GIORGIO
# NARDONE

***Psicòleg i psicoterapeuta***

***Viure millor*** *Giorgio Nardone és autor de més de 20 llibres en què intenta explicar les claus de les nostres emocions i pors. Ara publica 'Pienso, luego sufro' (Planeta), un manual des d'on proposa pensar millor per prendre més bones decisions*

# "Si vols pujar un fill sa, li has de crear un problema cada dia"



THAÏS GUTIÉRREZ

Giorgio Nardone (Arezzo, 1958) m'espera pacient i amb un somriure mentre pren, amb calma, un xerès. Aquest psicòleg italià parla de les pors i els dubtes de l'ésser humà occidental i diu que hem de canviar de xip si volem ser feliços. O almenys intentar-ho. El primer pas, diu, és recordar que tots els problemes tenen solució.

**El títol del teu llibre és *Pienso, luego sufro*. Pensar massa fa mal?**
Pensar massa no fa mal, el que ens fa mal és quan el pensament pren direccions contraproduents. Quan la intel·ligència en lloc d'ajudar a solucionar els problemes ens els complica. Per exemple, si jo em pregunto "¿La meva parella m'estimarà sempre?" m'estic fent mal. És impossible obtenir una resposta.

**¿Ens fem massa sovint aquest tipus de preguntes?**
Sí, perquè l'home modern està convençut que a través de la recerca, del coneixement i del desenvolupament científic pot tenir una resposta bona per a tot. I no és així.

**Hem d'acceptar la incertesa?**
Hem d'acceptar que no hi ha seguretat definitiva. Aquest és el gran problema de l'ésser humà, que vol fugir de la inseguretat i busca certeses. Però com més busca la certesa, més inseguretat troba.

**En el teu llibre parles molt del dubte. Ara dubtem més que abans?**
Sempre hem dubtat. El problema és que ara tenim la il·lusió de poder-ho controlar tot a través de la ciència i del raonament, i no és així. Quan ens adonem que no podem controlar la vida és quan comencen tots els problemes. Un exemple és la hipocondria. Fa 50 anys era una cosa que quasi no existia. Ara és una epidèmia perquè volem controlar el nostre cos i saber que estem 100% bé.

**Quines són les coses que intentem controlar més?**
Tot el que ens fa por. Un exemple és la salut, perquè volem estar segurs d'estar sans, però també els sentiments, perquè volem estar segurs que ens estimen, el futur, la moral...

**¿I els homes i les dones intentem controlar les mateixes coses?**
Sí, perquè les coses que ens fan por són les mateixes. La por és democràtica. Es distribueix per igual entre homes i dones, entre rics i pobres, entre gent culta i inculta. Tots correm el risc de patir aquesta por: des de l'ignorant fins al premi Nobel.

**¿Però la por de què parles es pot arribar a controlar?**
La por no és un problema, és un recurs, un dels més grans, i ens permet salvar-nos. El problema és que a partir d'un límit es converteix en invalidant. Hem d'acceptar que la por forma part de la nostra vida i així ens ajudarà a millorar cada dia. Però això no es fa. Els nens ja no creixen amb por, creixen sobreprotegits. La societat occidental ha d'aprendre que si vols fer créixer un fill sa li hauràs de crear almenys un problema al dia, en lloc de sobreprotegir-lo. Estem fent créixer fills als quals els falta valor i coratge.

**¿I què passarà amb aquests nens quan siguin grans?**
Ja ho estem veient. Els joves que tenen entre 20 i 30 anys són dèbils, fràgils i incapaços... en la majoria dels casos. Tenen una gran incapacitat per afrontar els obstacles, i si una cosa no els surt bé no saben acceptar-ho. La responsabilitat és de les famílies i de la societat, que no els han acostumat a superar obstacles.

**S'ha perdut la cultura de l'esforç?**
Sí. S'ha perdut la cultura de suar per guanyar-se les coses i cal recuperar-la. Ens preguntem per què l'atur juvenil és només d'un 7% a Alemanya, i els economistes diuen que és perquè és un país més fort econòmicament. Però, què vol dir això? La realitat és que a Alemanya, si un jove no va a la universitat se'n va a treballar a la Volkswagen i no li fa vergonya ni mandra, o fa de paleta o d'agricultor. A Itàlia això no ho faria ningú. Els joves volen una sortida fàcil, coses que no facin patir ni suar, on es treballi poc i es cobri molt.

**Quina conclusió et queda després d'haver vist milers de pacients en tants anys de carrera?**
Jo he vist més de 20.000 pacients en 25 anys i la conclusió que en trec és que no hi ha cap problema sense solució. Els pacients t'ensenyen que la humanitat occidental està trastocada perquè s'ha adaptat a les facilitats i ho ha transmès a les noves generacions. Ara aquestes generacions tenen la sensació que els ho deuen tot, que tot arriba sense treballar i que si no ho tenen és per culpa dels altres. La majoria de les patologies neixen d'això.

**¿La crisi ha portat més pacients a les consultes dels terapeutes?**
No. Tot el contrari. La crisi econòmica és l'efecte d'un model econòmic equivocat. És un model de pensament que s'ha destruït a ell mateix i que és el dels economistes, que pensen només en termes econòmics sense tenir en compte les diferències culturals o psicològiques de les persones, sense tenir en compte l'individu. Pensen només en números i només fan valoracions de tipus estadístic i s'obliden que l'estadística és per elaborar dades, no per verificar resultats. I en aquesta trampa metodològica neixen els desastres actuals. El problema és que aquesta manera d'actuar, fixant-se només en termes econòmics, ha passat de l'economia a la resta d'àmbits. ■



**Durant 25 anys de carrera, Giorgio Nardone ha vist més de 20.000 pacients, dels quals diu que ha après moltes coses.** JORDI PIZARRO

una cançó

'YOU'VE GOT A FRIEND', CAROLE KING

un color

BLAU FOSC

una ciutat

SAN DIEGO