

la contra

LA VANGUARDIA

JOSÉ MARÍA ALGUERSUARI

“Tu familia no es obligatoria”

Tengo 45 años, pero sigo aprendiendo hoy igual que a los cinco. **Naci en Manresa**. Casada con Jaume Soler, además colega mía. Tenemos dos hijas, es decir, no las tenemos: son. **He dedicado mi vida a la psicoterapia preventiva, a mejorar la ecología de las emociones y a nuestro ecosistema afectivo**. El principio y final de todo es la persona

PSICOTERAPEUTA Y ECÓLOGA EMOCIONAL



MERCÈ CONANGLA

Navidad, fin de año... Momento de análisis, de planes y propósitos para el 2004...

- La Navidad no es obligatoria...
- ¡Menos mal! Empezaba a preocuparme.
- Tiene algo de atasco...
- ¿De tráfico, digestivo, afectivo, intestinal?
- Todo a la vez. Histeria colectiva indeseable no sólo en el consumismo, sino en la apremiante exhibición de cariños. Existe una pornografía emocional estos días...
- ¿Déjeme que la bese! ¡Feliz Navidad!
- Bueno. Y no puede excusar déficit afectivos de todo el año. ¿Sabe cuándo trabajo nos da la Navidad a los psicoterapeutas? Depresiones, peleas familiares, trastornos afectivos.
- De esto tienen ustedes todo el año.
- Más ahora. Hay dos momentos críticos en la salud mental del país: el fin de las vacaciones de agosto y las navidades. Es culpa de la inevitable convivencia con familias y familiares a veces no deseados...
- Pero son tu familia...
- Tu familia no es obligatoria. Cada día pasan por nuestras consultas decenas de personas que se creen obligadas a soportar a padres, hermanos, familiares con los que se llevan fatal, y a menudo no es por culpa de ellos, sino porque realmente sus familiares son unos indeseables.
- Ya pasa...
- ¿Por qué tener que aguantarlos? ¿Sólo porque es Navidad? Mire, le voy a dar el primer propósito de cambio: elimine de su vida las relaciones que le perjudican...
- ¡Pero son carne de mi carne! ¡Sangre de mi sangre y mis entretelas! ¡Y yo de las suyas!
- Son relaciones que le perjudican por mucha biología que les una. Si son personas novicias para usted, usted no será un desnaturalizado, sino prudente por evitar relacionarse con ellas. Y se sentirá mucho mejor.
- Lo tendré en cuenta.

- ¡Haga limpieza relacional! Todas esas amistades y parentela que no le ayuden a crecer como persona y ocupan tiempo... ¡Fuera!
- Me voy a quedar solo.
- Se quedará con pocas personas que valen la pena, y a ellas debe dedicarse. Así crecerá.
- ¿Más consejos para el nuevo año?
- El examen personal no puede hacerse de año en año. ¿No se ducha usted cada día?
- Bueno, sí, debería...
- Pues la higiene emocional y mental también es necesaria cada día, no una vez al año.
- Vale, vale.
- De vez en cuando repase sus sentimientos y emociones, y objetívelos. Es suficiente con que piense en ellos con distancia crítica, y mejor si es capaz de describirlos en un pedazo de papel. Es una excelente limpieza; ¿verdad que no se queda la basura en su piso?
- Bueno, no debería...
- Pues librese también de la basura mental. Consigamos entre todos un mundo emocionalmente más ecológico.
- Lo intentaré...
- Y cuando sienta algo bueno hacia alguien, dígaselo. Sin miedo. “¡Qué bien te ha quedado!”; “¡Qué guapa estás!”; “¡Qué divertida eres!”; “¡Te quiero un montón!”... Hágalo por egoísmo: expresar mensajes positivos le hará sentirse mejor.
- ¿Cuánto sabe usted!
- Bien, bien. Así evitaré caer en las dos categorías nefandas que nos circundan: eruditos atormentados e ignorantes culpables.
- Hombre, puestos a ser desgraciado, prefiero ser erudito...
- Pues son personas que sufren mucho. Se trata de los típicos señores muy preparados para todo menos para las relaciones humanas. Ese mismo orgullo de sabelotodo les impide corregir su miopía afectiva y, al cabo, su vida de sabios acaba siendo un desastre: no saben tratar con la familia, los amigos...
- ¿Mejor ser ignorante?

NAVITONTAS

Tras oír a Mercè, más que ciencia, puro sentido de ese tan poco común, y recapacitar juntos, ya me veo con fuerzas para afrontar al cuñado gorrón, los primicos del pueblo y la abuela centenaria que todos seremos algún día y que persiste en torno a la mesa inexcusable de las navitontas. Además de la compra histérica y de la lotoboba que nos tima cada día como ayer, queda el escollo de los planes para el año próximo. Mercè me convence de que olvide del calendario y que me apunte al examen de cada día. Mercè trabaja sin cobrar en la Fundació Àmbit, y además escribe cobrando muy poquito con su marido en “La ecología emocional” (E. Amat). Con una compañía tan relajante como ella, este año soy capaz de repetir de canelones en Sant Esteve con “cuñaos” y todo

- Los ignorantes culpables no es que sean tontos, es que ignoran sus derechos como personas. Se olvidan de ellos mismos y de su derecho a buscar la felicidad para aceptar pasivamente lo que les envía la vida.
- ¿Y usted qué? ¿Acaso es miss perfecta?
- Yo siempre ludo. Es el primer mandamiento para el cambio personal. Ayúdame a ti mismo. No podemos estar esperando siempre “que se arreglen las cosas”. Yo siempre intento pasar a la acción y asumir la responsabilidad para corregir lo que no funciona.
- Si le dejan.
- Claro, por eso hay que prevenir las dependencias. No haga por los demás lo que los demás no puedan hacer por ellos mismos. A mí me costó mucho darme cuenta de que cuando mis nenas ya tenían edad de atarse los cordones de los zapatos...
- ¿Que se espabilen!
- ¡Exacto! El mejor modo de ayudarles era dejar que aprendieran solitas.
- Antes se irán de casa.
- Claro. Hay que reconocerles la individualidad desde pequeñas. Se suele decir: “Trata a los demás...
- ... como quieras que te traten a ti”.
- ¡Pues no! ¡Pues no!
- ¡¡¡!!!
- Los demás pueden tener gustos diferentes a los suyos. Así que no crea que son iguales que usted. Pregúnteles cómo les gusta ser tratados y no se equivocará... Si no quiere.
- Bien, ya veo el año con más optimismo.
- Complete sus buenos propósitos cada día, día a día. No espere al 2005 para volver a pensar en sí mismo...
- ¿Eso es todo?
- Déjeme añadir un par de cositas: intente que su vida sea tender puentes más que elevar muros, y si decide volar con alguien...
- ¡Lo intentaré! ¡Sí! ¡Lo prometo!
- Vuelen juntos, pero no atados.

LLUÍS AMIGUÉ



REGIA
Des de 1928

www.regia.es

75 anys
a la teva pell