



## 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](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?