

Gaudeix de les alegries sense por

L'alegria, encara que és la més positiva de les emocions, pot resultar la més complicada. Normalment pensem que no depèn de nosaltres sinó que és una cosa que succeeix de forma casual o capritxosa. A vegades pot fer-nos una mica de por perquè pensem perdre-la si la compartim. Sembla que moltes vegades ens hem de mantenir pessimistes per evitar que se'ns escapi, com un ritual supersticiós.

Encara que ens sembli injust que ens passin coses 'dolentes' i de vegades ens doni la sensació que estem en una muntanya russa, no podem tenir una vida amb aprenentatge i sentit sense un equilibri entre alegries i penes. El balanç de les dues coses és el camí necessari per realitzar-se.

Tota experiència de guany suposa una alegria per al nostre sistema emocional i hem de gaudir de tots els nostres èxits, fins i tot dels que ens semblen insignificants. L'alegria, al contrari de la tristesa o la ràbia, no disminueix en compartir-la sinó que es multiplica. No hi ha alegria més trista que la aquella que no es pot compartir. Ser capaç de trobar allò que és problemàtic és una gran virtut, però saber valorar les coses bones de la vida no és menys important. Ser veritablement conscient d'això és la clau de la felicitat, com ens explica la història següent:

Les claus de la felicitat

En una fosca i oculta dimen-

sió de l'Univers es trobaven reunits tots els grans déus de l'antiguitat disposats a gastar-li una gran broma a l'ésser humà.

En realitat, era la broma més important de la vida sobre la Terra.

Per dur a terme la gran broma, van determinar quin seria el lloc que als éssers humans els costaria més arribar. Un cop esbrinat, dipositarien allà les claus de la felicitat.

-Les amagarem en les profunditats dels oceans -deia un d'ells.

-Ni parlar-ne! -va advertir altre-. L'ésser humà avançarà en els seus enginyers científics i serà capaç de trobar-les sense problema.

-Podríem amagar-les en el més profund dels volcans -va dir un altre dels presents.

-No -va replicar un altre-. Igual que seria capaç de dominar les aigües, també seria capaç de dominar el foc i les muntanyes.

- I per què no sota les roques més profundes i sòlides de la terra? -va dir un altre déu.

-De cap manera -va replicar un company-. No passaran uns quants milers d'anys que l'home podrà sondejar els subsòls i extreure totes les pedres i metalls preciosos que desitgi.

- Ja ho tinc! -va dir un que fins llavors no havia dit res-. Amagarem les claus en els núvols més alts del cel.

-Ximpleries! -va replicar un altre dels presents-. Tots sabem que els humans no

trigaran a poder volar. Al poc temps trobarien les claus de la felicitat.

Un gran silenci es va fer en aquella reunió de déus. Un dels que destacava per ser el més enginyós, va dir amb alegria i solemnitat:

-Amagarem les claus de la felicitat en un lloc en què l'home, per més que busqui, trigarà molt, molt de temps de suposar o imaginar ...

- On ? on ? on ? -preguntaven amb insistència i ansiosa curiositat els que coneixien

la brillantor i lucidesa d'aquell déu.

-El lloc de l'Univers que l'home trigarà més a mirar i en conseqüència trigarà més a trobar: a l'interior del seu cor.

Tots hi van estar d'acord. Va concloure la reunió de déus. Les claus de la felicitat es amagarien dins el cor de cada home.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga col·legiada 16.572
KANTOR

Espai d'Atenció Psicològica
Tel. 93 588 1343/644 008 701

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - SEXOLOGIA
TERÀPIA FAMILIAR PER A ADULTS/ADOLESCENTS



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta de parella
Col·legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org