

### EL MÓN INCONSCIENT O DESCONEGUT .

Arran de la columna del número 1416 una persona m'ha comentat: *Jo ho sé tot de mi mateix. Em conec molt bé...*

Quan donava explicacions de la forma d'actuar, i jo li indicava o li feia veure des d'un altre angle el problema, i em va dir: *És veritat. No hi havia pensat...*

Aleshores va admetre al llarg del diàleg que hi havia un món interior encara desconegut. Ho podríem dir amb una altra paraula: El món inconscient que tothom té, però que no es vol admetre. I l'experiència en ho demostra diàriament malgrat l'opinió contrària de la psicologia acadèmica o de la medicina orgànica.

Per altra banda, avui dia, no hi ha temps per parlar d'un mateix. Els mals de cap de la vida diària, els negocis, els fills, i d'altres assumptes. Tot això porta a no tenir un temps personal de parlar amb pregonesa del que un pensa, sent i viu. I això produeix un gran malestar. I aquest malestar es converteix en malalties físiques o en alteracions de la personalitat. En resum, un mal viure i no ser feliç: infelicitat. Un malestar.

D'aquí la importància de la psicoteràpia dinàmica on –com deia en un altre article- la paraula és l'element bàsic per a la transformació interior. Poder parlar sense embuts ni mirament de tot el que se sent és poder treure les emocions tòxiques o verinoses o destructives. Sense oblidar que sentir emocions negatives no vol dir que un sigui així. Sentir no és ser. Ser escoltar i no jutjat.

I aquest món desconegut és el que ens dirigeix i produeix els pensaments sense adonar-nos-en. Si més no, convé tenir consciència o ser conscient que tenim un món inconscient.

## LA DISCIPLINA

És una paraula que no sona bé, no cau bé, no es vol fer servir. Doncs bé, que no es faci servir o que molesti, no ha de voler dir que s'ha de perdre el seu contingut. .

Les paraules que la poden substituir són: posar límits, autocontrol, autoregulació, canalització. Un sí ha de ser per part dels pares un sí; només si hi ha raons fortes el poden canviar a no. Com un no ha de ser no per part dels pares; només raons fortes el poden fer canviar en un sí.

Ara bé, abans de dir un sí o un no, els pares i les persones educadores han de pensar-ho molt bé. Calibrar si poden dur a terme la concessió o la prohibició. Si veuen que es adequada. I aleshores costi el que costi s'ha de mantenir la paraula. Del contrari, tindrem nens difícils, capritxosos. Preadolescents rebels, adolescents descontrolats, una joventut de “botellón” i una adultaesa immadura de “adults nens” o “Peters Pans” o “Wenyds”..

L'autocontrol és sa i necessari. Del contrari, el consum, la deixadesa, la manca d'il·lusions, gent sense força de voluntat o gens immotivada seran els resultats. Com persones narcisistes (creuen ser el melic del món). Persones psicopàtiques (no respecten ni les lleis ni els altres) o desil·lusionades de la vida (deprimides).

La disciplina s'ha d'imposar, però amb criteris pedagògic. No oblidant que les paraules mouen, però els exemples arrossequen.

Així de clar i català; sinó hi ha límits, no hi ha creixement madur.

Això sí, els primers en anar davant amb l'exemple han de ser els pares i les persones educadores, no els fills. Les autoritats, no els súbdits .

La disciplina constant fa que la persona se senti més madura i amb més confiança per continuar la vida, viure-la satisfactòriament i lluitar: ser feliç. Més segura de si mateixa.

Ser feliç no vol dir que no hi hagi dolors i renúncies. Són elements intrínsecs de la vida. .

Qui continua parlant avui del cel i de l'infern als nens o què en pensen els grans? Certament que estan ben desbancats o no se'n parla. O no existeixen. És veritat? Han desaparegut?

En psicologia dinàmica no fem servir aquestes paraules de cel o infern, però afirmem que hi són.

Doncs bé, intentaré explicar-ho amb un comte, però aquesta vegada japonès.

Un samurai, que és un guerrer cavaller aristòcrata al servei de senyors feudals per tal de guardar-los les terres, va anar a visitar al Mestre Zen (un home de vida itnerior profunda) , abans d'anar la guerra.

Li va preguntar: *Què és el cel i què es l'infern?*

El Mestre amb to enèrgic, li va dir: *Per a gent armada com tu, no perdo ni un minut del meu temps per parlar-hi. Ja tens pots anar.*

El guerrer es va sentir molt ofès i amb orgull, traient l'espasa, li va dir amb to rancuniós i altiu: *Per aquesta manca de respecte, podria fer-vos matar ara mateix.*

El Mestre amb molta serenor li va respondre: *Això és l'infern*

El samurai no esperava aquesta resposta junt amb el to de serenor del mestre.

Aleshores, el guerrer va recogitar (recapacitar) pel to de veu, la tranquil·litat com la serenor del Mestre. En forma pausada, va tornar a posar l'espasa a la beina i se'n va anar pensatiu, recogitant.

El Mestre li digué: *Això és el cel.*

No busquem el cel en el color blau. Ni l'infern en el foc de la terra.

Tot és dins nostre. I molts no ho saben, i només ho veuen en els altres. I aleshores maten, castiguen, fan mal. Ho fan amb fets o amb paraules. I això genera una espiral de violència. A vegades, difícil d'aturar, inclús en el nostre interior: Set de venjança, rancúnia, odi, enveja.... O tot el contrari.

Actitud de cel o actitud infern: tot en el nostre interior.

