

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Visió positiva

Quan parlem de programació neurolingüística és fàcil recórrer a un dels seus principis més coneguts que diu que “el mapa no és el territori”. Es fa servir en moltes situacions i serveix per recordar-nos que tots tenim la nostra versió particular de les coses i de les situacions que vivim. Fins i tot podem aplicar aquest principi per entendre que la manera com decidim afrontar una amenaça o un canvi en la nostra vida també depèn de com decidim veure'l o interpretar-lo.

Tendim a tenir por davant de tot allò que no coneixem i que no podem prevenir. Tant si ens arriba un veí nou al barri com si canviem de lloc de treball la primera sensació és de recel. Ens aferrem a allò conegut i quan hem de sortir de l'àrea de confort que hem anat consolidant ens pot arribar a produir pànic. Quan aquesta sensació d'incertesa ens supera cal que hi posem

quelcom de la nostra part. Els canvis poden ser amenaces o oportunitats i si tenim en compte que el territori és el mateix per a tothom i que nosaltres podem triar la forma de dibuixar el mapa que el representa ens cal ser curosos a l'hora de representar-lo.

Una mala notícia ens pot afectar molt menys que la incertesa de pensar que ens pot passar quelcom dolent, per tant, quin sentit té projectar de forma negativa tot allò que encara no ha succeït? Donar voltes a les suposicions mentals sobre qüestions incertes no és gaire favorable per a nosaltres i segur que la nostra salut ens acaba passant factura, així que és bo separar-se del personatge que ens martiritza i des de fora ser capaçs de trobar una visió positiva de la situació que estem vivint.

Un exemple que il·lustra aquesta mirada positiva i pràctica de la vida el trobem a la pel·lícula *La vida és bella* de Roberto Benigni. Aquesta obra magistral ens mostra com un pare reclòs en un camp de concentració nazi sap convertir aquesta experiència en un joc a ulls del seu fill fent-li creure que els treballs que han de fer dins el camp són en realitat un joc per guanyar un premi. D'aquesta manera aconsegueix que el seu fill ho visqui d'una forma totalment diferent a la resta de reclusos.

En aquest cas, l'aprenentatge no és que cal auto-enganyar-nos per ser feliços sinó que per molt difícil que sigui una situació, si som prou hàbils, sempre hi haurà marge per recollir la millor versió de tot allò que ens arribi. Aprofitem la nostra capacitat imaginativa, interpretativa i creativa per crear un mapa on quedin ben dibuixades totes les parts del territori que coneixem de forma precisa i que, per altra banda, totes les parts desconegudes o poc definides també puguin quedar-hi reflectides de la manera més favorable possible. Aprendre a crear pensaments positius no és cap futilesa. En molts casos pot esdevenir un mecanisme de supervivència i higiene mental.



SI SOU SERVITS

Francesc Murgadas/AMIC-AMIC

Els pecats de la carn

L'ofensiva està en marxa. El canvi climàtic ja té un cap de turc. La carn. El nostre desmesurat consum que fa que entre bestiar, producció de farratge per alimentar-lo, transport un cop sacrificat, i malbaratament un cop comprat, estiguem posant en risc el planeta. Però, pel que sembla, també té una solució. Reduir-ne el consum en un 40% i millorar la producció vegetal.

Ho deia en una reflexió similar. Els *salvadors del planeta* obliden que hi ha aminoàcids (els maons que formen les proteïnes) essencials, imprescindibles per la vida, dels quals alguns, com la lisina o la metionina, es troben bàsicament a la carn i molt migradament als vegetals. Obliden que l'home actual ha arribat on és gràcies a haver après, en un cert moment, a escurar i menjar el moll dels ossos que els grans carnisers abandonaven. Que, lluitant amb altres carronyers i gràcies al nou aliment, desenvolupà la intel·ligència que li ha

permès dominar (i malmetre) el món que l'envolta.

Que això li ha suposat contrapartides en forma de malalties? És cert. Els senyors medievals i reis com Enric VIII o Felip II van pagar el luxe de menjar carn a cor què vols, amb una gota dolorosa i invalidant. Però el problema no és atribuïble a la carn, sinó a l'obsessió per menjar-ne cada dia, demostrant ser uns escollits. Uns privilegiats.

Nosaltres ja no ens conformem amb la vedella del Pirineu i les cireres de l'estiu. Volem bou de Kobe o cireres de Xile al desembre. I això té un preu. Una contrapartida. Tenir aquests productes significa noliejat avions o vaixells, i cremar així tones i tones de combustible fòssil. I això és culpa de les cireres o el bou? Voleu dir que el veritable problema és la carn i el consum en excés?

Queda el corol·lari de la millora de producció agrícola que defensa l'ONU i que, veladament, avala la biotecnologia. El producte modificat genèticament. Cert que podem alterar el genoma del cigró per produir més lisina, però... és aquest el bon camí?

