

Paraules màgiques

Per a moments difícils

Maneres d'afrontar les adversitats de la vida

L'art
d'aprendre
a resoldre
problemes



Paraules màgiques per a moments difícils

Aquest llibre planteja dinou solucions davant dinou problemes que estan sent comuns en aquests temps de pandèmia. I que també ocorren en altres situacions difícils.

Enfront de la incertesa, informació. Davant un canvi inesperat, adaptació. Enfront de la impotència, solidaritat. Davant l'aclaparament...

Es recomana llegir dues pàgines per sessió, i en companyia d'una altra persona, perquè el millor del llibre ocorre quan es tanca: sorgeix una conversa espontània i personal a partir del que s'ha llegit.

PARAULES MÀGIQUES PER A MOMENTS DIFÍCILS ha estat il·lustrat per dinou artistes.



PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com

PALABRAS
ALADAS



Cristina Núñez Pereira i
Rafael P. Valcárcel

Paraules màgiques per a moments difícils

Textos: Cristina Núñez Pereira i Rafael R. Valcárcel

Nancy Brajer

Incertesa
10-11

Informació
12-13

Sian James

Canvi
14-15

Adaptació
16-17

Gabriela Thiery

Preocupació
18-19

Planificació
20-21

Laura Díez

Aflicció
22-23

Empatia
24-25

Silvia Cabello

Impotència
26-27

Solidaritat
28-29

Flor Kaneshiro

Solitud
30-31

Records
32-33

Romina Beneventi

Rabia
34-35

Responsabilitat
36-37

Manuel Uhía

Aclapament
38-39

Relaxació
40-41

Patrick Brooks

Desídia
42-43

Motivació
44-45

Carmen Gutiérrez Bárcena

Abatiment
46-47

Jugar
48-49

Viviana Bilotti

Desconfiança
58-59

Cautela
60-61

Sabrina Dieghi

Caos
70-71

Ordre
72-73

Cynthia Orensztajn

Adversitat
82-83

Esperança
84-85

James Newman Gray

Inseguretat
50-51

Prevenció
52-53

Boiana Stoianovic

Vulnerabilitat
62-63

Consideració
64-65

Natalia Jankowski

Dolor
74-75

Resiliència
76-77

Federico Combi

Ansietat
54-55

Sentit comú
56-57

Mile Mičić

Aïllament
66-67

Sentit de l'humor
68-69

Virginia Piñón

Espera
78-79

Estoïcisme
80-81



Aclaparament

Alguna vegada has sentit que l'espai se't fa petit? O que no tenies prou aire per respirar? Això és l'aclaparament: una sensació d'estretor, d'opressió.

També pots sentir aclaparament quan reps massa informació: «Recull els mitjons; i després ja cal anar a banyar-se, però abans agafa la tovallola; i no oblidis la roba neta!». Un moment, quina era la segona cosa que havia de fer?

Quan apareix l'aclaparament?

A vegades ens sentim aclaparats dins d'un lloc: per exemple, perquè no hem de moure'ns gaire (al cinema) o perquè el lloc és petit (un ascensor). En altres ocasions, el que ens produeix l'aclaparament és una situació: has de saludar els teus cent tres parents amb un petó i una abraçada, mentre tots parlen alhora.

Per aturar l'aclaparament, és bo **relaxar-se**.

Relaxació

La relaxació és l'absència de tensió, d'aclapament. Quan una persona està relaxada, se sent a pler, físicament i mentalment. És com si suessis.

Si encara no has fet les paus per una petita discussió, aquest record et tiba i t'ocupa la ment. El mateix succeeix si estàs en un lloc que et desagrada i del qual estàs desitjant sortir. En canvi, quan t'hi relaxes, no hi ha res d'això. Tot és calma i harmonia. Llavors, pots veure les coses tal com són: ni més acolorides ni més grises, ni millors ni pitjors, ni més difícils ni més fàcils.

La relaxació t'acosta a la veritat. Encara que per relaxar-te vagi bé fantasiar.

Així, si sents que l'espai t'atabala, necessites relaxar-te per poder veure'n les característiques reals i el potencial.

Maneres de relaxar-se

Respirar lentament, prendre un bany temperat, acolorir... Cada persona té la seva tècnica favorita. El més important és que sàpigues quan necessites aplicar-la.

On i quan sents normalment aclapament? Com pots relaxar-te en aquestes circumstàncies?





Desconfiança

La desconfiança és la falta de confiança. T'assalta quan has deixat de creure que les persones actuaran (o almenys ho intentaran) com s'espera d'elles. I si no em deixen participar en l'obra? I si la tieta s'oblida de portar-me la disfressa?

També sentim desconfiança vers allò que no coneixem (m'endinso en aquest bosc?) o vers el que no comprenem (què em vol dir aquest gat amb el seu ronc?).

Quan et falta confiança en tu, dubtes de les teves accions o decisions. Ho dec haver pintat bé? Hauria d'haver triat l'altre?

La desconfiança cansa?

Sí. Quan desconfiem d'altres persones, necessitem comprovar constantment si les coses succeeixen com s'ha dit o pactat, necessitem vigilar. «Et recordaràs de portar-me el patinet aquesta tarda? Però ho apuntaràs? Recorda-te'n, eh?». És esgotador.

Quan hi ha desconfiança, convé actuar amb **cautela**.

Cautela

Actuar amb cautela és fer-ho prenent les precaucions i la cura necessàries per evitar un risc o un perill. Vols portar a la sala un gerro amb aigua per a les flors que acabes de tallar al jardí. Actuaràs amb cautela si l'agafes amb les dues mans i camines a poc a poc, fixant-te on trepitges, per evitar ensopegar.

La cautela també pot portar-nos a actuar de manera diferent. Els pares han aconseguit travessar el riu d'un salt; les teves cames són més curtes que les seves, així que, per prevenir el perill de caure a l'aigua, decideixes no saltar, i creues el corrent per les pedres.

Cautela: l'art de la balança

La cautela és reflexiva, obliga a pensar i a sospesar les conseqüències d'una possible acció, per tal de prendre les precaucions que siguin necessàries. Abans de decidir com actuar, la persona cauta posa en la balança els riscos, pros i contres de cada situació.

*Quines situacions et generen desconfiança últimament?
Com pot ajudar-te la cautela a superar-les?*





Espera

Esperar és deixar que passi el temps fins que sigui el moment apropiat per fer allò que desitges fer, o perquè ocorri un succés determinat.

Segurament és una paraula que has sentit moltes vegades. Per exemple: «Espera abans d'agafar una galeta, que encara estan calentes». I, clar, ens cremem, perquè ens és difícil esperar. T'adones com és de difícil, de vegades, no fer res? Com quan ets en una fila mooolt llarga, esperant l'autobús.

Què fer quan no has de fer res?

Estar a l'espera d'alguna cosa que no depèn de nosaltres pot fer que ens impacientem, i que ens costi controlar-nos. Especialment, si tenim gana, com en un restaurant. Quins minuts més llargs! La millor solució és buscar distraccions perquè sembli que el temps passi més de pressa. I ajudar-se d'una miqueta d'**estoïcisme**.

Estoïcisme

Diem que actuem amb estoïcisme quan, en situacions difícils, mantenim el control dels nostres actes.

Així, una persona estoica que veu com el seu cotxe és arrossegat per la mar, encara que estigui plena d'angoixa, serà capaç de travessar aquest moment sense esvalotar-se i així preservar la calma del seu fill, que dorm als seus braços.

La clau de l'estoïcisme

És la serenitat i l'autodomini. Algunes idees per viure estoicament i suportar les fatalitats són:

- Adonar-te de quan els teus pensaments et fan sofrir.
- Tenir sempre presents les teves metes, moment a moment, per petites que siguin.
- Prendre't la vida amb calma.

Una persona estoica és com un caragol que avança, humil i serè, amb la seguretat de tenir amb ell tot el que li cal.

En quines ocasions et resulta més difícil esperar? Com pots afrontar-les amb estoïcisme?





Adversitat

Són adversitats tots i cadascun dels esdeveniments desfavorables, que fan que la nostra vida es compliqui o deixi de ser com volem. L'adversitat és caure en un toll i quedar-se mullat i incòmode per a tota la jornada. Per qui s'estima lliscar en trineu, l'adversitat és un hivern sense nevades.

També considerem una adversitat la necessitat i l'obligació de tancar-nos a casa i no abraçar les nostres persones més estimades en temps de pandèmia.

Quins altres noms rep?

Mala sort, desgràcia, tribulació, problema, fatalitat, desventura... Són paraules per nomenar aquests obstacles en el camí, que ens posen a prova i ens repton a ser més forts, més savis, més serens... També més solidaris i realistes.

Tota adversitat és un núvol gris, gris fosc o negre, que s'interposa en el nostre cel vital. Podem ajudar per tal que s'esvaeixi gràcies a l'**esperança**.





Esperança

L'esperança és el convenciment que els nostres somnis són possibles, que els nostres desitjos aviat podran ser satisfets. Si estem vivint un present negre, una situació difícil, l'esperança és una finestra per la qual entra una escletxa de llum: la possibilitat que la foscor acabi.

Així, si t'has enfadat amb una amiga i no us parleu, l'esperança et convida a pensar que aviat fareu les paus i tornareu a jugar.

El quan de l'esperança

L'esperança la sents ara mateix. Però té a veure amb el que succeirà en el futur.

L'esperança fa que sentim com a possible allò que desitgem, però que encara no ha ocorregut.

Si no tinguéssim esperança, probablement acabaríem per deixar de desitjar. I si deixéssim de desitjar, acabaríem apagant-nos per complet, com una espelma a la qual se li acaba la metxa.

Intenta que la llum de l'esperança il·lumini sempre el teu present.

