



Saps què és l'ataràxia? Potser la pateixes i no ho saps



L'ataràxia consisteix en no sentir res, ni patiment, ni ira, ni felicitat, ni qualsevol tipus de sentiment.

Per molts filòsofs grecs era un estat positiu, ja que els permetia viure amb calma i evitaven qualsevol sentiment que els inquietés. Pot semblar una cosa atractiva: Imagina't que els teus pares et foten la bronca del segle i a tu t'és igual, o que el que fas en el teu dia a dia no t'omple gens però tampoc t'importa.

Doncs en realitat l'ataràxia és un problema, ja que no és bo mostrar indiferència davant de determinades qüestions. És un estat que ens fa ser conformistes i que no ens deixa avançar ni fer-nos valorar.

Com saber si tens símptomes d'ataràxia?

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Què pots fer per canviar-ho?

Has de tenir clar que no hi ha sentiments bons i dolents i que de la frustració se n'aprèn. A la vida és important abraçar cada moment i sentiment, acceptant-lo i superant-lo per seguir creixent com a persona. Així doncs no tinguis por a sentir, no amaguis els sentiments sota la catifa per no



sentir i fer com si no t'importés res. Enfrontar-te a situacions de tristesa, frustració o ira et pot ajudar molt més del que et penses. **Així que sent, sent molt! Agraeix, estima, queixa't, revoluciona't i lluita sempre que ho sentis!**

Video: https://www.youtube.com/watch?v=ptB_nZ119uY

Elisabet Casanovas, actriu i una de les protagonistes de la sèrie Merlí, passa per AdolescentsiCat. Parlarem de la seva experiència al món del teatre i també de la seva etapa com a Tània..

Li farem passar algunes proves, per exemple: Recordarà alguns dels diàlegs de Merlí? Serà capaç de parlar de l'obra de teatre que està fent ara després de respirar heli?