

CON MUCHA CARA / «La gente venía a la consulta viviendo auténticos dramas» / «Nuestra cultura se centra mucho más en el sufrimiento que en la alegría» / «Los portugueses sufren muchísimo y, en España, los gallegos» / «Nunca hay que darle vueltas a hechos ya pasados que no tienen solución» / «Soy feliz, me reprocho muy pocas cosas y me perdono mucho»

MARÍA JESÚS ÁLAVA / PSICÓLOGA

‘En tres meses se aprende a no sufrir’

EDURNE URRETA

Desde su consulta y como autora de una veintena de publicaciones abanderada una cruzada contra la cultura del sufrimiento, el machaque continuo al que tanta gente se somete. La Esfera de los Libros acaba de lanzar la colección *Biblioteca María Jesús Álava Reyes* con todas sus obras, entre ellas *La inutilidad del sufrimiento*, que lleva más de 200.000 ejemplares vendidos y figura en la lista de los diez libros de no ficción de más éxito.

Pregunta.— ¿Ha sufrido mucho en la vida para convertirse en una experta?

Respuesta.— No (risas), yo creo que no he sufrido más de lo necesario, aunque si se mira mi historia, se podría pensar que sí.

P.— Cuente, cuente.

R.— A los siete años tuve un accidente, me rompí el fémur jugando y aquello se alargó dos años. Estuve a punto de quedarme coja, me tuvieron que operar muchísimas veces y estuve escayolada desde el pie hasta las axilas durante un año.

P.— Hombre, no está mal...

R.— Tampoco sufrí tanto, no te creas. Intenté pasarlo lo mejor que pude, aprendí a jugar a las cartas, leí muchísimo y procuré siempre pasarlo bien.

P.— O sea que no tuvo una revelación mística contra el sufrimiento.

R.— No, fue cuando empecé mi profesión como psicóloga cuando me di cuenta de que había muchísimas personas que sufrían y que lo hacían innecesariamente, que la psicología podría servir para ayudarles a superarlo y tuve muy claro que ése iba a ser el principal objetivo de mi labor como profesional.

P.— ¿Vivió muchos dramones?

R.— Sí, la gente venía a la consulta viviendo auténticos dramas emocionales, unas crisis terribles por haberse cambiado de ciudad, por una separación... y luego analizabas la situación y te dabas cuenta de que lo habían vivido muy en extremo. Sufrir en la vida sólo se justifica en situaciones muy dramáticas. En lugar de enfocar nuestra actitud a cómo superar las dificultades, a veces nos hundimos.

P.— ¿De verdad se puede aprender a no machacarnos?

R.— Sí, además, se puede aprender mucho más rápido de lo que la gente piensa, en una media de tres meses.



María Jesús Álava, con algunos de los libros que ha publicado. / SERGIO ENRIQUEZ

RETRATO

Origen. Madrid, 1954.

Currículo. Licenciada en Psicología por la Complutense de Madrid, máster en Dirección de Recursos Humanos y especialista en *coaching* ejecutivo. Ha desempeñado diversos puestos en el CSIC, en el Ministerio de Fomento y en AENA. En la actualidad ejerce como psicóloga, labor que compatibiliza con

la dirección de Álava Reyes Consultores. Cuenta con más de 20 publicaciones.

Aficiones. «La naturaleza y el campo».

Virtudes. «Creo que sé observar, escuchar y analizar bien las cosas».

Defectos. «Tengo una impaciencia tremenda con la informática».

Debilidades. «Mis amigos, la gente a la que quiero».

P.— Ha vendido más de 200.000 ejemplares de *La inutilidad del sufrimiento*. ¿Tan mal lo pasamos?

R.— El éxito de este libro creo que quiere decir dos cosas: que sufrimos muchísimo y que nos gustaría sufrir menos. Es un libro muy de nuestra realidad, muy práctico y útil.

P.— ¿Somos especialmente negativos los españoles?

R.— Hay personas que nacen con una sensibilidad que les hace ser muy vulnerables al sufrimiento, pero es cierto que a veces el entorno cultural es importante. Por ejemplo, me he dado cuenta de que dentro de la Península ibérica los portugueses sufren muchísimo, y después de los portugueses, en España, los gallegos son los que tienen mayor predisposición.

P.— ¿No cree que nos enseñan desde pequeños a sufrir?

R.— Sí, nuestra cultura se centra mucho más en el sufrimiento que en la alegría. Es como si estuviera mal visto ser felices desde pequeños. Parece que el sufrimiento engrandece a la persona, y no es así, todo sufrimiento que no te ayude a aprender algo es inútil. Es una de las trampas mortales en las que nuestra educación nos ha metido porque ser feliz te hace ser mucho más generoso con los demás.

P.— Es que hasta para ganar al fútbol sufrimos.

R.— (Risas) Sí, pero es un sufrimiento mitigado, es como la antesala de una gran emoción, cuanto más difícil es algo, más fe-

«El sufrimiento no engrandece a la persona. Es una de las trampas mortales en las que nuestra educación nos ha metido»

liz eres cuando lo alcanzas.

P.— Vale, ¿y cuál es su receta?

R.— Sobre todo, no darle vueltas a hechos ya pasados que no tienen solución, no machacarnos inútilmente en cada situación en la que te sientes mal, vivir el presente como la gran oportunidad que tienes para ser feliz cada día, intentar establecer una serie de hábitos saludables cada día, intentar utilizar el sentido del humor y el sentido común.

P.— ¿Lo pasamos peor las mujeres?

R.— Es un sufrimiento diferente, nosotras sufrimos más por temas relacionados con la afectividad, con el cariño, los hijos, la familia... Los hombres pueden sufrir más por temas profesionales.

P.— ¿Se aplica usted el cuento, es feliz?

R.— Sí, si el psicólogo no es una persona equilibrada emocionalmente, será un mal profesional. Además, sería un fraude si lo que tú estás intentando enseñar, mostrar y entrenar no te lo aplicas a ti misma, sería algo terrible. Me reprocho muy pocas cosas, me perdono mucho e intento estar siempre en positivo y sentirme bien conmigo misma, si no, no ejercería la psicología.

LIBRO-GUÍA GRATIS

Los museos que tiene que visitar, las diez grandes obras que tiene que ver... y para el ocio, las mejores tiendas, hoteles, restaurantes...

PRÓXIMAS ENTREGAS

| | | |
|----|------------|------------------|
| 11 | Agosto | Bruselas/ Rubens |
| 12 | Septiembre | Milán/ Leonardo |



CON EL NÚMERO DE JULIO

VIAJE GRATIS A TOLEDO

El coleccionable sobre los grandes pintores y las ciudades donde crearon sus obras.

10ª entrega

YA A LA VENTA

ARTE



Este mes gratis cuadernos del IVAM

Si usted es suscriptor solicítela en el: 902 15 89 97