

?Entorns tòxics

Hi ha força evidències que l'activitat física, descansar prou i una bona alimentació són claus per aconseguir una bona salut. Penso que són tres potes essencials del tamboret que més s'assembla al de la salut plena. En els darrers anys, però, m'he permès incloure una pota addicional. Ja no puc concebre una adequada salut física i mental sense ella, perquè si no hi és, el tamboret acaba ballant. I em temo que aquesta coixesa posa en perill l'equilibri de la resta de les potes. Aquest misteriós quart pilar no és altre que l'absència de tòxics, i no em refereixo únicament als d'origen químic. A banda del tabac, l'alcohol o les drogues estem envoltats d'entorns tòxics que posen contínuament en risc l'harmonia necessària per continuar gaudint d'un benestar que, si bé anhelem, cal esforçar-se per aconseguir.

Partint de la base que ningú és perfecte, expressar obertament els defectes que sota un criteri totalment personal algú atribueix al seu germà, a uns amics o al veí del cinquè és perillós, tot i que s'hagi fet amb la millor de les intencions. A l'era dels filtres digitals som incapaços de pujar al nostre perfil una foto amb imperfeccions, però ens costa ben poc criticar els altres o emetre judicis de valor sobre la vida aliena. Simplement, considerem que la nostra és la forma correcta de viure o, si més no, segur que és millor que la del veí. Em pregunto qui som per jutjar l'altre o dir-li què ha de canviar. Perquè encara que considerem aquest canvi molt necessari i obvi, l'opinió que no toca quan no toca o l'excés de sinceritat poden tenir l'efecte contrari al desitjat.

Gaudir d'una bona salut passa per escollir un entorn no tòxic que sumi, el que no vol dir que comparteixi a cegues tot allò que fas. No només és necessari sinó que és possible envoltar-se de persones que aportin valor. Et diuen les teves debilitats o defectes constructivament i sovint t'ajuden a ser millor persona. Per tant, davant la temptació de comentaris en veu alta de l'estil: «a veure si trobes parella ja», «encara no tens fills?» o «t'has engreixat força últimament», és millor aturar-se. Potser l'altre no busca parella, no pensa tenir fills i, segurament, és totalment conscient que s'ha engreixat perquè cada dia es veu al mirall. Com ja va dir Shakespeare: «És millor ser rei del teu silenci que esclau de les teves paraules». Així que, si l'altre no ho demana, més val abstenir-se d'opinar.