

# OPINIONS

Nº 110 - Any 2019

## Sentiments... Emocions...

Quasi sempre en el nostre parlar diari emprem les dues paraules com si fossin sinònims però, tenen un significat diferent.

Un **sentiment**, és una actitud mental més o menys **controlable** que ens fa sentir joia o desassossec vers una persona, un animal, un fet, etc.

Contràriament, **l'emoció** és una descàrrega hormonal automàtica i **incontrolable**, que apareix en primer lloc davant una situació que ens sobta. Per exemple: algú es cola davant una cua de persones que esperen ser ateses i, de cop, apareix una reacció instantània que ens fa sentir ràbia i la manifestem amb un gest o una protesta. Després d'aquesta primera reacció, es posa en marxa la nostra ment i la capacitat de pensar per decidir si ho deixem només en aquesta protesta o si seguim remugant.

Aquest tipus d'emoció, també pot sorgir en veure o sentir la veu d'algú que, per bé o per mal, ocupà un lloc en la nostra ment o en la nostra ànima i no esperàvem la seva presència.

Hem sentit a dir un munt de vegades (a qui diu voler-nos bé) que, per no equivocar-nos, hem de seguir el que ens dicta el seny (la ment) i no fer cas dels sentiments.

Potser sí quan hi ha una raó explícita per seguir el consell, però la ment no en té ni idea del que ens pot fer feliços. D'això se'n cuiden els sentiments que, a través de sensacions agradables o pesadores, repercuteixen en el nostre estat d'ànim.

De sentiments n'hi ha de positius i negatius. Es poden descriure "positius": l'alegria, l'amistat, la tenacitat, l'afecte, la comprensió, la gratitud, l'amor... ens fan sentir bé, ens animen a tirar endavant i ens ajuden a sentir bocins de felicitat. Els "negatius" en canvi, ens produeixen malestar físic i emocional. Entre ells es troben l'odi, la ràbia, la venjança, el ressentiment, la por, la inseguretat, la frustració... A diferència dels positius, ens limiten i ens deixen abatuts.

No se sap amb exactitud per què se'n tenen uns o altres, doncs pot intervenir la genètica, la cultura, l'entorn i altres factors. Però, el que si es cert és que, una vegada han sorgit i han quallat en nosaltres, la reacció emocional pot escapar al nostre control.

Ara bé, hi ha sentiments que són capaços de causar sensacions positives i negatives alhora com per exemple el de l'amor: amor cap alguna divinitat, cap a pares, fills, nets, familiars, amics, una mascota, els diners, el romàntic, el passional, el platònic...

Tots, poden donar sentit a la vida i són dignes de menció, però, en el que queda d'aquest escrit només farà esment del sentiment amorós vers una altra persona.

Deia Mahatma Gandhi (1869-1948), pacifista polític, pensador i advocat indi, que, “*on hi ha amor hi ha vida*”. Una definició encertada, senzilla i alhora realista.

L'amor és un sentiment que pot sorgir quan menys s'espera i en el que no compta: l'edat, el gener, la raça, la condició o la ideologia i que pot produir emocions tan profundes, intenses i irresistibles, que poden destarotar a qui l'experimenta fins a modificar una escala de valors establerta.

D'una banda: aconseguix despertar-nos cada matí amb l'esperit ple d'il·lusió; l'enginy s'accentua fins el punt que ens sorprenen idees i expressions que no ens són habituals; dóna més força per afrontar i superar qualsevol obstacle per dificultós que sigui i es desitja estar a prop de la persona que s'estima per a compartir, aprendre i anar descobrint novetats conjuntament

En definitiva, és un sentiment enriquidor, meravellós i amb una força tan poderosa que un s'oblida de si mateix pensant només en satisfer l'altre, i, si alhora va acompanyat de pràctiques sexuals satisfactòries per a tots dos, produeix sensacions no equiparables a res més.

Per altra banda, no és un sentiment fàcil, doncs, en ocasions, requereix privacions, valentia, capacitat de sofriment i no sempre es té l'ànim per a procedir d'aquesta manera

Una dicotomia que fa gaudir i patir però que és important, per anar adquirint maduresa i desenvolupar plenament el nostre equilibri emocional.

Ara bé: no s'hauria de confondre el sentiment de l'amor amb l'atracció sexual que pot inspirar una persona amb la qual ens agradaria passar una bona estona i “fer l'amor” (paraules que s'empren en llenguatge col·loquial), una hora, un dia, un mes, un... amb l'única finalitat d'una satisfacció física o per alleugerar el cos d'una càrrega hormonal que produeix neguit i malestar.

Això només és practicar sexe. El veritable amor no hi té res a veure.

Existeix també “l'amor platònic” on la persona causant d'aquest amor es veu com un ser ple de qualitats i sense defectes. Un sentiment basat en la fantasia on el contacte físic no existeix i al no haver els desencisos que ocasiona la convivència, pot durar tot una vida.

El fumut d'aquest amor és que pot convertir-se en una obsessió privant inclús de gaudir d'altres sentiments.

¿Hi ha algú, de qualsevol edat, que no hagi sentit o senti la necessitat d'estimar i compartir-ho ?

Potser sí que trobaríem persones que aquest sentiment està exclòs de la seva vida. Unes, perquè, conscientment, se senten més segures en el seu món i marquen distàncies per por de caure en la xarxa de l'estima i les conseqüències que se'n poden derivar. Altres, perquè poden patir alguna disfunció patològica (física o emocional), que els priva d'estimar, fins i tot, “fugir d'estudi” quan algú els parla sobre aquest sentiment.

En el primer cas la persona es pot convertir en el seu propi carceller doncs, a l'anar acumulant una gran quantitat d'angoixes i no haver un plaer físic “*compartit*”, el cos i la ment poden ressentir-se i, amb el temps, passar-li factura.

En el segon cas, al no dependre d'ells/elles experimentar aquest sentiment, res a comentar, prou pena tenen de no poder fruit de sensacions tan fascinants com són les que proporciona el sentiment de l'amor.

Ara bé, hi ha qui sí experimenta aquest sentiment però... de manera malentesa.

Són aquelles persones possessives, egoistes, geloses i amb poca autoestima que procedeixen a actuar amb baixeses únicament per fer mal. ¡Quantes dones han estat maltractades i assassinades per aquest motiu!

¡Quanta maldat pot ocasionar un sentiment negatiu i quina diferencia del benestar que donen els sentiments positius, sobre tot el de l'amor!

### **Cloenda**

Sóc una persona potser amb un grau excessiu de romanticisme i sensibilitat i ho manifesto amb els meus escrits. A aquestes alçades de la meva vida, encara m'emocio i se'm posa la pell de gallina quan escolto un cert tipus de música o cançons romàntiques, on la lletra fa referència a l'amor: amors viscuts intensament, amors no correspostos, amors perduts, amors...

Si has estat alguna vegada enamorat/da d'algú, amb aquell amor sincer que et feia sentir no resistiries la seva pèrdua o, l'has perdut per sempre, entendràs aquesta emoció, i, encara que passin els anys, escoltar una música o la lletra d'una cançó que parli d'amor interpretada amb sentiment, ben segur se't farà un nus a la gola recordant a qui estimares moltíssim i omplí la teva vida.

### **Felicitació**

S'acosten dates que particularment no m'agraden. Em fan sentir gran nostàlgia dels sers estimats que, per una raó o altra, no seuran a taula el dia de Nadal. Però, això no vol dir que, malgrat aquesta nostàlgia, no us desitgi a tots/tes els que em llegiu, que gaudiu en aquestes festes i durant l'any venidor dels temes: salut, diner i amor.

Desitjo també, que tanqueu amb pany i forrellat sentiments negatius que no porten en lloc i a voltes fan patir; que fruïu de moltes abraçades estretes i càlides, i que, per damunt de tot pugueu expressar i rebre... amor a dojo.

Sempre que m'envaeix un sentiment intens, agafo la llibreta on hi ha escrita part de la meva vida per afegir el que sento en aquell moment. Avui és un d'ells. Llibreta en mà, reculo pàgines fins a trobar uns poemes fets en un temps una mica "turbulent" emocionalment de la meva vida. Un d'ells, em serveix per finalitzar aquest escrit quasi bé dedicat al sentiment de l'amor i que vaig titular:

### **A vegades**

*A vegades... et desitjo.  
A vegades... et rebutjo.  
En un mar de confusions  
la meva ànima et reclama.  
No en tinc prou pensant en tu,  
voldria tenir-te a prop  
en moments que necessito  
omplir aquesta buidor,  
fruit d'una manca molt gran  
de tu... i del teu amor.*

**Maria Mercè Usón**