

CINC MINUTS

Com, quan i on desfoguem les nostres angoixes?

La majoria de nosaltres tenim una família, feina i tot un seguit de responsabilitats.

Intentem donar una bona imatge a la feina, amb els amics, els veïns, els companys de treball . . . , però tothom tenim els nostres problemes, les nostres insatisfaccions, les nostres frustracions. Simplement pel fet de ser humans.

Tot aquest material que ens corroeix, hem d'aprendre a treure'l perquè si no ho fem ens pot costar la salut. Tampoc podem anar tota la vida amb una màscara per amagar la mala cara i pretendre que quan ens cau la màscara, el nostre aspecte sigui radiant.

Ara bé, com es fa això? Hi ha un munt de teories entre els professionals d'aquests temes. Hi ha qui et diu que els conflictes s'han d'aprendre a solucionar en el lloc, el moment i amb la persona amb qui l'has tingut, amb educació i prudència, però de forma resolta. Hi ha qui és més partidari de la pràctica d'esports on cal esforç físic per tal de desfogar la mala gaita. Hi ha qui proposa tècniques orientals de relaxació per poder veure les coses de forma més pausa i trobar així la solució adient. I moltes altres teories. Suposo que cadascú hem d'aprendre a trobar la **nostra** manera d'alleugerir-nos de les nostres tensions, però és important fer-ho.

Què passa quan no ho fem?

Heu anat alguna vegada al bar quan fan un partit important de futbol?

De fet, sovint pots acabar sentint-te malament, però penses que la majoria són gent adulta i que, si la cosa no arriba a les mans, queda allí i ja està.

Però algú de vosaltres ha anat a un partit de bàsquet, de hoquei, de futbol infantil?. Alguns, sobretot si els resultats són ajustats, són uns espectacles esgarrifants: veus gent que potser coneixes de fa temps, que sempre t'ha semblat més o menys prudent i respectable, que perden els estreps d'una manera vergonyosa. S'alcen dels seients, criden, insulten els àrbitres, els jugadors de l'altre equip (recordeu que estem parlant d'equips infantils) fins i tot gosen amenaçar d'atacar la integritat de les persones. Tot plegat amb uns crits eixordadors i un vocabulari digne d'un carreter.

I els seus fills són al camp jugant amb d'altres nanos, fills d'altres pares que, possiblement estan fent el mateix. I els nanos acabant fent-se reflex dels pares i adoptant les mateixes actituds i sovint, tot plegat acaba com el rosari de l'aurora.

Recordo frases com: L'esport és una pràctica molt sana. L'esport fa que la canalla aprengui a conviure i relacionar-se. L'esport . . .

Amb actuacions tan vergonyoses com les d'aquesta gent,

Què és l'esport per als nens?

L'esport és una competitivitat insana i a qualsevol preu?

És tracta d'intimidat el contrari amb insults i cops en lloc de fer-ho amb un bon joc?

Estem segurs que aquest és un bon aprenentatge per als nostres fills?

És aquest la mena d'exemple que uns pares han de donar als seus fills?

Aquesta és la millor tècnica per a desinhibir-nos dels nostres problemes?

No podem trobar un lloc i un moment millor per a descarregar les pròpies frustracions?

Encara hi ha qui pot mantenir que això és només "animar" l'equip?

COMISSIÓ DE BALLADORS DE GITANES

Aquest any celebrem els 100 anys de la Primera Ballada de Gitanes al nostre poble. Ja s'han portat a terme diferents actes commemoratius, però encara en falten més...

Aprofitem l'avinentsa per incorporar una Ballada de Gitanes Infantil i Juvenil.

Aquesta es duria a terme el dissabte 26 de maig a les sis de la tarda, el mateix cap de setmana que es celebra la Ballada General.

Poden participar-hi tots els nens, nenes i jovent que tinguin entre 6 i 17 anys. Els assaigs es realitzaran a Can Soler i començaran el 24 de març, dissabte a les cinc de la tarda.



Sant Vicenç de Castellet
Tel. 93 833 22 16

Clínica Dental

Dr. M. Casas

Metge Estomatòleg
Col·legiat nº 16810 - 1451

La salut és el primer, faci's revisions bucals periòdiques

Creixell,23
Telf. 93 833 20 51
E-mail: 16810mcr@comb.es
08295 Sant Vicenç de Castellet