



La metàfora de la tassa: Quan les preocupacions pesen més del compte



Aquesta setmana, una professora va sorprendre els seus alumnes amb una metàfora que els va deixar pensant. Durant una classe habitual, la professora va aixecar una tassa i els va preguntar: "Quant pesa aquesta tassa?". Els alumnes, amb entusiasme, van començar a respondre amb xifres com 200 o 300 grams, pensant que la resposta estava en la seva precisió. Però la professora els va dir que estaven mirant el problema d'una manera incompleta.

"El pes d'aquesta tassa no importa gaire al principi", va explicar. "El que realment importa és quant de temps la sostinc. **Si només l'aguanto uns segons, no pesa gaire. Però si la sostinc durant una hora, començaré a sentir una tensió al braç.** I si la sostinc tot el dia, el meu braç acabarà paralitzat. La tassa seguirà pesant el mateix, però, per a mi, cada vegada es farà més insuportable."

Aquí és on la professora va fer la comparació amb les preocupacions. "Les preocupacions són com aquesta tassa. Si penses en elles una estona, no tenen gaire impacte. Però si t'hi quedes enganxat durant hores, dies o setmanes, poden fer-te molt de mal. I si no les deixes anar o les comparteixes amb algú, poden arribar a bloquejar-te completament."

Aquest missatge va ressonar amb força entre els alumnes. Molts d'ells es van adonar que sovint carregaven preocupacions i problemes durant molt de temps, sense compartir-los amb ningú.



Quan no alliberem aquests pensaments o els comentem amb altres persones, és com si sostinguéssim la tassa massa temps: ens fa mal, ens estressa, i tot se'ns fa més difícil.

La lliçó és clara: és important reconèixer quan estàs aguantant una "tassa" massa temps. Comparteix el que et preocupa amb amics, familiars o professors. I recorda que deixar anar les preocupacions, com baixar la tassa, et pot alleugerir molt i donar-te la pau que necessites per seguir endavant.