

## Jo canvio; tu canvies?

Estem immersos en moments de canvis, molts i profunds. Però sobre aquests segurament ben poc hi tenim a fer. Ara bé, en altres tipus de canvis més personals, de maduresa, de reflexió i de comportament propi penso que hi tenim molt a dir, molt a pensar i, per tant, molt a fer. El problema és que no en som prou conscients de la importància i de la necessitat d'aquests i per això estem assentats en el "na tirant", emparats en l'escut protector anti-canvi del "jo sóc així".

Els beneficis de la reflexió sobre "sóc així però podria ser millor?" ens haurien d'aportar una energia necessària per a emprendre l'aventura del canvi; un camí que probablement és costorut i pedregós al principi però que resulta suau i esdevé plaent després.

Canviar és fer servir el cap. Fer servir el cap és ser intel·ligent o millor dit, fer servir bé la intel·ligència i per mi, la millor manera d'utilitzar-la és intentant ser feliços. Ai, l'às! Ja hi som amb la felicitat!!, una utopia?, una quimera?. No, el canvi ens hi porta, ens hi fa estar i sentir ja que al ser flexibles, engrandim els sentits i ens tornem receptius, tolerants i això ens comporta un immens benestar.

Tot això és molt bonic però quan es tracta de posar-se a canviar, a treballar,..., fa mandra i no és gens fàcil ja que tenim ideologies i creences molt rígides que no volen desaparèixer: són la nostra personalitat i la nostra manera d'entendre el món i relacionar-nos-hi!!

Convidar-se a canviar, proposar-se millorar, créixer, aprendre i entendre que amb esforç i reflexió podem ser més lliures de nosaltres mateixos és una de les essències estructurals de la nostra felicitat i com a conseqüència, d'un món millor. Qui ho ha fet i ho fa sap que és cert i qui no l'animo a provar-ho.

**Roger Puigdecantet**

Psicòleg de PSIGMA