

Exercici per a joves: El teu nou amic

Et proposo un joc. Has de fer un esforç d'imaginació, però val la pena que hi juguis. Imagina que has de conèixer l'amic d'un amic teu. Avui és el gran dia. Tens molta ganes de conèixer-lo ja que el teu millor amic te n'ha parlat molt bé.

Saps que és una persona molt especial i tens moltes ganes de poder-hi parlar. Estàs nerviós i l'espera es fa molt llarga però, per fi, ja el tens davant.

- “Hola!” saludes
- “Hola! Sóc en Carles”, et respon. “Com ets?”
- “Què vols dir com soc?”
- “Literalment. Com ets? Sóc invident, no et puc veure. Em dius com ets?”

Apa! L'amic d'en Carles t'ha demanat que et descriguis físicament. Creus que podries fer-ho? Vinga, intenta-ho. Com és la teva cara? I els teus ulls? De quin color són? Com són els teus llavis? I les orelles... són petites? Mira de descriure la teva aparença detalladament. Quina alçada tens? Pes? Color de cabell? Com són les teves mans? I els peus? I el teu cos? I les cames? Tens molt pèl o poc? Com camines? Què et caracteritza? Què et fa diferent de la resta? Com vesteixes?

Molt bé! Ja ho has fet? Ara que ja t'has descrit amb detall voldria que et fessis algunes preguntes. **Quines són les parts del teu cos que més t'agraden? Per què? I quines són les que menys t'agraden o que et fan sentir vergonya? Per què?**

És important que pensis per tu mateix, però has de tenir clar que això no és garantia que el que pensis sigui objectiu o real. Ara, però, ens interessa veure quina imatge tens de tu mateix.

Mira, t'explico un secret: durant molt de temps vaig pensar que tenia uns ulls lletjos. Tinc paràlisi a l'ull dret i m'han operat dos cops. Si em mires als ulls veuràs que tinc un ull molt caigut i això, de jove m'acomplexava. Però un dia vaig conèixer una noia que després de mirar-me als ulls una bona estona em a dir: “Saps que tens uns ulls molt bonics? Són d'un color verd oliva preciós”.

Era la seva opinió, que a més, era molt diferent de la meva. Aquell dia vaig tornar ràpid a casa per mirar-me al mirall. Era cert, el color dels meus ulls era molt bonic, la parpella caiguda no, però el color era preciós.

D'aquella anècdota vaig aprendre dues coses. La primera és que siguis com siguis sempre hi haurà algú a qui li encantis. La segona és que **no sempre ens mirem amb una mirada amable, de vegades som massa estrictes amb nosaltres mateixos i això no ens permet veure i gaudir de les nostres virtuts.**

Per una altra banda, el que nosaltres considerem defectes ens crida l'atenció i només veiem defectes, i ens oblidem de la resta de virtuts que tenim. Però què és un defecte?

La realitat és que tothom és imperfecte i això ens fa únics. No has de perdre de vista que el teu cos està canviant, com el dels teus companys i amics, i que cadascú canvia a un ritme diferent. **Fes esport, menja bé i mima el teu cos... Has de conviure amb ell tota la vida!**

Hem de tenir una mirada amable amb nosaltres mateixos i no comparar-nos amb models externs. Vols que t'expliqui un secret? El maquillatge, el photoshop i els filtres fan meravelles. Si m'acceptes un consell et diré que no et creguis tot el que veus...

Per cert, el teu nou amic hauries de ser tu mateix. Sí, tracta't com un amic amable que t'accepta tal com ets i que gaudeix de la teva companyia.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad