

«Si uno no sabe qué necesita, la infelicidad está servida»

José María García
Psicólogo

El psicoterapeuta acaba de publicar su libro 'Lo fácil es sufrir', en el que ayuda a las personas a asumir su responsabilidad en su propio sufrimiento

:: I. G.

GRANADA. El psicólogo jienense afincado en Sevilla José María García acaba de publicar el libro 'Lo fácil es sufrir' (ed. Alegoría), en el que ofrece a los lectores herramientas prácticas para reconquistar el control de su vida. Licenciado en Psicología y Filosofía, es psicoterapeuta y profesor.

–¿Qué es 'Lo fácil es sufrir'?

–Es un libro que pretende ayudar al lector para que reflexione sobre su responsabilidad en su propio sufrimiento y el origen de este, al tiempo que trata de proveerle de herramientas prácticas para el comienzo de la reconquista de sí. Como el mismo título indica, hay que trabajar, en muchos casos, bien duro para conseguirlo. Lo fácil es no enfrentar los miedos que tenemos, lo fácil es no cambiar por miedo a lo desconocido, lo fácil es dejar que nos dañen por miedo a las represalias, lo fácil es andar una y otra vez los mismos caminos que sabemos dónde conducen.

–El título es provocador: a priori, todo el mundo piensa que lo fácil es disfrutar y lo difícil, sufrir...

–El título es provocador, desafortunadamente, porque es una verdad sin paliativos. Cada vez que un niño es reñido, golpeado, reprendido... educado, de una manera o de otra –y la educación es necesaria–, va a ir perdiendo de vista el ser que trae consigo. Lo importante será el ser aceptado y se comportará del modo en que le piden que lo haga. Y ahí tenemos el carácter, el modo mecánico de comportamiento, que finalmente oculta qué es y qué quiere ese ser humano. Si no sabe cuáles son sus necesidades –por prohibiciones, penalizaciones u ocultamientos–, no podrá satisfacerlas. La infelicidad está servida si uno no sabe quién es o qué necesita.

–¿Qué diferencia hay entre dolor y sufrimiento?

–Precisamente la huida o la evitación del dolor es lo que nos conduce al sufrimiento. En los trastornos de ansiedad, una de las causas más características por las que una persona acaba por visitar a un psicólogo, el tratamiento es la exposición, o sea, el acercamiento a lo que nos atemoriza. En otros términos: por huir del posible dolor que nos causaría la separación de alguien que no nos conviene y que nos hace infelices nos perpetuamos en el sufrimiento de permanecer a su lado toda una vida.



José María García. :: IDEAL

MÁS INFORMACIÓN



► **Título:** Lo fácil es sufrir.

► **Autor:** José María García.

► **Editorial:** Alegoría (ensayo).

► **Páginas:** 232.

► **Precio:** 15 euros.

–El libro reivindica el corazón frente al cerebro...

–Lo cerebral, mental, divide, fragmenta, mientras que el contacto con el corazón incluye, integra, comprende. El miedo al dolor nos lleva a cerrar el corazón y sin corazón es posible cometer cualquier atrocidad, lo que incluye no respetarse a uno mismo y, por supuesto, no respetar al otro. El libro propone un trabajo con la psique y con el cuerpo: no podemos desatender ninguno de los dos.

–¿Por qué nos mentimos a nosotros mismos?

–Si no hay contacto con el corazón, no puede haber verdad, únicamente vemos una parte de ella. Y, por

«Si un ser humano recupera la confianza en sí mismo, puede hacer cosas impensables y maravillosas»

regla general, vivimos con el corazón cerrado. Esto nos lleva a la falta de contacto con nosotros mismos y a emitir respuestas que tienen que ver con la imposición de las circunstancias o son productos del miedo. –¿Tan negativas son las rutinas psicológicas que adquirimos?

–Estamos más limitados de lo que podría imaginarse, lejos de la realidad del hombre como poseedor de libre albedrío. Conocer estas rutinas, el funcionamiento formal de nuestro pensamiento, nos puede llevar más allá de nuestras limitaciones. El ser humano es algo excepcional pero es demasiado mecánico y repetitivo.

–¿En qué se diferencia este libro de otras publicaciones de autoayuda?

–Para empezar, reivindico el esfuerzo, no la salida fácil, porque la salida fácil para un ser humano es ser como le han dicho que sea, y ello conduce al sufrimiento. Incorporo investigaciones científicas recientes en el ámbito del tratamiento y el estudio del pensamiento, al tiempo que incardino dichos conocimientos con ámbitos como los de la Filosofía y la espiritualidad. Pero la diferencia fundamental es que invito a la reflexión y al trabajo con uno mismo, porque lo que quiera que sea que somos está dentro de cada uno de nosotros, está oculto y hay que desentrañarlo, nadie lo puede hacer por nosotros.

Luz y belleza

–¿Fueron sus pacientes los que le llevaron a escribir el libro?

–Este libro comenzó a fraguarse cuando me di cuenta de que estaba repitiendo la frase que le da título a lo largo de muchos años de trabajo psicoterapéutico con pacientes. Caí en la cuenta de que en un momento del proceso terapéutico lo que necesitaba la persona era descubrir que tenía una gran responsabilidad en lo que le estaba sucediendo y que podía transformarlo. El ser humano es algo excepcional: si recupera la confianza en sí mismo, puede hacer con su vida cosas impensables y maravillosas. Las últimas sesiones de una psicoterapia, cuando el cliente se ha decidido por tomar el timón de su propia vida, son de una luz y de una belleza sin igual.

–El libro sugiere que algunas mujeres son maltratadas por una pareja detrás de otra porque su psicología 'pide' ese tipo de conducta. ¿Es así?

–El libro es una invitación para la reflexión personal sobre la implicación y responsabilidad que cada cual tiene en su propio sufrimiento; no da derecho a nadie para culpar a otro de su sufrimiento. En él hablo de un caso en el que la persona, a lo largo de su proceso terapéutico, descubrió que estaba permitiendo el maltrato porque ella a su vez se maltrataba psicológicamente a sí misma. Cuando lo descubrió, se negó a consentirlo durante más tiempo.

«El jazz ha salido de los bajos fondos»

Julio Falero, uno de los pocos cantantes de jazz, intervine hoy en el Magic con una banda superlativa

:: JUAN JESÚS GARCÍA

GRANADA. Loquillo, que estos días nos visitaba, sabe que la cosas hay que hacerlas 'Con elegancia' (como tituló uno de sus discos más crooner) y eso es precisamente lo que regala el granadino Julio Falero, uno de los escasos cantantes masculinos de jazz que hay en España, y que hoy miércoles participa en las series de la asociación Oolyakoo (Magic 23h) con una banda superlativa: Vince Benedetti al piano, Ernesto Aurignac al saxo alto, Guillermo Morente al contrabajo y José Luis Gómez 'el polaco' a la batería. No se exige Etiqueta.

–¿Cuándo descubrió que de mayor quería ser cantante de jazz?

–Aunque empecé pronto con el jazz, fue ya de treintón cuando decidí dar rienda suelta a la afición que hasta entonces había practicado en privado. Siempre admiré a los/las grandes (Fitzgerald, Vaughan, ..). Lo de Sinatra y Nat Cole vino después y desde luego me ayudó a dar el salto.

–¿Y se puede ser un crooner sin tener un primo en la mafia?

–(carcajada) Desde luego. Los tiempos han cambiado; el jazz ha salido de los bajos fondos. Aunque es cierto que unos buenos contactos siempre ayudan.

«Tengo en mente un proyecto de soul Y rhythm&blues. Ray Charles en todo una referencia para mí»

Jorge Onieva rueda esta semana un nuevo videoclip del cantante Kañasur

:: MIGUEL ÁNGEL ALEJO

GRANADA. El director de cine Jorge Onieva está rodando esta semana el videoclip del tema Solo eres tu del cantante de Salobreña Kañasur. El rodaje se está realizando por diferentes localizaciones de la capital como el Mirador de San Nicolás, San Cristóbal y Las Titas en el Paseo del Salón.

Solo eres tu también da título al segundo disco de este cantante melódico granadino. La canción es una historia de amor interpretada en el videoclip por el propio cantante y acompañado



Julio Falero, en concierto. :: JJA

– Por cierto que frente a los atildados crooners clásicos hay ahora toda una colección de jovencitos hormonados ¿esto ya no es lo que era...?

–Si y no. Hoy tenemos a los que hacen un revival de los croones clásicos (Harry Conick), los que mezclan jazz y pop (Cullum) y los que dentro de la ortodoxia, exploran nuevos territorios del jazz moderno (Elling, Parker)

–Lo suyo que es más ¿pop 'jazzificado' o jazz puro?

–Lo mío es más jazz. Sin menospreciar el pop en absoluto, es la fuerza del swing y el cool lo que me atrae.

–Y le va coquetear por los alrededores: blues, soul, funk...

–Pues es cierto que desde hace algún tiempo tengo en mente un proyecto de soul / rhythm&blues. Ray Charles en todo una referencia para mí. Pero estoy esperando el momento apropiado.

–Dígame sus intérpretes y/o autores que figuran en la cabecera de su cama si es tan amable...

–A vario/as la los he citado. Aunque no he mencionado al que considero el más inspirado de los crooners: Chet Baker, al que rindo homenaje en mi concierto.

de la modelo almeriense Nerea Vicente Urrutia. El disco de Kañasur se estrenó el 14 de febrero, Día de los Enamorados, en Canal Sur Fiesta. El 24 de mayo lo hará en directo en Salobreña donde, con toda seguridad, entre otras sorpresas, se estrene este videoclip.

Jorge Onieva ha dirigido varios videoclips de varias bandas granadinas obteniendo diversos premios. También ha dirigido varios cortometrajes y está inmerso en la producción de su primer largometraje, Gamurri. Ha trabajado con muchos de los mejores intérpretes andaluces.