

Jo sóc així

Article publicat al diari EL 9 NOU (Osona i Ripollès)

Se sent per tot arreu i a tota hora. Tots l'hem dita alguna vegada i segurament alguna expressió de la mateixa família se'ns escapa sovint. És una d'aquelles frases -jo l'apujaria a la categoria de dita- que formen part del nostre patrimoni personal i sobretot social, comparable a altres expressions mítiques de la saviesa popular.

La solem dir per dos motius: El primer, per resignació i impotència de sentir que ens han descobert les misèries i de reconèixer que no sabem com manegar-nos-ho per a poder solucionar el problema. El segon, per la convicció i orgull de pensar que es tenen característiques positives -si és objectivament així no s'han de per què modificar- i, per tant, de defensa davant de qui s'atreveix a qüestionar-nos certs trets o maneres de ser; especialment, de qui ens planteja o insinua un canvi o millora en el que hi estem d'entrada en desacord, generant-nos així, una certa ofensa i molèstia perquè, entre altres inconvenients, ens convida a revisar-nos i a modificar-nos.

I és que els dos motius tenen en comú que *"Jo sóc així, carai!, "M'han fet així", "és el meu caràcter", "tots som com som i les persones no podem canviar!"*.... Aquí ho tenim!, ja ens ha sortit la resta de la família, amb traca i tro final, amb tots els seus parents del món de l'excusa i la justificació personal. Aquest fenomen cultural curiós fonamentat en el **deliri col·lectiu humà** (la normalització i aprovació social d'idees i actituds de dubtosa lògica intel·ligent i científica) aplaudeix i licita una actitud social totalment majoritària i imperativa en la nostra cultura: **la cultura del no canvi**.

Actualment es fa més interessant parlar de tot això ja que ens diuen que estem immersos en una greu crisi de tot i més, desgraciadament palpable, i a on aconsellen que només ens en sortirem si canviem moltes i moltes coses. Però, malgrat les cada vegada més recomanacions en aquest sentit, encara estem anclats i estancats en les velles glòries ideològiques, pròpies del model irreflexiu, i no en les tendències no pas modernes les quals ens afirmen que és possible canviar i evolucionar en moltes coses. I dins d'aquestes hi ha l'essencial àmbit de la personalitat; El principi de tot, a on comença tot canvi.

Pel que diu també la ciència psicològica i es constata dia a dia, sí; és cert que els éssers humans canviem molt o una mica- perquè, com afirmava el filòsof: *"penso, llavors existeixo"*, hi podríem afegir que com que inevitablement pensem perquè existim, també tenim l'opció d'utilitzar mínimament bé aquesta capacitat per dirigir la nostra atenció sobre algunes qüestions pròpies. En aquest sentit, els psicòlegs creiem que, en primer lloc, hem d'insistir en instaurar l'hàbit de reflexionar a les persones que no ho fan, per després fer-les també reflexionar sobre si mateixes fins finalment poder decidir si s'han de mantenir o modificar algunes característiques de personalitat i conducta basant-se en l'anàlisi i valoració de la satisfacció o insatisfacció personal i del contrast amb la realitat objectiva.

Animem-nos a capgirar la cultura del no canvi. Tenim a les nostres mans poder passar a **la cultura del canvi i de la reflexió**: Una filosofia de vida adequada i intel.ligent que ens permet prendre consciència de com som, que ens dóna benestar i que ens ofereix la possibilitat de millorar gairebé tot el que desitgem; Això sí, sempre amb l'inestimable compromís amb l'esforç i la perseverança. Si volem, és clar.

Roger Puigdecenet

Psicòleg de PSIGMA