

Última carta

XAVIER SOBREVÍA



La preinscripción

El dos de febrero ha comenzado la preinscripción en los centros escolares. Muchos colegios, el domingo anterior, tuvieron una jornada de puertas abiertas. Padre, hijos y familias enteras visitaron los lugares que pueden solicitar.

Sin entrar en las injusticias, que impiden la libertad en la elección del centro, ni en la picaresca para domiciliarse cerca del centro escogido para tener más puntos, es importante reconocer que al educar siempre hay una idea de lo que debe ser la persona.

No existe una educación neutra, "aseptica", pura o al margen de cómo es el ser humano. Algo, que parece tan simple, como enseñar a jugar a balonmano o a baloncesto sirve mucho para educar. El entrenador puede enseñar a jugar limpio o puede enseñar a cometer faltas sin ser visto por los árbitros. El compañerismo, el juego limpio, el desarrollo físico equilibrado pueden ser fines que marquen los entrenamientos y los partidos o no.

Siempre existe una manera de comprender el ser humano, en definitiva, una ideología sobre el fin de la persona y los caminos para lograrlo. Puede ser inconsciente, quizá nunca se haya reflexionado, pero siempre está. Podrá ser un planteamiento materialista o trascendente, más inmediato o muy remoto, más individualista o comunitario, pero está.

En la visión del mundo y de la persona interviene directamente el sentido religioso que se tenga. Pues la religión da fundamento a lo más esencial, no es una afición, una curiosidad, una tradición o un folklore. La religión responde a temas fundamentales como son la libertad, la belleza, la felicidad, el sufrimiento, la muerte, el trabajo, la sociedad, la familia y la dignidad. Aspectos esenciales para la formación de la conciencia y para dar una educación integral.

No se puede ignorar, si hay interés para educar bien, la dimensión religiosa del ser humano, y por eso es muy importante solicitar la asignatura de "Religión Católica" al hacer la preinscripción en los colegios. Ya desde P3, por si luego ya no lo vuelven a preguntar.

Emprendre en el 2010

Crear una empresa no és gens fàcil ni tampoc és un camí plàcid, ja que al darrera hi ha moltes hores de dedicació per engegar un projecte ple d'il·lusió. A la facultat em van ensenyar que conèixer el mercat és fonamental si no vols cometre un error monumental, però t'adones que no tot és bufar i fer ampolles ja que es necessiten grans... molles. Aquí i arreu s'ajuda més als grans que sempre estan més sans mentre que els petits mai són els escollits. A més, no rebre cap ajuda t'ho posa més complicat i no insisteixis ni discuteixis perquè pots sortir escaldat. Hi haurà vegades que ens equivocarem, però amb el treball i esforç una solució trobarem.

La situació actual no ajuda pas, però hi ha persones plenes d'il·lusions que volen emprendre amb bones decisions. Però, fixant-nos en la realitat, quants autònoms han tancat des que va començar tot plegat? Les xifres, cada cop més preocupants, espanten cada cop més als ocupants d'un mercat de treball que semblen no trobar el seu ball. En aquestes rimes, més o menys bones, s'amaga una profunda preocupació per l'estat de la qüestió. Si em pregunten si el 2010 serà més bo o més dolent, no us trauré el dubte però sí que és veritat que cal ser realista i tenir en compte que haa pujat la tarifa el taxista.

Al Vallès, de caminades, moltes en pots fer. Si una ru-

ta vols començar primer t'has de calçar i decidir quins locals i portals visitar ja que el recorregut és llarg i es pot convertir en un passeig amarg. Al poble o a la ciutat hi trobem el rètol de llogar, on temps enrera un negoci es va crear. Hem d'estar atents als nous esdeveniments i no estirar més el braç que la màniga ja que els propers mesos seran crucials. Per això, en la fase que ens trobem de buscar remeis i solucions hem de ser conscients que el petit i el gran empresari ha de ser el primer en voler sortir d'aquest escenari. Però, d'un pou un no en surt sol, i per això les administracions han d'aportar solucions ja que el que ens estem jugant són les opcions de les futures generacions. Molta poesia amagada en aquest escrit hi ha, però es descriu una realitat gens agradable que no hauria d'haver estat tolerable.

M'agradaria acabar amb unes línies pels emprenedors i animar-los tenint en compte que seran els encarregats de tenir una gran responsabilitat. No et desanimis, lluita, pregunta a qui et pot donar un cop de mà, estigues atent al teu voltant i observa la realitat.

ANTONI ARGENT

Economista i Director
de TBCLASS

toniargent@yahoo.es



Incomprensió davant d'una malaltia sense marcadors biològics

Hi ha moltes malalties que no tenen un marcador biològic, una d'elles és la Fibromiàlgia (FM) i la Síndrome de Fatiga Crònica (SFC). El fet de no comptar amb marcadors biològics fa que moltes persones que pateixen aquestes malalties segueixin sofrint inexplicablement la incomprensió de familiars, amics i, fins i tot, de metges del Tribunal que fan la inspecció negant la malaltia i dient als pacients que s'ho imaginien i que no estan malalts.

Davant d'aquestes sentències, els afectats de FM i SFC arriben a l'Associació ACAF del CAP Sant Miquel, demanant ajuda i comprensió. En l'última reunió un dels afectats em comentava que el metge de família li havia dit que "aquestes associacions eren inútils, que només servien perquè els afectats entressin cada vegada més dins l'espiral del dolor i en un estat d'angoixa i depressió".

Com a col·laboradora de l'Associació Catalana d'Afectats de Fibromiàlgia del Vallès Oriental, m'agradaria convidar a totes aquelles persones que pensin que l'Associació només serveix per deprimir-se i que l'únic que s'hi fa és explicar-se les penes. A mode d'exemple us puc dir que els tallers que fem estan encaminats a:

- Tècniques de relaxació i de respiració.
- Aprendre a fer canvis en primera persona d'una manera constructiva, deixant la victimització.
- Aprendre a utilitzar les emocions d'una manera sana, per poder exterioritzar-les sense ferir a través de teatre-teràpia, comentaris de text, risoteràpia, etc.
- Treballar l'adonarse del propi cos, emocions, senti-

ments, pensaments i de les necessitats reals que té.

· Centrar-se en lluitar contra el seu propi cos i en contra del seu entorn, la persona es troba a sí mateixa i evita mantenir una batalla amb ella.

· Paper actiu en la construcció de la nostra pròpia vida.

· Aprendre a crear en comptes de victimitzar o acusar.

· Adonar-se de la importància d'aprendre a cuidar-se.

· Adonar-se de les pròpies necessitats per poder expressar-les.

· Adonar-se de la importància d'aprendre a valorar a l'altre i a un mateix.

El fet de patir un dolor crònic porta moltes vegades a la persona a quedar-se desbordada, ja que posa en perill el seu benestar. La persona necessita la reconstrucció d'uns significats, valors i creences per posar en marxa estratègies d'afrontament. El tipus d'afrontament determinarà la mobilitat psicològica. La família i l'entorn social són factors moduladors en el procés de benestar del qui pateix una malaltia. El suport fa que l'afrontament es faci amb un "esperit de lluita" que repercuteix en la visió del diagnòstic com un repte; hi ha una **percepció de control** molt important en la visió salutgènica del malalt, qui adopta estratègies d'afrontament amb un to emocional positiu.

LURDES NADAL

Màster en Psicologia
clínica

