

CONTRA CORRENT



**Albert
Soler**

Fotografia:
Aniol Resclosa

La psicòloga Joana Frigolé presenta demà al Cafè Le Bistrot de Girona (19 h) «Posa llum a la teva vida. Genera emocions i converses constructives»

P No sé si és bona idea posar llum a la vida, cada dia està més cara. La llum, dic.

R He, he, posar llum és fer-te la vida fàcil, quan hi ha claror, quan brilla el sol, tot és més fàcil. En general tenim tendència a enfosquir-nos la vida, és a dir, a complicar-nos-la. Ens agrada donar explicacions per tot, o fer-nos la víctima...

P Això als catalans ens va força.

R No cregui, crec que els catalans ho estem fent força bé. Però bé, em referia que hem de fer les coses més senzilles, a la vida es tracta de centrar-te en el que pots fer i no intentar controlar el que no depèn de tu.

P «Converses constructives». Són possibles en una societat de bàndols?

R Quan vaig començar a fer formació, sempre em demanaven que fes cursos de gestió de conflictes. Tothom vol tenir raó, dediquem massa temps a demostrar als altres que tenim la raó. Les converses que no funcionen són les que es basen a buscar culpables. Les converses constructives no busquen culpables, es pregunten què podem fer perquè les coses siguin diferents. Ens hem de centrar a buscar què volem, i no el que no volem.

P M'està parlant de conflictes personals, i em sembla escoltar el relat de l'actual situació Catalunya-Espanya.

R És el mateix, però a l'engròs. El repte ha de ser construir, i realment és molt més fàcil quan canvies el xip. Però és més complicat quan una de les parts creu que no necessita l'altra.

P Al llibre parla també de falses creences. És que n'hi ha de reals?

R Té tota la raó, no hi ha ni veritat ni mentida, cadascú té les creences que té. Més que falses o reals, hi ha creences que ajuden molt poc, i d'altres que ajuden molt. Per exemple, creure que a la vida tot és una obligació, és una creença tan legítima com una altra, el que passa és que cansa molt. O creure que totes les persones són dolentes, que també és ben legítim, però amb aquesta creença no aniràs enlloc.

P Però creure que totes són bones asse-

Joana Frigolé

► PSICÒLOGA I COACH

«La tristesa, l'enuig i la por formen part de la felicitat»

gura una vida de desenganys...

R Prefereixo creure que tothom té un fons de bondat, que sempre hi ha la possibilitat de despertar la bondat de les persones.

P Ens boicotegem el nostre propi benestar?

R Sí, hi ha una creença lògica i alhora absurda, segons la qual si m'emprenyo i m'indigno amb la vida, aquesta em donarà més. I no. Que t'enfadis no significa que les coses t'aniran millor.

P Encara queda algú feliç?

R Sí, el que passa és que potser hauríem de revisar el concepte de felicitat. La felicitat la tenim molt al cap, és un concepte molt teòric.

P Revisem-lo, doncs. L'escolto.

R Per a mi és la combinació exquisida i ben equilibrada d'un xic d'alegria, d'amor, de tendresa, de tristesa ben dosificada quan toca, d'enuig i de por.

P Al còctel de la felicitat hi ha també por, enuig i tristesa com a ingredients?

R També ajuden. La tristesa ajuda a acceptar el que no podràs tenir, la ràbia ajuda a anar a buscar allò que creus que necessites, i la por ajuda a no arriscar coses que podries perdre. I molta tendresa i molta alegria.

P La tendresa està mal vista, avui.

R Ha sigut fins ara una emoció molt ignorada, es preferia l'alegria.



PORTES • FINESTRES • VERANDES • GALERIES • PROTECCIÓ SOLAR • MOSQUITERES ...

ORMETAL
TANCAMENTS
ALUMINI - PVC

TEL. 972 47 61 27 - www.ormetal.es

**Relaxa't
Arriba la renda
tranquil·la
de Cànovas 1852**

Declaració de la Renda
i de Patrimoni 2017

www.canovas.net/renda2017

Girona
Plaça Diputació, 2
T. 972 20 26 00

La Bisbal d'Empordà
Pol. B-1 L'Algüeta. Local 26, 1r 2a
T. 972 64 19 00

