

## Retrospectiva dels 23 als 42

Un relat de: [hikari](#)

Si tota la vida el teu pare se la passa dient-te que ets un inútil que no serveixes per a res o et diu "està bé, però pot estar millor, esforça't més", i la teva mare t'aparta quan fas alguna cosa malament i ho fa ella per tu mentre tu mires, el missatge que rep el subconscient és "has de fer bé les coses a la primera, no està bé fer les coses malament".

El missatge en el fons deia: **"no tens dret a equivocar-te"**. I com m'equivocava, vaig aprendre que fes el que fes, **mai seria suficient**.

**Mama:**

Si no hagués estat per tu estaria fatal de l'asma, no sabia pronunciar la doble erra, hauria passat gana i tindria moltes més diòptries de les que tinc ara. Vas lluitar també perquè tingués estudis i et vas estrènyer el cinturó perquè pogués anar a la universitat. Per això t'estic agraït, i no vull que et prenguis lo següent com un retret, sinó com una explicació, ja que el que explico ara ho hem parlat en més d'una ocasió i està més que superat. Perquè cap pare i mare és perfecte, i els fills també tenim els nostres errors. Ho fem el millor que sabem en el moment en què vivim.

De petita la teva manera d'aprendre era observar als altres, en silenci, atenta als detalls, per després fer tu les coses. Vas voler aplicar aquest mateix mètode amb mi, i ja vam tenir aquesta conversa diverses vegades, però ho vull recordar aquí: jo necessitava fer les coses per mi mateix i permetre'm fer les coses malament, necessitava saber que no passava res per quedar-me els llençols torts, o el menjar insípid, o el guisat cremat, o la tisorada mossegada.

Necessitava tenir-te al meu costat, si, però per guiar-me i acompanyar-me, no per llevar-me les coses de les mans, fer-les tu, i ja relaxada a l'estar tot fet i bé dir-me "Veus? Ja ho saps fer".

No. No ho sabia fer. No em deixaves equivocar-me. I si mai feia alguna cosa pel meu compte i em sortia malament ja sabia el que m'esperava: retrets. Era el mateix missatge de sempre: "no tens dret a equivocar-te".

Més endavant, quan ho vas entendre, ja em corregies sense posar-te a fer-ho tu, encara que vam tindre algunes topades a causa de la meva por que et possessis, novament, a fer-ho tot.

Vaig intentar dir-t'ho diverses vegades, però mai em vas escoltar, fins i tot alguna vegada em vas dir que et deixés, que m'estaves ensenyant i que observés com tu ho feies tot. Després vaig passar de tot, intentant que et donessis compte, però només vas empijorar. Després ja em va donar igual: ¿per a què esforçar-me, si anava a fer-ho malament?

Quan el papa va morir la cosa va anar a pitjor, i quan et comunicava el meu malestar, en lloc d'escoltar t'ho prenies molt malament. Em deies coses de l'estil "no em vols, clar és que jo et molesto, jo t'estorbo, ja no faré més coses per tu, ara que has crescut ja no em necessites, què tonta he sigut, només penses en tu, no em deixes tindre il·lusions"... I d'allà no sorties fins que aconseguies una disculpa, una abraçada o un t'estimo, però el que aconseguies era fer-me sentir culpable.

També sentia ràbia. Què més he de fer? No hi ha prou amb el que he fet? No he demostrat ja prou el meu afecte? Les teves paraules despertaven en mi una forta sensació d'injustícia. No me les mereixia.

Quan realment em vas escoltar per primera vegada, quan vas ser capaç d'entendre-ho anys més tard, gairebé t'ensorres i et dóna un col·lapse. Ho recordo molt bé. La teva cara, la teva expressió, la teva veu trencada dient "Però ... però jo només et volia ensenyar, et volia ajudar ...". Recordes? Ho vam estar parlant a la teva habitació, jo t'explicava i m'entencies, i tu m'explicaves i jo t'entenia. Estaves commocionada.

No passa res. Ara ja està. Ara ens entenem i aquesta fase ja va passar, tot i que encara tens alguns rampells d'aquesta alerta roja que si al teu fill alguna cosa li surt malament la vida se'l menjarà. Però no són tan forts com abans. No. Ni parlar. Has fet un gran treball interior. Ja els agradaria a molts fills i filles tenir una mare amb la teva capacitat de comprensió.

Altres mares mai escolten, mai accepten, mai recapacitan. Tu si. Quantes famílies han llaurat i treballat la seva relació com ho hem fet nosaltres dos? Poques.

I per això, brindo per tu! Per tots dos.

## **Papa:**

La manera que tenia el papa d'intentar que jo m'espavilés era com a mínim errònia, per no dir tòxica. Cridant, criticant, amenaçant, humiliant, mirant-me malament, de vegades amb menyspreu o decepció (el sentiment era mutu), atacant per buscar una reacció agressiva per part meva i dient-me les coses borratxo. La seva manera era completament contraproduent, generava en mi encara més resistència i rebuig.

Ell, que **presumia** tant que el seu pare li donava aprovació, a mi mai em va donar la seva, i era l'única cosa que jo necessitava: un copet a l'esquena, una abraçada, un "no m'importa que t'equivoquis, està bé, res s'aconsegueix a la primera, compta amb mi".

Però no. Mai era suficient. No estava bé cometre errors. No podia equivocar-me. Mai.

No era prou llest, sempre havia d'estudiar més no fos que m'adormís, pel meu bé, no es podia confiar en mi, per si de cas. No era prou fort, ni alt, ni aguerrit, ni agressiu. I comparat amb els altres, mai era suficient. No era prou perfecte, sempre podia ser més, arribar a més, aspirar a més, i si no arribava, era perquè no m'esforçava prou.

Però m'esforçava! I ell mai em va reconèixer l'esforç. Si no aconseguia l'objectiu era per culpa meva, no perquè hagués arribat al meu límit, sinó per mandrós, maldestre, feble, gandul, inútil i flux.

Vaig aprendre que un gran esforç no reportava una gran recompensa, ni un copet a l'esquena: només portava més exigència. Així que vaig deixar d'esforçar-me. ¿Per què, si mai havia de ser suficient? Millors resultats no portaven confiança, ni orgull, ni amor: en els seus ulls només veia desconfiança, por i control. Em vaig cansar de lluitar per un amor i una aprovació que mai rebria.

Jo era el mirall on ell reflectia totes les seves pors. Com anava a donar-me el seu amor, si tenia tanta por, tanta ira, tanta recúnia enterrades? Com havia de ser un pare amorós, si a qui ell veia no era el seu fill, sinó a si mateix? La meva debilitat era la por a la seva pròpia debilitat. La seva exigència era un mirall dels seus somnis trencats.

T'entenc, papa, t'entenc. No vas saber fer-ho millor. Vas poder ser un pare amorós pel mateix fet d'haver patit. Vas poder ser un pare comprensiu, perquè no passés per la mateixa exigència a la que t'havien sotmès. Vas poder ser un pare amb paciència, pel fet que amb tu no l'haguessin tingut.

Podies haver-te rebel·lat contra tot el que odiaves del teu passat i donar-me tot allò que a tu et va ser negat. Però com anaves a poder donar-me alguna cosa que no coneixies? No podies. Una part de mi encara et retreu que no ho intentessis, mentre que una altra sap que ni tu ni jo vam saber fer-ho millor, ni haguéssim sabut.

## **"Hikari":**

¿Quines ganes de viure, de fer, de ser tens quan el missatge que reps és "**no pots equivocar-te**", "**no es pot confiar en tú**", "**no ets suficient**"? En quin tipus d'adult creus que s'ha de convertir aquest nen, aquest adolescent?

Eres algú amb nombrosos problemes d'autoestima, que es comparava i es jutjava inferior, un perfeccionista que, per pànic a equivocar-se i que el renyessin, no feia, no provava, no es llançava, preferia tancar-se en el seu món interior a intentar fer alguna cosa, per por a l'error. En els videojocs eres algú, en el rol eres algú, en les teves fantasies eres algú. A la vida real creies que no eres ningú, encogat pel dolor de rebre molts retrets i escassos elogis, moltes exigències i poques paraules de suport.

Però mai et vas creure els elogis ni les paraules de suport, ni et vas considerar mereixedor d'elles. Treies valor als teus mèrits. I per què? Per què anaves a creure't els elogis quan tot el que senties era que no feies res bé? Per què anaves a acceptar un elogi, si això implicava pujar el llistó, un llistó que no podries mantindre? Per què anaves a reclamar els teus mèrits, si els altres segurament ho farien molt millor que tu? Vivies en un estat d'alerta constant, esperant veure d'on vindria la següent ostia, el següent retret, la següent exigència, el següent "no es suficient".

No vas poder establir relacions sentimentals sanes. Vas patir nombrosos rebutjos, de manera que vas generar encara més por al rebuig, més por de no estar a l'alçada, una fam voraç per aconseguir una mica d'aprovació,

d'amor, una fam que es veia d'una hora lluny, un cicle viciós d'anhel , vergonya, culpa i càstig. Com anaves a aconseguir una relació, si no eres suficient, si no podies equivocar-te, si mai anaves a estar a l'alçada? Normal que et sentissis atret per dones que et confirmessin que, fessis el que fessis, no eres suficient. Normal que pensessis que havies de esforçar-te a agradar, quan l'únic que havies de fer era permetre't ser tu. Però ningú t'havia ensenyat que estava bé ser com eres.

Per a la teva sort, "Hikari", sempre m'he interessat a ser millor, en arreglar-me a mi mateix per pensar que hi ha una cosa dolenta i trencada en mi, i he pogut créixer, evolucionar, conèixe'm, estimar-me, perdonar-me i convertir-me en l'home capaç i amorós cap a mi mateix que sóc ara.

He absorbit llibres, vídeos, xerrades, pràctiques i he tingut el valor de buscar ajuda i trobar-la. I m'he permès equivocar-me, decebre'm i aixecar-me de nou. La vida no s'acaba per una derrota. Al contrari que d'altres que creuen que si per ells mateixos no poden superar les seves coses no són ningú, jo he buscat sempre ajuda per no acabar com el meu pare.

Recordo les paraules de Júlia, psicòloga: "No veus que no ets com el teu pare? No veus que ja no cal que lluitis més contra tu mateix? Ja ho has aconseguit, ha has arribat. ". Va ser un cop dur. Dolorós, i alliberador. Em va trencar, i vaig plorar. No podia creure-ho: ho havia aconseguit, ja no calia esforçar-me per no ser com el meu pare. Eren les llàgrimes del soldat a qui li diuen que la guerra ha acabat. Que ja no necessita seguir lluitant.

Més endavant una altra psicòloga, la Laia, em va fer entendre una lliçó igual de valuosa. Crec que és la més valuosa de les que he après, comprès i integrat, i és la meva resposta final a tota aquesta dissertació.

#### **Papa, Mama, Jo:**

Tinc dret a equivocar-me, perquè encara que m'equivoqui, sé que puc comptar amb mi mateix, perquè Jo Valc, Jo Serveixo, Jo Compto, Jo Existeixo.

**SÓC SUFICIENT. I sempre ho he sigut.**