

OPINIONS

Nº 84 - Any 2017

“La crisi existencial”

Fent una mirada al Facebook he vist una foto que m’ha fet somriure. Hi havia el tors d’una dona amb una samarreta que deia: Les millors dones són les que han nascut el mes de febrer.

Per la part que em toca, m’hagués agradat saber on es poden adquirir, per posar-me’n una en moments que tinc l’autoestima sota mínims, mirar-me al mirall i dir amb la veu ben alta: “¡¡¡que caram, segur que tenen raó, respira fons i tira endavant!!”.

Acostant-se el 14 de febrer (dia en que és commemora a sant Valentí, com a patró dels enamorats) i, sent el dia del meu aniversari, no he pogut evitar que l’estómac s’omplís de papallones voltejant, veient que el temps viscut sobrepassa en gran manera el que em pot quedar, la qual cosa ha donat lloc a que em fes unes...

Preguntes i reflexions:

La primera pregunta ha sigut:

¿Ha valgut la pena arribar fins avui?

Fent una introspecció del que m’ha succeït durant la vida i malgrat cicatrius corporals i emocionals profundes que no vénen al cas, crec que sí. La vida és la vida i només hi ha una oportunitat per viure-la.

Ara bé, si aprofundeixo, sorgeixen altres preguntes:

¿Com l’he viscuda i a costa de què? i... això, es farina d’un altre cabàs.

Hi ha qui diu haver patit una “crisi existencial” als 40, 50, o 60 anys, que s’acostuma a anomenar, “la crisi dels...”

Temps enrere, quan algú em preguntava si no havia patit aquesta “crisi”, sempre responia el mateix: la dedicació als fills, amb tot el que implicava; procurar que la conducta com esposa fos irreprotxable; el treball tant dins de casa com fora que em mantenia ocupada tot el temps; la por al “què diran”; no fer mal a gent propera dient veritats de l’alçada d’un campanar; no endinsar-me en discussions que sabia no portarien en lloc; la mala salut durant 17 anys i, la falta de valentia per exterioritzar les ganes d’engegar a rodar valors i creences que frenaven impulsos tant d’estima com de rebuig i fàstic, no em deixaven temps per patir-la.

Però, mirat des de la serenor de l’avui i volent ser sincera amb mi mateixa, potser no vaig patir “la crisi” a què feien referència, perquè la meva vida havia estat sotmesa a una continua i permanent “crisi” sense percebre-ho.

Malgrat en alguna ocasió havia manifestat un bon grau de rebel·lia, però que, no va arribar més enllà; van anar passant els anys, fins que, de sobte, la famosa “crisi” va aparèixer ja complerts els 70.

¿Motius? Uns quants: les obligacions indefugibles havien finalitzat i, una bona quantitat de temps no sabia on dar-la; adonar-me que, pendent d'elles, se m'havia escapat un temps preciós que no tornaria, i que, tant la plena lucidesa mental com l'agilitat del meu cos, tenien el temps comptat.

I van començar els símptomes de “la crisi”: poca gana i poca son; angoixa; palpitations; manca de concentració; conductes d'evitació; alguna obsessió; indiferència cap a tot el que no fos el motiu que em produïa l'angoixa; etc., etc.

Diuen els psicòlegs que les crisis són necessàries per al desenvolupament d'una persona i que, una vegada superades, ens porten a una nova i millor etapa de la vida.

Per experiència puc dir que tenen raó.

Tots passem per moments d'alts i baixos, moments de felicitat i de dolor que més o menys sabem trampejar. No obstant, quan una persona o un determinat incident ens ha impactat, alterant les estructures que durant molt temps ens han dut a un equilibri personal i, ens fa sentir atrapats en una teranyina d'emocions on dominen l'angoixa i el temor, ¡¡compte!! vol dir que està començant una “crisi”.

Llavors, caldria preguntar-nos si pot ser deguda a un canvi hormonal, si existeix un problema real o és un producte de la nostra imaginació, doncs, tenim tendència, a distorsionar, engrandir un fet o fer elucubracions.

Si trobes una resposta, ja hi ha molt guanyat, doncs és el primer pas per afrontar “la crisi” amb valentia, i adonar-te de la gran quantitat de recursos que tens al teu abast per superar-la, abans no es converteixi en una patologia seriosa com pot ser la depressió.

Si “la crisi” es produeix perquè t'has posat davant el mirall i has vist reflectida una imatge amb arrugues en cara i cos, procura no sigui motiu per generar amargor ni desencant, doncs són el producte d'una vida amb somriures i llàgrimes, amb defectes, debilitats, equivocacions, i inclús d'haver fet alguna cosa indeguda, però, també, d'haver aportat amor, comprensió i felicitat a moltes persones que depenien o confiaven en tu.

Ara bé: si hi ha alguna cosa de la que n'estàs penedit/da, no hi pensis més, és un obstacle que no et deixarà ser feliç. Agafa sense por el control de la teva vida, adapta't als canvis, no et rendeixis, guiat per la teva intuïció i experiència doncs ha arribat el moment que et pots permetre no ser perfecte, no fer cas de prepotències i murmuracions i, sense eludir responsabilitats, no respondre a les expectatives que els demés, egoïstament, esperen de tu.

¿Qui és ningú per decidir, criticar o jutjar qualsevol cosa que només et pertany a tu? Ets com ets, amb defectes i virtuts i, amb el compendi de les dues coses has arribat a l'avui. No deixis que persones que el seu ofici és criticar, inventar o tergiversar qualsevol fet, perquè en el fons els corroeix ves a saber què, et facin sentir malament i variar la teva manera de procedir.

Prou que la vida, sense poder-ho evitar, porta a problemes de salut; a la pèrdua o allunyament d'algú estimat; inseguretats; conflictes..., perquè facis cas dels altres o t'aferris a qüestions que només et donen malestar i no et deixen gaudir de la vida.

També pot ser que, no hakis patit cap “crisi” perquè has fet de la teva vida el que has volgut.

Si és així, has estat de sort i pot induir-te a pensar que les “crisis” són romanços de qui no té feina ni mals de caps, i que, a certa edat, només es desitja viure amb tranquil·litat.

Potser tens raó però, aquest tarannà també et pot donar lloc a un sentiment d'avorriment i a un desinterès progressiu de frustració, desgana i buidor, que alhora, t'anirà engorronint mental i corporalment.

Res a dir si això és el que vols.

La tranquil·litat, la pau i la serenitat són atributs que a tots ens agrada posseir, però, és important per sentir-nos vius, mantenir alguna il·lusió i, si pot ser, afegir l'estímul que dona compartir moments de comprensió, respecte, afecte, i, perquè no, també algun de tendresa i passió, doncs, encara que siguin de manera assossegada, reconforten, omplen el cor i donen molta felicitat.

La vida és curta i, el trist és que, quan te n'adones, ja queda poc per al final.

Per tant, no deixis que els moments que poden donar-te satisfacció passin de llarg. Aprofita'ls i no permetis que “la crisi” faci estada en el teu cor.

Cloenda:

Ja sé que, per els catalans, Sant Jordi és el dia adient perquè l'enamorat demostrï el seu amor regalant una rosa, i, qui la rep, correspongui amb un llibre. Però, si el 14 de febrer, Sant Valentí, s'ha disposat que sigui un dia dedicat als enamorats, benvinguda sigui aquesta data, tindrem dos dies assenyalats per demostrar, més efusivament si cap, el nostre amor, deixar la raó tancada amb pany i forrellat, i, seguidament, llençar la clau al fons d'un barranc.

Desitjo benvolgut lector/a, tant si és el dia de sant Jordi, sant Valentí o qualsevol altre, segueixis conreant aquell somni i aquella fantasia que ocupa part de la teva ment i el teu cor, potser algun d'aquests sants intercedirà perquè es faci realitat.

Maria Mercè Usón