

**LA VEU DELS LECTORS:***Pere Serret***¿Se ha sentido alguna vez ridicularizado?**

**D**iré que existen personas con un alto sentido del ridículo, es decir, que están muy pendientes y preocupadas por no hacer algo indecoroso en presencia de los demás. Podríamos decir que un exagerado sentido del ridículo se suele asociar con una personalidad insegura, con la timidez, con una sobrevaloración de los convencionalismos sociales y gran sensibilidad frente a los juicios u opiniones de los demás. Verdaderamente ¿Qué es el sentido del ridículo?. Es una característica exclusiva del ser humano, ni los hipopótamos, ni los babuinos se sonrojan, y cabe decir que tiene su utilidad.

Yo me he sentido más de una vez a lo largo de mi vida ridicularizado, ¿Por qué ocultarlo?. ¿Qué podemos hacer para superar una excesiva sensibilidad al ridículo. Lo primero es darse cuenta de que nadie es perfecto, que vivimos la vida en borrador y que todo el mundo pasa un mal trago de vez en cuando.

Lo curioso del caso es que las situaciones embarazosas suelen ser también graciosas. Una situación bochornosa no tiene que significar el fin del mundo, ni la necesidad de mudarse al más remoto rincón. Jacques Normand, (Gran Poeta), exclamó en su momento: "El miedo al ridículo encadena a menudo los más nobles impulsos". Es de todos sabido que de alguna u otra forma en algún momento podemos hacer el ridículo. Todos hacemos

el ridículo, pero algunos saben sacarla ventaja y otros no. No hagas como si no pasara nada. Hay gente que se tropieza, se cae o se tuerce un pie y sigue andando mientras cojea con cara muy seria intentando parecer perfecto. Olvidémonos de esto. Nos lo debemos tomar con humor. Si te caes, riete. Si le escupes a alguien sin querer pide perdón, sonríe y empatiza diciéndole que seguro que ella también odia cuando le pasa eso. Y si te cae mostaza en el pantalón haz otro comentario gracioso. Si te lo tomas en serio generas mal rollo y el mal rollo ya sabes dónde te lleva. "No nos cansemos de sembrar en nuestro camino simientes de benevolencia y de simpatía. Se perderán muchas, sin duda alguna, pero con que una sola fructifique, perfumará nuestro camino y alegrará nuestros ojos", dijo en cierta ocasión (Madame De Swetchine). Famosa por sus cartas y otros escritos.

Un exagerado miedo a hacer el ridículo dificulta la progresiva expansión de la persona y puede ocasionar diversos trastornos por ansiedad, especialmente fobias sociales. En otros casos, un excesivo sentido del ridículo no es más que un síntoma de un alzamiento de la personalidad. Por el contrario, la falta absoluta del sentido del ridículo es propia de una personalidad psicopática, asocial, en que existe un abultado desprecio por las normas sociales y una falta de respeto a los demás. Napoleón, dijo "De lo sublime a lo ridículo no hay más que un paso". Veamos el lado gracioso de las situaciones embarazosas nos ayudará a superarlas y a crear un ambiente relajado.

*Andreu Arbó***Ho has de tenir! Així que paga-ho!**

**E**n l'actualitat no tothom pot pagar per quelcom que no sigui útil per sobreviure, utilitzo la paraula "sobreviure" per diferenciar-la de viure, per distingir-la de gastar la teva economia en allò que no només és per cobrir les necessitats vitals. Així doncs, com pot ser que un estat democràtic i just, com molts presumeixen que és el nostre, t'obligui a pagar per una cosa que serveix al govern de gestor de la població? Estic parlant del DNI! Com pot ser que t'obligui a pagar 11 € per un carnet que no tens decisió sobre si tenir-lo o no? Sé que molts diran que hi ha l'opció de demanar l'exempció de pagament, però de debò totes aquelles persones que no poden pagar 11€ seran capaços i tindran el temps de seguir tota la burocràcia per assolir aquesta petició? Jo no seria capaç i la veritat ho trobo injust...

Altres direu que per 11€ en 10 anys no n'hi ha per tant... els que dieu això no sabeu el que és sobreviure, no sabeu que és tenir pocs cèntims (sí, cèntims!) al dia per poder cobrir les necessitats vitals... Així que, en resum, si tenir el DNI és una obligació, no hauria d'estar ja pagat dins dels nostres impostos? I per tant, exempts d'aportar aquests diners aquells que no s'ho poden permetre, i aquells que sí que podem pagar-ho, fer-ho seqüencialment al llarg de cada any?.

**cartes@lamanyana.cat**

LA MAÑANA és una publicació plural i oberta a tota mena d'opinions. En aquesta secció es publicaran totes aquelles cartes que estiguin degudament identificades i que siguin d'interès general. No es publicaran cartes amb pseudònims o inicials. Els originals s'hauran de presentar mecanografiats i no superar les 30 línies d'extensió. La tramesa de textos a aquesta secció implica l'acceptació d'aquestes normes.

**Il·lusió i respecte****ROSA PALAU  
VOLUNTÀRIA**

**S**óc una persona que vinc de diferents etapes del món laboral, del camp de la fruita, del sector del comerç, del sector de components de l'automòbil i finalment del món sindical. Tot un camí sense deixar el sentiment i la dedicació del voluntariat.

Ara que estic en una etapa de la meua vida de certa *tranquil·litat*, mai no m'hagués imaginat que arribés la proposta d'assumir el repte de coordinar la FCVS a Lleida. Una proposta que em va arribar de la mà de la presidenta de l'Associació Lleidatana de Síndrome de Down Lleida, la Pilar. Em va trucar, ja que fa més de 10 anys que col·laboro amb l'Associació, a la qual estimo molt i em sento estimada.

La M. Assumpta Costafreda buscava relleu, atès que la seva etapa havia arribat al final del camí. Era una proposta que calia mesurar-la i em feia respecte... Respecte cap a les entitats, respecte cap a les persones voluntàries, respecte cap a les institucions i respecte cap a la meua predecessora. Però també il·lusió, sí, sí... il·lusió per treballar amb un equip

format per tots i totes. Il·lusió per continuar la tasca feta fins ara, i també molta il·lusió per treballar en el meu territori, fomentant el sentiment de sumar persones que senten, que estimen i que volen ser companyes d'aquest nou viatge. I tot això, fet al marge de les ideologies polítiques! Perquè la meua política és la humanitat i és aquella en la què encara crec. Lleida és ben plena de persones conscients i solidàries, a les quals de vegades ens falta despertar davant d'algunes injustícies... però quan dic despertar, també em refereixo a les administracions públiques.

**Lleida és plena de persones solidàries, a les quals de vegades ens falta despertar davant algunes injustícies**

Estic segura que farem un gran camí, que no sempre serà fàcil i que haurem de saltar obstacles. Però estic segura que treballant amb equip i amb persones compromeses, aquest recorregut serà més fàcil.

Em considero una persona senzilla, clara i directa, amb inquietuds i un desig de lluitar per aconseguir una societat millor, però que necessita aprendre en el dia a dia de tots i totes.

Segurament no podré dedicar les hores que necessiten tots els àmbits, però sí us puc dir que hi dedicaré tots els esforços que pugui... El sentiment que batega en el meu cor, m'impulsa a escoltar-lo: perquè ha estat ell, el causant de què hagi acceptat aquest repte.

Gràcies a aquelles persones que vau pensar en la meua persona per assumir aquest desafiament. Amb molta il·lusió i respecte us convido a formar part d'aquest viatge, en el transcurs del qual, estic segura que aprendrem i viurem experiències molt enriquidores.

**La Mañana**

Edita: **HOLDER SOLUTIONS SL** | Polígon Industrial El Segre, 118. 25191 Lleida, Ap. Correos 11 / 25080. Tel. 973 001 140. Fax Redacció 973 001 149  
Fax Administració y Publicidad 973 001 148  
cartes@lamanyana.cat | [www.lamanyana.cat](http://www.lamanyana.cat)

**amic** milions d'informació comunicació

**PRESIDENT-EDITOR:** Jordi Solana Aguilera  
**DIRECTOR:** Ignasi Calvo Rivas | **SUBDIRECTOR:** Francesc Guillaumet Pijuan  
**REDACTORS EN CAP:** Sergi Martí, Laia Riverola, Diego Aránega, Andrés Rodríguez  
| **ESPORTS:** Albert Escuer | **LAMAÑANA 2.0:** Xavier Manau | **TANCAMENT:** Jaume Lafuerza  
| **FOTOGRAFIA:** Tony Alcántara | **EDICIÓ:** Xavier Ortiz  
| **ADMINISTRACIÓ:** Xus Manzano | **PUBLICITAT:** David González