

EL DRET A SENTIR

Hi ha homes i dones que tenen penes. Però senten que no tenen dret a expressar-les perquè sempre hi ha algú altre amb una pena més gran. És que hi ha penes grans i petites? **És que hi ha persones amb més dret que altres a sentir pena?**

Hi ha homes que no poden plorar. Quan eren petits els hi van dir que plorar era de nenes. On deuen guardar les llàgrimes?

Hi ha dones que no es poden enfadar perquè no van veure mai la seva mare enfadar-se a casa. Què en deuen fer de la seva ràbia?

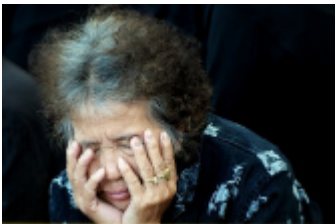
Hi ha dones que no s'atreveixen a riure perquè al riure es fa soroll. Quina pena no compartir les rialles!

Hi ha persones que no es permeten gaudir de la vida perquè van aprendre que la vida és difícil. Quina llàstima tancar-se a la bellesa de viure!

Hi ha homes que estan enamorats però els hi fa vergonya dir-ho... enamorats a la seva edat! És que l'amor té edat?

Hi ha persones que se senten soles, i algú els diu que no es queixin, que tenen a la seva família. És que tenir persones al voltant evita que ens envaeixi la solitud?

Hi ha homes que creuen que han de ser sempre valents i a vegades se senten fràgils, vulnerables. És que estan fallant?



De què parlen totes aquestes preguntes? Què ens diuen de les emocions?

Ens parlen de maneres de pensar, d'actituds cap a la vida, de formes d'estar, de mirar, de viure, i de valors que hem après que ens dificulten la nostra manera de viure i tractar les nostres emocions.

Ens parlen de la influència dels missatges que hem rebut dels altres anys i anys, de la influència de l'educació rebuda, del que hem vist, del que hem après com a "normal", de què diran els altres. Aquestes frases reflecteixen que considerar que hi ha sentiments propis d'una edat, propis d'homes o de dones, no ens ajuden a entendre i expressar el que ens passa.

Expressar els sentiments depenent dels altres, del que els altres senten, del que expressen, del que els passa o bé depenent del que es considera "adequat" en una determinada situació, ens treu el dret individual a sentir. I també a vegades els altres no permeten que ens sentim com ens sentim, potser perquè no ho entenen.

Tot això limita, redueix, el nostre món emocional, invalida alguns sentiments i la possibilitat d'expressar-los.

Així doncs, podem arribar fins i tot al anomenat analfabetisme emocional. Sentim però tenim bloquejada la capacitat d'expressar (per exemple se'n queda la ràbia a la gola) o podem fins i tot arribar al punt que no som capaços ni de saber el que sentim en situacions, amb altres persones... I queda tallat el nostre accés a nosaltres mateixos causant entrebancs en les nostres relacions amb els altres.

Tot i això, els sentiments existeixen. **Els sentiments són inherents a la nostra condició humana, i tenen un missatge, ens ajuden a guiar les nostres decisions i accions, el nostre camí,** ens diuen què hem d'evitar, en què ens hem de cuidar, què ens fa sentir bé. Per tant, **no hi ha sentiments positius ni negatius,** ja que **tots els sentiments tenen un sentit, la seva raó de ser.** A vegades tenim sentiments que semblen contradictoris, per exemple quan una cosa que ens passa ens fa molta il·lusió però també por, respecte. I és que diferents sentiments poden aparèixer a la vegada i cal acceptar-los així i veure què hi ha darrera.

Cadascú té la seva manera individual de viure i expressar les seves emocions. És molt important conèixer la nostra manera particular de ser per poder tractar amb més facilitat els sentiments i també entendre les maneres singulars que tenen els altres de fer-ho.

Les emocions són els colors de la vida, donen color a les situacions que ens passen. Colors vius, colors forts, colors transparents, colors que una persona veu blau i l'altra verd, que a una li agraden i a l'altra la deixen indiferent.



Els sentiments passen en el nostre cos en forma de sensacions. Els nervis a la panxa, un neguit al pit, el

cor que s'accelera, el tremolar d'emoció. **Cal posar doncs atenció al cos** i a les sensacions permetent donar-les-hi un espai per sentir-les. Respirar ajuda a obrir aquest espai en el nostre cos per a què transitin, continuïn el seu procés natural i no es quedin estancades. També cal veure si ens cal expressar les emocions, com i amb qui compartir-les.

I és que davant la falta de costum de compartir les emocions amb els altres, sovint ens resulta incòmode quan algú s'expressa, no sabem què fer quan algú plora i ens pot sorprendre saber que el que cal fer en aquestes situacions pot ser **tan senzill i profund com escoltar i acompanyar a l'altre.** Recordem com ens hem sentit quan hem pogut compartir el que sentíem!

I és que tants drets com tenim i assolim, potser encara ens cal recuperar el dret a sentir!

Isolda Cárdenas
Psicòloga

Laura Coll i Planas
Metgessa investigadora
Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Barcelona, 1 de desembre del 2008.

(Article publicat a la Revista número 5 del Casal de Jubilats de Cardedeu)