

Gimnàstica emocional

Aquest serà l'últim dimecres que ens trobarem al casal Flors Cirera. Hi arribem al voltant de les deu del matí. Som una dotzena de persones d'edats i procedències diferents. Hi predominen les dones. De fet, últimament sóc l'únic mascle. Si algú entrés a la sala on l'Albert i la Maria guien cada sessió d'una hora i mitja mal comptada, hi veuria un grup heterogeni. Ben mirat, a primera vista, potser diria ben convençut que no tenim res en comú. Que coincidim en aquella sala per recuperar el carnet de conduir.

Però, en els fons, no som tan diferents. Tenim un denominador comú: la voluntat de créixer personalment i trobar solucions o, almenys, adquirir algunes eines per gestionar les emocions. Identificar i entendre les pròpies i descodificar les dels altres. Cada dimecres ens exercitem amb la gent amb qui compartim les sessions, però la meta és acabar fent gimnàstica cada dia. Si cal, diverses vegades per mantenir-nos en forma.

Perquè, en les sessions que el col·lectiu Kolam oferta entre les activitats coordinades municipalment cada trimestre i que trobareu a l'Apuntador, s'hi ha de venir ben predisposat. De la mateixa manera que anem a fer exercici ben calçats i amb una tovallola per dutxar-nos quan acaba l'entrenament, a les classes del dimecres s'hi ha d'anar amb la ment oberta. Cal espolsar-se la vehemència, la timidesa i les pors i ?de vegades amb certa frustració? reconèixe's en els exemples vivencials i els patrons de conducta nocius que es comenten, o emmirallar-se amb d'altres de més comuns i que, no obstant això, a cadascun de nosaltres ens sembla que pertanyen a una dimensió desconeguda. Que només els patim nosaltres, vaja.

Durant aquest trimestre hem fet un llarg viatge. D'una banda, al món que ens envolta i, de l'altra, al món personal que ens governa cada pas dia rere dia. El trajecte l'hem fet asseguts dins de diferents vagons. Hem treballat els valors socials a partir dels propis, la intel·ligència emocional, l'eix de la coherència, la por i la culpa, les emocions estètiques o la gestió de la ira. La tasca l'hem fet gairebé sempre amb un somriure als llavis encara que, internament, sabem que el que manipulem és material sensible i moltes vegades ens remou les entranyes.

Malgrat tot, l'experiència és innegablement positiva. Fa unes setmanes l'Albert ens va fer un regal. Ens vam asseure en rotllana i, vencent la timidesa, vam expressar a qui teníem a drete i a esquerra el que més ens n'agradava: mirant-nos als ulls i amb el cor a la mà. Ho vam fer diverses vegades, aixecant-nos i canviant d'interlocutors. Un exercici complaent que va regalar-nos les orelles... de franc! Les classes no estan plantejades com una teràpia, però, explicant el que se sent i, sobretot, escoltant els altres amb respecte i sense prejudicis se n'aprèn molt. Moltíssim.

La capacitat de raonar ? a banda de diferenciar-nos dels animals? fa que els humans ens plantejem la vida de maneres ben diferents, sovint antagòniques i condemnades a fer-nos la convivència ben difícil. Però les emocions, especialment les primàries (la por, la ira, la ràbia, l'alegria, la tristesa...) sí que ens equiparen a les bèsties i a la resta dels nostres iguals independentment del lloc on haguem nascut i de les circumstàncies que hagin envoltat les nostres vides. Les vivències teixeixen la memòria i predeterminen el nostre futur. Les emocions són volcans interns. Ens manen. Per això ens sentim més segurs i equilibrats quan aprenem a identificar-les i controlar-les.

Al capdavant, les úniques lliçons de vida són les que han provocat una hemorràgia d'emocions primàries que hem sabut administrar amb més o menys danys personals i col·laterals. Com

aquells que tonifiquem la musculatura a la sala de *fitness*, es preparen per córrer una marató o neden d'un costat a l'altre de la piscina, treballar les emocions també ens fa més forts, més resistents i més humans. Si a partir de setembre voleu gaudir dels beneficis d'aquesta gimnàstica, apunteu-vos-hi. L'experiència és del tot recomanable.