que s'haurien de practicar cada dia al menys uns segons, encara que sigui davant del mirall.

¿Fem prou petons?

A pesar que avui dia és un gest que sovint s'utilitza fredament per cortesia, com a salutació o comiat (encara que no es conegui de res a la persona i ens pugui desagradar). Un petó també pot ser una expressió d'amor, d'afecte o de reconeixement, fet amb alegria, quan trobem una amigat, un familiar, un amic o a persones que són del nostre grat i feia temps no veiem; els fets amb tendresa a un nadó, els sorollosos que acostumen a fer els padrins cap els seus nets o, els d'una mare fets amorosament en infinitats d'ocasions, o...

Però, hi ha un petó que no s'oblida mai: és el primer que varem fer amb els ulls tancats i el cor bategant acceleradament descobrint un món nou que ens va deixar sense alè i, alhora, amb els llavis malmesos durant una bona estona, però... amb ganes de tornar-hi.

Aquesta nova experiència viscuda amb qui ens tenia el cor robat, quan la recordem per temps que hagi passat, ens fa somriure per la seva ingenuïtat.

¿I els petons apassionats que es fan en moments de voluptuositat i de desig?

Segons Justin García, investigador i professor en el prestigiós Institut Kinsy de la Universitat d'Indiana (Estats Units), mig món no sap què és fer o rebre un petó apassionat: uns, perquè la seva religió no els ho permet; altres, perquè, segons la seva cultura, aquest acte amorós s'expressa de manera diferent a com estem acostumats; per exemple: els esquimals, refreguen el nas propi amb el d'una altra persona quan volen fer una demostració d'estima; altres, perquè no tenen necessitats fisiològiques i només pensar-hi els fa angunia i els repèl; altres, per un excés de racionalització, inseguretat, por...

Sigui quina sigui la circumstància, els priva d'experimentar i gaudir moments plens d'emocions meravelloses.

Unes emocions que no s'aprenen en un llibre, s'han de viure i, una bona manera per començar es, amb mirades furtives que denoten un interès i una atracció, seguides d'un flirteig i d'uns petons suaus als ulls, a les orelles, a la galta, al coll, als llavis, però, sense anar més enllà.

Però, també hi ha altres tipus de petons: els apassionats, calents i humits on la llengua sense preses i delectant-se en el fet, explora l'interior de la boca de qui també està acceptant participar d'aquesta emoció que pot ser el preludi "d'altres petons".

Saber besar i les seves diversitats és una assignatura que s'aprèn de pressa, i, a mida que es va practicant pot arribar a fer sentir emocions fins límits insospitats.

És fàcil fer petons a qui estimem o a qui ens sentim units d'alguna manera, però, ¿en fem a qui necessita una mostra d'estima perquè la soledat aclapara el seu cor?

Cloenda:

Desitjo que podeu fer molts petons, i, alhora que no us en faltin, doncs són una part important de les emocions a l'abast de tot ser humà. Sense ells, la vida pot arribar a ser molt insípida.

Acomiada aquestes Opinions amb un petit poema que diu així:

Un petó

*** Dels teus llavis he anhelat un petó.
Un petó perquè calmes
les ànsies del meu desig.
No ha pogut ser.*

*Tanmateix,
no n'he perdut l'esperança.
Potser avui, potser demà...
el desitjar els teus llavis
em fa viure,
em dona força, al·licient,
i això fa de contrapès
per quan passo mals moments.*

*Però, el temps que és realista
i veu les coses molt clares,
em dona un toc d'atenció quan pregunta
com aquell que no diu res,
¿Tens edat per sentir així?
A la qual cosa responc, amb claredat i dolcesa...
Vell amic, l'edat no compta,
per poder somiar amb tendreses. ***

Maria Mercè Usón
Febrer del 2018