Escriure per a mi



Per PepMaria el dv., 14/09/2018 - 11:35

Aquest estiu una amiga m'ha aconsellat que escrigui per a mi mateix. En fulls o en una llibreta: tant se val. Però només per a mi. Perquè així em podré dir tot allò que sento i penso sense cap mena de censura. Després ja vindran els escrits (cartes, posts, missatges) dirigits a altra gent; però aquests altres no permeten la intimitat de quan escric només per a mi.

Quan em passa alguna cosa que suscita sentiments incòmodes al meu interior, puc fer tres coses:

1. Intentar oblidar els sentiments per poc ètics, destructius o poc comunicables als altres.
2. Compartir els sentiments, tal com els he sentit, amb les persones afectades (els qui els han suscitat).
3. Deixar emergir espontàniament els sentiments i identificar-los amb paraules... que només jo llegiré. Escriure per a mi.

El problema de l'opció a) és que m'empasso uns sentiments que després no em deixaran dormir o se somatitzaran en dolors orgànics (cap, cor, ventre...). I que les persones que han suscitat aquests sentiments no rebran el ressò del que llur acció ha generat en mi. Per exemple, si he quedat ressentit d'una conversa amb un company de feina perquè sento que m'ha menyspreat, empassar-me el sentiment no em farà bon profit i a més el company no arribarà a saber que m'he sentit ofès.

El problema de l'opció b) és que els sentiments compartits tal com els he sentit poden generar malentesos o amplificar els conflictes: perquè encara no els he integrat en la relació que mantinc amb les persones afectades. Si al company de feina li dic, a cop calent, que m'ha ofès i que s'excusi, probablement la relació no millorarà.

Prendre l'opció c) vol dir escriure per a mi mateix/a. No escriure a les xarxes socials. No escriure a un amic confident. Abans he d'identificar què he sentit i quin sentit hi dono. Si escric tot el que estic sentint en relació amb el company de feina en un escrit només per a mi, em podré desfogar, podré clarificar la situació, i recuperaré un mínim de pau i objectivitat.

Després ja obriré la mirada cap a les persones afectades i em faré algunes preguntes: a aquest company, val la pena dir-li el que he sentit ara o en un altre moment? O dir-li-ho amb altres paraules? O que algú altre li ho digui?

Tal vegada les xarxes socials i la facilitat de comunicar-nos ha erosionat l'espai de la intimitat personal: aquest espai que només és per a mi, i que visito quan escric per a mi. Un cop he habitat aquest espai, tindré més claredat per saber què comunico, com ho faig i a qui. Però al principi hi ha d'haver l'espai d'intimitat personal ajudat per la paraula escrita.

Gràcies pel consell, Maite!

.....

· "Hom ha de dir la veritat i no cedir a la ira." *Dhammapada 223.*

· "El que hom no desitja per a un mateix, no fer-ho als altres." *Analectes de Confuci XV, 24.*

"La llengua no té ossos, però en trenca de molt grossos" *Dita popular catalana*

"Si en el moment de presentar la teva ofrena a l'altar, allí et recordes que el teu germà té alguna cosa contra tu, deixa allí mateix, davant l'altar, la teva ofrena i vés primer a fer les paus amb el teu germà; ja tornaràs després a presentar la teva ofrena." *Evangeli de Mateu 5, 23-24*

.....

· Quan se't susciten sentiments, quina tendència tens: a oblidar-los (empassar) o a compartir-los sense elaborar?

· Prova durant quinze dies d'escriure per a tu mateix/a en una llibreta els sentiments incòmodes que se't van suscitant. Al final, revisa el que hi has escrit i avalua l'experiment des del punt de vista de la serenitat interior i de la qualitat en les relacions amb els altres.