

OPINIONS

Nº 158 - any 2023

¿De què depèn controlar-nos?

Aprendre a controlar-nos és una facultat que es va desenvolupant al llarg de la vida i que ens permet governar el timó dels nostres pensaments, accions, emocions i impulsos, fins a arribar a adquirir un grau de maduresa i d'equilibri, indispensables per poder gaudir d'una vida plena i satisfactòria.

Sovint aquest equilibri entre cedir o no cedir a un impuls, no és una qüestió de «força de voluntat», és més aviat una capacitat complexa en què interactuen factors genètics, familiars, socials i en alguns casos diverses patologies i trastorns, en els quals el cervell i la ment hi tenen molt a veure.

Alguns neuròlegs argumenten que cervell i ment són dues paraules diferents que fan referència al mateix, mentre altres, sostenen que la ment és una conseqüència de l'activitat cerebral.

Tant si tenen raó uns o altres, el cert és que el poder i la capacitat de la ment és tan immens que pot arribar a fer-nos millors com a persones, però també, malbaratar les millors intencions i ser causant d'alteracions psicològiques, cada vegada més freqüents, degut a la ingent quantitat de notícies i canvis, a tots nivells, que circulen a gran velocitat.

Durant generacions es va apostar fortament per una sèrie de valors, familiars, socials i religiosos, inculcats fins a saciar-nos, creient que eren la millor eina per assolir una equanimitat personal i contribuir a no trencar llaços que es consideraven indissolubles.

Valors que malgrat haver-nos deixat una empremta ben profunda, molts d'ells han quedat obsolets pel temps que ens ha tocat viure, obligant la nostra ment aclimatar-se a altres maneres de pensar, i, com a conseqüència, actuar de manera diferent on l'autocontrol juga un paper molt important.

Autocontrolar-se no vol dir que s'hagi de ser una persona rígida i malagradosa, sinó que ha de servir per saber portar les regnes, de forma adequada, emocions negatives com la ira, l'enuig i la por entre altres i positives com la prudència i l'enteresa en tots els àmbits.

Si a aquests parell de components positius afegim sentiments i emocions produïdes per demostracions d'estima, rebudes o transmeses, poden allunyar desencisos en moments baixos i aportar-nos uns grams de felicitat.

Segons Aristòtil (filòsof i científic grec nascut l'any 384 a.C. i mort el 322 a.C.), "*ser feliços és l'objectiu més important de l'ésser humà i una de les maneres per aconseguir-ho, és fent el bé*". No obstant ser un bon consell, cadascú busca la felicitat a la seva manera, malgrat que, per assolir-la, cal dedicar-hi molt temps i esforç. Elements que avui dia, a causa d'una hiperactivitat frenètica, fa s'actui de manera que poques vegades es pot assolir.

¿Podria ser també, què tenim tendència a buscar la felicitat de manera que l'autocontrol brilla per la seva absència?

S'ha demostrat que en el nostre autocontrol, els gens tenen una importància cabdal, però també hi tenen a veure les creences de tota mena i el que percebem mitjançant tots els sentits.

Sensacions que en arribar al cervell, (que és el controlador i coordinador de les emocions, la memòria, l'aprenentatge, la cognició, la percepció i l'atenció), sigui el que predisposi s'actui d'una manera o d'una altra.

Una opinió personal

Hi ha molts llibres d'autoajuda i molts psicòlegs, que aconsellen què s'ha de fer per adquirir un autocontrol que alhora farà pujar la nostra autoestima.

Segurament llegir-los o escoltar a qui està preparat per a donar consells pot ajudar en moments de crisi. Però, la major part de vegades que es busca ajuda, no deixa de ser un crit desesperat. Un crit que rep el cervell quan els nivells d'afecte, d'amor, de generositat, de compassió o de ganes d'abastir l'intel·lecte es troben sota mínims.

L'autocontrol és un factor que, juntament amb altres elements, ajuden a desenvolupar la nostra vida i donar-li un sentit. Ara bé, quan aquest s'ha perdut i no se sap on dar-la, potser fora bo començar a eliminar les pors i les falses doctrines limitadores que són causants de moltes angoixes i d'algunes malalties psicossomàtiques.

Una ocupació, una afició, una xerrada amb els amics, saber que es pot confiar en algú que sempre està a punt d'escoltar-nos, una il·lusió i... somiar, poden ser una bona ajuda.

Com a cloenda, escric un poema propi, amb el que potser en algun moment de la vostra vida podeu sentir-vos identificats com una experiència viscuda. Es titula:

He somiat.

He somiat que m'abraçaves, m'estranyes fortament.
No passava ni un bri d'aire entre el teu pit i el meu pit.
Els teus braços forts i càlids feien passar el meu neguit.

Notava les teves ànsies i el desig que et tenallava,
expressant amb el teu cos que volies compartir
la passió que et devorava.

Era exultant aquest somni.
El meu cos ple de follia et gaudia amb tant delit,
que el meu cor el que voldria és somniar amb tu... cada nit.

L'autocontrol és quasi bàsic per anar per la vida; però els somnis, tant si són diürns com nocturns, són un ingredient molt important que poden contribuir al nostre benestar.

Per tant... ¡No deixem de somiar! Els somnis no fan mal a ningú.

Maria Mercè Usón