

## COM GESTIONAR L'ENUIG...

Colpejar, culpar, ferir els altres –físicament o emocionalment– són expressions superficials del que passa dins nostre quan estem enutjats. Si estem realment empipats, necessitem expressar-nos plenament d'una forma molt més poderosa.

El primer pas per expressar l'enuig consisteix a **separar l'altra persona de qualsevol responsabilitat de la nostra ira**. Cal alliberar-se de pensaments com ara: "*Estic empipat perquè va fer tal cosa*". Aquest pensament ens condueix a expressar la nostra ira culpant o castigant l'altra persona. Cal tenir clar que el comportament dels altres pot ser un estímul per als nostres sentiments, però no la causa. Mai estem enutjats pel que ha fet una altra persona sinó perquè tenim una **necessitat** que considerem **insatisfeta** (respecte, consideració, afecte...). El primer pas en el procés d'expressar la nostra ira és entendre que els actes dels altres no són mai la raó de com ens sentim.

L'enuig es genera quan juguem a ser Déu, jutjant o culpant l'altra persona per haver actuat incorrectament o ser mereixedora de càstig; això únicament comporta un major enuig, incomprensió i agressivitat. En comptes de buscar el culpable, cal que connectem amb el nostre interior. Aquesta energia vital és més palpable i accessible quan ens centrem en el que necessitem a cada moment.

La ira en si mateixa no és dolenta, és una energia que apareix per satisfer una necessitat fonamental. El problema és que sovint dirigim aquesta energia a castigar les persones en comptes de cercar de satisfer aquesta necessitat.

Requereix pràctica i esforç desenvolupar la capacitat de substituir: "Estic enutjat perquè..." per "Estic enutjat perquè necessito...". Comprovem com podem gestionar l'enuig amb una rutina que es pot incorporar a les nostres vides.

### Quatre passes per expressar la ira

El primer pas és aturar-se i respirar. Abstenir-se de fer cap moviment per culpar o castigar l'altra persona. Simplement restem en silenci. A continuació, identifiquem els pensaments que ens estan enutjant. Per exemple, revisem una frase o una situació que ens porta a creure que hem estat exclosos o menyspreats. Sentim la ira, ens aturem i reconeixem els pensaments que ens bullen al cap: "És injust actuar d'aquesta manera. És una falta de respecte". Tots aquests judicis són expressions tràgiques de necessitats no satisfetes, de manera que realitzem el següent pas i connectem aquests pensaments amb les necessitats que expressen: la inclusió, la igualtat, el respecte...

Per expressar-nos plenament, ara sí, expressem oralment l'enuig, però aquesta vegada la ira s'ha transformat en necessitats i sentiments relacionats amb aquestes necessitats. Articular amb paraules aquests sentiments pot requerir molt coratge. Per exemple, podem dir: "*Quan has dit tal cosa de tal manera m'he sentit molt malament, m'he quedat preocupat/enutjat/trist... perquè necessito ser tractat amb igualtat/respecte /sinceritat...*".

1. Atura't. Respira.
2. Identifica els teus pensaments crítics.
3. Connecta aquests pensaments amb les teves necessitats.
4. Expressa els teus sentiments i necessitats insatisfetes.

## UN CAS REAL

*Un noi de quinze anys, en Marc, va agafar sense permís el cotxe d'en Jordi, un amic de la família. Va anar a fer una passejada amb dos amics i després van tornar el cotxe al garatge sense que el cotxe patís cap dany i sense que ningú n'hagués detectat l'absència. Després d'allò, però, l'Eva, la filla d'en Jordi, de catorze anys, que també formava part del grup, va explicar al seu pare el que havien fet. En Jordi va informar el pare d'en Marc que es va disposar a parlar d'això amb al seu fill.*

Pare: M'ha arribat que tu, l'Eva i en Nil vau agafar el cotxe d'en Jordi sense permís...

Marc: No, no vam fer res!

Pare: *(En veu alta)* No menteixis, que és pitjor.

*En aquest moment, el pare recorda que, per establir contacte amb el seu fill li serà útil connectar-se abans amb els seus propis sentiments i necessitats...*

Pare: Seu aquí un moment; necessito pensar.

*El pare es concentra en el que està passant dins seu. Sent por i ràbia. S'enutja quan es diu a si mateix, "No entenc com en Marc ha pogut fer una cosa així" i "En quin mentider s'ha convertit el meu fill!". S'espanta pensant en el que hauria pogut passar, no només pel que en Marc havia fet, sinó també de com s'havia equivocat jutjant el que el seu fill podia arribar a fer.*

Pare: *(parlant per si mateix)* És estúpid per la meva banda creure que no era capaç de fer una cosa així. Podrien haver-se matat! *(intenta contenir-se)*, he de traduir les etiquetes "estúpid" i "mentir" en sentiments i necessitats. Per "estúpid", crec que la sensació és de decepció: m'hauria agradat pensar que el conec millor. I pel que fa a "mentir", em sento molt atemorit perquè voldria comptar amb informació precisa del que va passar per fer front a aquesta situació.

Pare: *(en veu alta, després del silenci durant el qual ha reflexionat com començar)* Marc, tens por que et castigui si em dius què va passar?

Marc: Sí, tu ets sempre molt exigent amb mi quan faig alguna cosa que no t'agrada.

Pare: Vols dir que t'agradaria que fos més comprensiu i que voldries que et tractés millor?

Marc: Sí, clar! Com si poguessis ser més comprensiu i tractar-me millor!

Pare: *(pensant per dins)* Em posa dels nervis quan diu això! No pot veure el que em costa el que estic fent? Realment necessito una mica de respecte per afrontar aquesta situació i una mica de consideració atesa la por que sento.

Pare: *(ara en veu alta a en Marc)* Sembla com si estiguessis preocupat perquè, diguis el que diguis, no seràs tractat com cal?

Marc: Et preocupa tractar-me de manera justa? Sempre que passa alguna cosa només vols castigar algú. A més, tant li fa? Sí, vam agafar el cotxe, però ningú no va prendre mal i el vam deixar on era. No em sembla pas que sigui un delicte tan important.

Pare: Tens por que si admets que vas agafar el cotxe hi hagi conseqüències dures i només vols saber que seràs tractat amb justícia?

Marc: Sí.

Pare: *(fent un silenci per facilitar la connexió)* Què puc fer per donar-te aquesta tranquil·litat?

Marc: Promet-me que no em castigaràs.

Pare: *(conscient que el càstig no contribuirà a què en Marc es faci càrrec de les conseqüències del seu comportament, sinó que només augmentarà el seu distanciament i la seva resistència, el pare d'en Marc expressa la seva voluntat d'acceptar la seva sol·licitud)* Estaria obert a aquest acord si acceptes dialogar amb mi. És a dir, si parlem fins que estigui segur que t'adones de les conseqüències que hauria pogut tenir agafar el cotxe. Tanmateix si en un futur veig que no t'adones del perill que poden suposar les teves decisions, potser hauria d'utilitzar la força, però només per protegir-te.

Marc: Genial! És fantàstic veure que soc tan estúpid que has d'utilitzar la força per protegir-me de mi mateix!

Pare: *(perdent el contacte amb les seves pròpies necessitats, però silenciosament)*. Uff, hi ha moments que l'escanyaria... Estic tan furiós quan diu coses com aquesta! Realment no sembla que li importi res... A veure. Què necessito? Amb tot l'esforç que estic fent, he de saber si almenys li importa)

Pare: *(en veu alta, enutjat)* Ja ho saps, Marc, quan dius les coses d'aquesta manera em poso molt nerviós. Estic provant de mantenir la calma i quan escolto coses així... Mira, he de saber si vols seguir parlant amb mi.

Marc: M'és igual.

Pare: Marc, realment vull escoltar-te en comptes de caure en els meus vells costums de culpar-te i amenaçar-te sempre que hi ha alguna cosa que em molesta. Però, quan sento que dius coses com "És fantàstic veure que soc tan estúpid", amb el to de veu que acabes d'utilitzar, em costa molt controlar-me. Necessito la teva ajuda en aquest sentit. És a dir, si prefereixes que t'escolti en comptes de culpar o amenaçar. En cas contrari, suposo que la meua única opció és fer les coses de la manera que estic acostumat a fer-les.

Marc: I què seria això?

Pare: Bé, ara, probablement, diria: "Mira, estàs castigat durant dos anys: no hi ha televisió, ni moto, ni diners, ni sortides, ni res!"

Marc: Bé, suposo que voldria que ho fessis a la "nova manera".

Pare: *(amb humor)* M'alegra veure que el teu sentit d'autoconservació està encara intacte. Ara necessito que em diguis si estàs disposat a compartir una certa honradesa i vulnerabilitat.

Marc: Què vols dir amb "vulnerabilitat"?

Pare: Vull dir que m'expliquis el que realment sents sobre les coses que estem parlant i jo faré el mateix. *(amb veu ferma)* Hi estàs disposat?

Marc: D'acord, ho intentaré.

Pare: *(amb un sospir d'alleujament)* Gràcies. Agraïxo la teva voluntat d'intentar-ho. T'he dit que en Jordi ha castigat l'Eva sense poder sortir durant tres mesos? No se li permetrà fer res. Què et sembla?

Bill: Em sembla una bestiesa! Això és completament injust!

Pare: M'agradaria saber com et sents realment al respecte.

Bill: T'ho he dit: és totalment injust.

Pare: *(adonant-se que en Marc no està en contacte amb el que sent, decideix endevinar)* Estàs trist perquè ha de pagar un preu tan alt pel seu error?

Marc: No, no és això. Vull dir que no era el seu error realment.

Pare: O sigui, estàs molest que pagui per una cosa que en realitat va ser idea teva?

Marc: Bé, sí, ella només va seguir el que jo vaig proposar de fer...

Pare: Em sembla que et fa mal veure les conseqüències que la teva decisió ha tingut sobre l'Eva.

Marc: Més o menys.

Pare: Escolta Marc, m'importa molt que t'adonis que les teves accions tenen conseqüències.

Bill: Bé, en realitat no vaig pensar en les conseqüències però suposo que el que vaig fer està malament.

Pare: Preferiria que ho veiessis com una cosa que vas fer i que no va anar de la manera que planejaves. I encara m'agradaria quedar-me tranquil sabent que ets del tot conscient de les conseqüències dels teus actes. Digues-me com et sents ara sobre el que vas fer?

Marc: Em sento molt estúpid, pare... No volia fer mal a ningú.

Pare: *(traduint els judicis d'en Marc a sentiments i necessitats)* Així que estàs trist i lamentes el que has fet perquè t'agradaria que et veiessin com a una persona en qui es pot confiar. No és així?

Marc: Sí, no volia provocar tants problemes. No ho vaig pensar.

Pare: Vols dir que t'hauria agradat pensar-ho millor i tenir les idees més clares abans d'actuar?

Marc: *(Aturant-se a reflexionar)* Sí...

Pare: Bé, em tranquil·litza que ho diguis, i per arreglar les coses amb en Jordi, m'agradaria que l'anessis a veure i li diguessis el mateix que m'acabes de dir. Estaries disposat a fer-ho?

Marc: Uff! Em fa molta por! S'emprenyarà a sac!

Pare: Sí, és probable. Aquesta és una de les conseqüències que has d'afrontar. Estàs disposat a responsabilitzar-te dels teus propis actes? M'agradaria que en Jordi i jo seguíssim sent amics, i suposo que vols mantenir la teva amistat amb l'Eva. Oi?

Marc: L'Eva és una de les meves millors amigues.

Pare: Anem a veure'ls, doncs?

Marc: *(amb por i contrariat)* Bé... està bé. Sí, suposo que sí.

Pare: Tens por d'enfrontar-t'hi, oi? T'agradaria assegurar-te que no et passarà res?

Marc: Sí.

Pare: Doncs hi anirem junts. T'acompanyaré i estaré al teu costat. Estic molt orgullós que vulguis fer-ho.