

## ?El dolor de les emocions

*Francesc Pardo debuta a El Diacrític, l'espai d'opinió i anàlisi de Setembre amb aquest article on reivindica viure les emocions amb consciència ja des de petits | «Eduquem els nens a ser amants i vividors de les seves emocions. Ensenyem-los realment que a la vida hi ha dies i hi ha nits. Fred i calor»*



Foto: Susana Fernández

Em sento frustrat. El món s'està tornant boig constantment i sembla que en comptes d'arreglar problemes, encara n'anem creant de nous constantment.

Sempre he cregut que un dels problemes d'aquest món és la desconeixença que té la humanitat per poder gestionar les seves emocions i gestionar el dolor. El dolor no és només el físic, que la societat ens ha ensenyat a burlar i a aguantar de mil maneres diferents, sinó que també hi ha el dolor de les emocions.

En la societat actual només s'ensenyava a amagar les emocions, el capitalisme ensenya als nostres fills des de les escoles, que no s'han de demostrar les emocions sobretot si ets un home. Ensenyen als nens a competir i que si ets el millor, seràs feliç i ho tindràs tot, però és la base del capitalisme. Treieu-vos els ulls entre vosaltres perquè només quedarà el més fort.

Podríem dir que això és la selecció natural de Darwin, però de natural no en té res de res. És un invent capitalista i patriarcal que marca quin és el camí per una societat en el qual, el més fort no demostra emocions i és un autèntic carnívor dels del seu voltant.

Però aquí rau l'inici del problema. El món capitalista ha de ser un país de sucre per a aquells que són els bons, aquells que no demostren sentiments, emocions, els homes forts, el que no s'agenollen

a ningú, els que conspiren i aquells que reparteixen plantofades a tort i a dret per ser els millors, els més forts.

A mi a l'escola i a l'institut em feien *bullying* i els motius principals eren perquè jo no volia ser com la resta de nens. No sé si simplement no volia o no ho era, però acabava sempre fent les coses sol i per descomptat jo no era el fort en cap moment, però l'únic que feia era defensar-me de les coses com podia.

Una de les coses que aprens amb el constant defensar-te del món, és que al final, vulguis o no vulguis, ser enfonsat només depèn de tu i que si la societat ens vol enfonsar, ho intentarà tan com pugui. La societat i els seus individus manipulats com a soldats, i per tant, només et queda un remei, aguantar i aguantar i al final acabes explotant i l'explosió mai és bona. Has d'aprendre des de la raó, que cal acceptar que la vida és camí que no és fàcil i qualsevol que digui el contrari menteix. La felicitat només depèn d'un mateix i d'aquí només et queda saber gestionar el dolor de la vida, el físic i l'emocional.

L'origen dels problemes de la societat és que no sabem gestionar el dolor, estem acostumats a la cura del dolor amb pastilles i el dolor emocional a deixar-lo prodrint-se a l'interior nostre i si pot ser, acabaran sent tonteries si ho expliquem al nostre entorn.

Aquest és el focus de molts problemes, sobretot de la violència i de la desmesura, en homes i en dones.

Com podem gestionar les emocions correctament si només ens ensenyen a ser feliços i que allò és l'objectiu. Al final, posant d'exemple la violència masclista, que un dels problemes és l'amor romàntic.

El problema no es diu amor, ni es diu dependència d'un altre. L'origen del problema d'aquest i de molts altres.

Si hagués de triar una cosa que m'hagués agradat en el seu moment a l'escola o dels meus pares, és a acostumar-me al dolor, al va-i-ve de les emocions, de l'ara ho tinc però demà ho puc perdre i que mai hi ha res que duri per sempre, que les emocions es poden viure intensament i que no és dolent, saben que un dia s'acaba i que la gent de teu voltant hi és un dia i demà no hi és. Que és llei de vida, que no passa res. Que és bo sentir-se feliç i que és igual de bo sentir-se sol, que no hi ha res de dolent, que en la majoria de moments de les nostres vides estem sols. Que estimar és bo i que un home abraça a un altre home no és res més que expressar, que no hi ha dogmes, que no hi ha res escrit de com un s'ha de sentir. Que ningú digui de quina manera ha de ser un o no, quan el que fa no fa mal a ningú. Que les nenes ploren i els nens també. Que ser feble no és dolent, que plorar és bo, que si un necessita una abraçada, la faci.

Ensenyem als nostres fills a competir des de les escoles, ensenyem als nostres fills que el dogma capitalista és dolent quan som d'esquerres i que és el «que toca» si som de dretes, però en els dos casos diem el que està bé i el que no està bé. En cap cas diem que potser, el que s'ha de fer, és solucionar els problemes de les persones i de les seves emocions. No som robots, tenim un mar de sensacions que ens envolten i mai hi ha hagut algú que ens hagi ensenyat de debò, com hem d'estimar, com hem de gaudir de les coses sent respectuosos amb la resta del món.

Tampoc ens han ensenyat com hem de plorar i com podem superar el dolor que no es cura amb paracetamol. Ningú ens explica com gestionar la soletat.

Llavors, ens estranyen les coses que passen?

Em sento frustrat, perquè em diuen que l'amor romàntic és patriarcal i violent i per altra banda em diuen que l'amor ha de ser d'una manera. En els dos casos, em diuen a mi com hauria de sentir-me.

Jo vull sentir, en això, i en totes les coses de la vida, com el meu cap i el meu cor s'hagin de sentir.

Eduquem els nens a ser amants i vividors de les seves emocions. Ensenyem-los realment que a la vida hi ha dies i hi ha nits. Fred i calor.

El dia que siguin adults, potser el dolor el superaran i seran més feliços. No oblidem que la felicitat és un camí, no un objectiu on arribar. Donem les eines per créixer sanament.

Que cap amor romàntic, que cap problema personal, que cap trauma infantil, que cap odi en el món, s'endugui cap més vida.