



Publican el primer libro de autoayuda para quien esté cabreado por Cataluña

El empresario y psicopedagogo Daniel Gabarró, que acaba de publicar el primer libro para ayudar a gestionar las emociones provocadas por el malestar político, cree que «el desconcierto, la impotencia y la incertidumbre» política en Cataluña afecta por igual a independentistas y constitucionalistas.

En una entrevista con Efe, Gabarró ha explicado que su libro «Tiempos difíciles, acciones sabias' (Boira Editorial) nació como consecuencia del «sufrimiento social» generado en Cataluña en los últimos meses y por «el estado actual de incertidumbre», pero también es aplicable «a todas las situaciones políticas que existen» ya que «la gestión de la política es dura en todos los sitios».

Centrándose en el conflicto catalán, el autor, licenciado en Humanidades, asegura que «los ciudadanos tienen un sentimiento de desconcierto, de impotencia, de preguntarse cómo llegaremos al diálogo» y cree que es «un error» hacer una

distinción entre independentistas y no independentistas cuando se habla de cómo les ha afectado, «ya que les ha afectado a todos por igual».

Según Gabarró, «cuando hay un estado de crispación alto a nivel político y social, como el actual, este malestar tiene un resultado visible en el día a día: situaciones de estrés, crisis de ansiedad, discusiones entre amigos y familiares y numerosas visitas al ambulatorio».

Preguntado por si considera que los políticos son conscientes del sufrimiento de los ciudadanos, Gabarró responde: «hay algunos políticos que sí que son conscientes de esta problemática, pero hay otros que, por lo que parece, no usan tanto la política para ayudar sino para ayudarse, por lo que son un obstáculo».

Gabarró, que fue profesor de la Universidad Ramon Llull, afirma que el motivo por el cual hay tanto interés y preocupación por la cuestión catalana es debido a que «es la primera vez que nos damos cuenta de que la política no nos debe influir emocionalmente y ni debería romper nuestra paz interior ni nuestras relaciones, y el hecho de percatarnos de que esto no es así hace que nos preguntemos sobre cómo podemos actuar».

En el libro, el psicopedagogo aborda aspectos como si uno debe implicarse o no en las cuestiones sociales, cómo actuar «de forma sabia» en estas situaciones, y de cómo recuperar la calma e «incrementar la energía vital», entre otros asuntos.

El autor propone «dos grandes bloques de herramientas de acción» para gestionar las emociones de la actual situación política.

La primera se centra en «mirar la realidad para poder comprenderla sin intentar llevarle la contraria, es decir, aportar lo máximo sabiendo que uno influye en el resultado pero no lo determina» y la segunda, más práctica, «respirar, darse tiempos de silencio y entender que las personas están por encima de las ideas».

En la situación política actual, «hay que incrementar las horas de sueño y seguir una dieta informativa sana», recomienda el autor.

Para Gabarró, es muy importante conocer en qué realidad es posible actuar y no confundirla con los deseos personales para que la frustración de no obtener lo que se desea «produzca infelicidad en las personas».

En este sentido, pone como ejemplo: «la igualdad de la mujer aún no es total,

pero esto no debe impedir que las mujeres sean felices».

El autor llevó a cabo el pasado mes de octubre un taller, al que asistieron más de 500 personas, para hablar precisamente de esta problemática y que «provocó un gran interés en los asistentes», por lo que decidió recoger en el libro muchas de las preguntas que allí se formularon, entre ellas «cómo explicar la situación política a los niños y jóvenes» o «cómo digerir las ‘fakenews’ (noticias falsas) y la manipulación informativa».

El libro, publicado en catalán y en castellano, también puede descargarse de forma gratuita en formato PDF desde la página web del autor, con el objetivo de que llegue «al mayor número de personas».

También ha preparado una versión especial para Latinoamérica, «adaptando los ejemplos a cada caso».