

Luis Rojas Marcos: "És millor dir-li al teu fill «Has fet un desastre» que «Ets un desastre»"



"Els nens, a partir dels 4 anys i fins als 16, són el que escolten d'altres persones", diu el psiquiatre, que apunta que "sempre es pot trobar alguna cosa positiva en el que fan els nens"

ANTONI BASSAS | Actualitzada el 07/12/2014 00:00

Per què sempre volem el que no tenim?

Els éssers humans busquem metes noves. I a sobre ara vivim en una cultura plena de possibilitats. Mai no hi havia hagut tantes opcions. Però no estic segur que sempre vulguem alguna cosa perquè no la tenim.

Comte-Sponville diu que quan no tenim una cosa, patim, i que quan la tenim, ens avorrim. La solució és desitjar el que tenim.

Sí, indubtablement. Però jo diria que la majoria gaudim de moltes coses que tenim. Per exemple, amb el menjar: repetim els plats que ens agraden. O certs tipus de literatura, que ens hi aficionem i continuem amb ells, no? Però de tant en tant és bo canviar i posar-nos reptes.

En les 303 idees dels seu llibre hi ha de tot, però n'hi ha moltes referides a les relacions de parella. ¿Ens enganyem gaire dient amor al que en el fons és desig?

Els éssers humans tenim la capacitat de vincular sexe amb sentiments, il·lusions, imaginacions i amor. L' enamorament, molt intens, el *flechazo*, seria el primer moment, i després ve l'amor a llarg termini. Tot això ho pot rodejar l'acte sexual. Pot haver-hi amor sense sexe però no hi ha dubte que el sexe és la base fonamental d'una relació.

Joan Capri deia en un dels seus populars monòlegs: "L'amor se'n va, però ella es queda".

[Riu.] Bé, l'amor es pot quedar més temps si es treballa la relació dia a dia, perquè les circumstàncies canvien, per exemple en matrimonis amb fills. Els fills juguen un paper fonamental en la relació. Els fills són un repte per a l'amor de la parella. És curiós, però com més fills té una parella més infeliç és com a parella. Això és una estadística que no sempre es compleix, perquè en el fons els fills són fruit de l'amor, i del sexe, naturalment, però de vegades no pensem com a pares que els fills requereixen una atenció, una inversió emocional, un temps que sovint robem a la relació de parella.

La por dels pares és que els fills els surtin malament.

[Riu.] Bé, naixem, aprenem i ens fem. Els gens hi ajuden. Cada dia estic més convençut que els gens juguen un paper important en la personalitat, els gustos, les tendències, el temperament del nen i l'adult. Després també hi ha les experiències que cadascú té al llarg de la vida. Hi ha nens que creixen en un ambient estimulants, on l'autoestima del nen està ben nodrida, amb els seus reptes i les seves metes, però són metes abastables, de manera que se sentiran satisfets. Aquests ho tindran més fàcil que els que creixen en un ambient d'abandonament. I

hi ha, esclar, l'aprenentatge: és a dir, el temps que els nens o adolescents dediquin a aprendre com ser millors, a estar més satisfets, a les coses que els atreguin i a les metes que es proposin.

Que important que és créixer escoltant els pares fent comentaris positius, no li sembla?

Els nens, a partir dels 4 anys i fins als 16, són el que escolten d'altres persones. Per això és tan important que quan parlem amb ells o els qualifiquem d'alguna manera tinguem en compte que s'ho creuran. Els primers anys són decisius, i cal separar l'acte del nen de la naturalesa del nen. Una cosa és dir "Mira, Jordi, el que has fet és un desastre", i una altra és dir "Ets un desastre". Sempre es pot trobar alguna cosa positiva en el que fan els nens.

Hi ha altres escoles de pensament. Per exemple, aquell proverbi xinès d'educar els fills amb una mica de fred i una mica de gana.

No hi estic d'acord. Hi ha molta gent que creu que el patiment ens fa més forts, però en realitat no és així. El patiment no té cap valor. Un mal de cap no té res de positiu, que es mori un ésser estimat tampoc...

Potser entens més la vida i el dolor d'altres persones que passen per situacions semblants.

Però no és el patiment el que t'ho fa entendre, sinó les qualitats que descobreixes quan intentes superar aquesta adversitat. Aquesta és la part que aprens. Sovint persones que han superat malalties doloroses, la mort d'un ésser estimat o la pèrdua d'una feina et diuen: "En vaig aprendre i vaig descobrir aspectes de la meua vida que no sabia que tenia. Ara em sento més segur perquè sento que ho puc superar". Però no va ser pel dolor, sinó per la lluita per superar l'adversitat.

Aquesta setmana l'ARA ha publicat en portada que el 51% dels joves de 17 anys s'han emborratxat l'últim mes. Això sí que és un desastre.

És molt difícil lluitar-hi. Perquè l'accés a l'alcohol és tan fàcil que és molt complicat prevenir-ho. El problema de l'alcohol és que creixem quan aprenem de les nostres experiències. Aquest aprenentatge és incompatible amb l'atordiment. Els joves que beuen d'una manera contínua no aprenen, perquè no s'enrecorden del que van fer ni van captar-ne l'impacte. S'aixequen al matí i... "Què va passar ahir?" No han après. Aquesta amnèsia els roba la utilitat d'aprendre.

Vostè va arribar als Estats Units el 1968, fa 46 anys. Quina és la diferència entre Amèrica i Europa?

És un país on sí significa sí. Si dius "Queda't a casa a sopar" és perquè vols que l'altre es quedi a casa a sopar. No és un compliment. Tenen subjecte, verb, predicat, i punt. Jo parlava molt poc anglès, no podien pronunciar el meu primer cognom, ni la erra ni la jota, i em vaig convertir en el doctor Marcos, cosa que em va donar l'oportunitat de crear la meua pròpia marca. Un altre aspecte que em crida l'atenció positivament és que als Estats Units no hi ha preguntes absurdes. A Sevilla si feia una pregunta a classe em jugava l'autoestima d'un mes, perquè era "Però quina pregunta", "Quina burrada". Allà el fet de preguntar et dóna punts, el repte el té el professor, que t'ha de respondre a la pregunta, no tu amb la teua pregunta. Allò em resultava molt estimulants, poder expressar qualsevol idea sense témer l'atac o la humiliació.

On diria que la gent és més feliç, a Europa o a Amèrica?

Crec que de feliços ho són igual aquí que allà. Però un cop més, quina és la diferència? Que allà ho diuen. Allà la gent és capaç de dir-te: "Sóc feliç". Aquí no, aquí ho amaguem i pensem: "Amb la crisi que hi ha, només falta que jo vagi dient que sóc feliç".

La vida del nord-americà mitjà és més dura que la nostra, oi?

Com que és una societat més individualista, allà l'èxit i el fracàs ets tu. No són els pares, com passa aquí. Igualment allà, si tinc 20 anys i tinc un problema de drogues, jo sóc el problema. No els meus pares, ni el barri on he viscut...

Però això no és del tot cert. La igualtat d'oportunitats no s'aconsegueix només posant una escola i un autobús groc perquè tothom pugui anar a l'escola. També depèn del barri, segons quins no et trauran de la misèria.

A Nova York hi ha un alcalde nou que va més per l'aspecte social, però tens raó. La crisi ha fet créixer la distància entre els que tenen diners i els que no. És un moment difícil, allà.

Quina factura psiquiàtrica ha passat la crisi econòmica a la salut mental del Primer Món?

Hi ha hagut un augment de problemes d'ansietat, de consum d'alcohol i drogues, depressions, problemes familiars... Un pacient no et diu que ve a veure't per la crisi. "Vinc a veure't perquè no sé què em passa i m'estic barallant amb els fills tot el dia". O "No sé què em passa, que he tornat a beure més del compte", o "Tinc una ansietat que no puc viure". O "Estic trist"... Quantitativament hi ha hagut un augment de les visites a ambulatoris i a metges privats. Però aquests problemes són derivats d'aquesta incertesa, que portem bastant malament els éssers humans, cada cop pitjor, en el sentit de controlar la vida. No poder-me planificar i no saber què faré d'aquí tres anys o quan em jubili -perquè la cosa està tan malament- crea molt malestar. Aquesta falta de programació, que ens agrada a tots, commou les persones.

Aquesta expressió que ha fet servir - "No controlo la meva vida" - me la va dir un manifestant d'Occupy Wall Street a Zuccotti Park, on acampaven abans que l'alcalde Bloomberg els dissolgués. Em deia que el sistema impedia que algú pogués portar les regnes de la seva vida. La universitat era caríssima, quan es graduaven els pagaven per sota de la seva preparació...

És dur, però hi ha coses que sí que podem controlar. Per exemple, és veritat que he perdut la feina, però en canvi tinc la sort que els meus pares m'ajuden, la meva xicota m'estima, surto més amb els meus amics... esclar, el problema de no tenir una il·lusió per al futur és seriós. Però la majoria ens espavilem d'una manera o altra per seguir somiant. Si no, l'espècie hauria desaparegut.

Han passat 13 anys des de l'11-S. Quines marques ha deixat en els novaiorquesos?

Un sentiment de vulnerabilitat que abans no existia. Abans l'americà en general, i a Nova York en particular, sentia una invulnerabilitat absoluta. La inseguretat era ciutadana, d'allà, però era impensable que vingués de fora. Avui qualsevol

novaiorquès ha inclòs un ingredient en la seva manera de veure la vida que és que allò pot tornar a passar.

Els republicans ho han aprofitat per al discurs de la por.

Sí, ho fan servir constantment per a tot.

Acabo amb una idea seva per a una vida millor: diu que parlar sol en veu alta no és de bojos.

No, no ho és. Perquè posar paraules als sentiments, sobretot si són emocions confuses, ens ajuda. En teràpia és molt útil que la persona s'escolti a ella mateixa. El psicoanalista i el psiquiatre afirmen amb el cap, en silenci: són els pacients els que parlen i es diuen "Mira el que acabo de dir". Sentir-te a tu mateix pot ser molt útil. I en canvi no sempre trobem una persona disposada a escoltar-nos. O a fer veure que ens escolta.

[Rojas Marcos no podria ser espia de la CIA. Quan s'aixeca del sofà els pantalons li tornen a tapar uns mitjons de ratlles i colors que l'identifiquen com a ianqui a tots els efectes. Em dóna la mà i em deixa anar: "Gràcies per haver-me allargat la vida dos dies". Incredul, me'l miro, i afegeix: "És que vostè m'ha fet pensar i m'ha fet parlar. Parlar allarga la vida, sap?" O sigui que al final el periodista ha fet de psiquiatre. Genial, doctor.]

Luis Rojas Marcos

Accedir al vídeo:

http://www.ara.cat/premium/societat/LUISROJAS-MARCOS-dir-li-Has-desastre_0_1262273820.html#.VMYNJFpDzVU.email