

# Recull de premsa

Font: Diario de Mallorca. 14/02/2011

## AMORES QUE MATAN



TRIBUNA

**César Kacelnik**

► Psicólogo clínico

**L**a fecha de San Valentín invita a una mirada hacia el universo del amor, y especialmente del amor pasión que es también... ¡el universo de la violencia!

El fenómeno más visible y que recibe más atención mediática es el extremo de la llamada "violencia de género" que se refiere especialmente al maltrato, a veces criminal, hacia la mujer.

Es un fenómeno social que no respeta fronteras ni diferencias culturales. En geografías y culturas tan diversas como México, India, Pakistán, Irán, así como en España, se dan elevados casos de violencia contra la mujer.

Felizmente este tema recibe creciente atención por parte de organismos defensores de derechos humanos, y especialmente, de los derechos de la mujer.

Este fenómeno tiene aspectos culturales, sociales, legales y éticos.

Desde este lugar me interesa abordar un aspecto más general y profundo, del

que este extremo deplorable, es un manifestación entre otras: la violencia en la vida amorosa.

Nótese que casi siempre el agresor es alguien que tiene o ha tenido un vínculo amoroso con la víctima.

Los psicólogos clínicos, así como los abogados matrimonialistas, jueces y trabajadores sociales, son testigos frecuentes de separaciones cruentas en los que uno o ambos conyugues se enzarzan en batallas de destrucción y saqueo. Disputas por la tenencia de los hijos en las que se recurre a descalificaciones denigrantes e interminables acusaciones que agobian a los jueces. Incluso a un nivel menos dramático pero no menos frecuente, la vida sentimental incluye escenas de celos, decepciones, amargas discusiones y reproches aunque no sean más que chubascos pasajeros.

► **El hecho de que culturas** diversas produzcan un mismo fenómeno abona la hipótesis de una causalidad asociada a patrones de comportamiento que tienen un origen psico-biológico.

El amor pasión, el amor sexuado, es un fenómeno complejo que contiene proporciones de ternura, violencia, posesividad, impulsividad, idealización, poesía y locura.

Lo femenino y lo masculino son patrones psicológicos asociados a la anatomía pero que también la trascienden y están presentes en ambos sexos.

Freud lo metaforiza con la paleta del

**El amor pasión, el amor sexuado, es un fenómeno complejo que contiene proporciones de ternura, violencia, posesividad, impulsividad, idealización, poesía y locura**

pintor y la forma en que este combina los colores para llegar al cuadro como producto final. Lo juzgable es el cuadro no los colores.

Un jugador de fútbol o un tenista necesitan cierta agresividad y hasta un poco de malicia, pero una dosis excesiva lleva a la expulsión y fracaso.

Lo mismo puede aplicarse a lo femenino y masculino, y todos los ingredientes presentes en el amor y la sexualidad.

Para explicar el origen de la violencia en la sexualidad así como en otros fenómenos del comportamiento, una visión integradora entre la neurociencia, la biología del comportamiento y el psicoanálisis permite entender que la base instintiva de la conducta humana es afectada por el entorno cultural y la historia familiar. Cada individuo tiene el desafío de encontrar un destino, una expresión sostenible al bagaje instintivo hereditario de la especie.

► **Así como el instinto de alimentarse** se puede degradar en bulimia o anorexia, lo masculino y lo femenino pueden derivar a la agresividad o el sometimiento masoquista.

El desafío para el amor pasión es no ser ni soso y aburrido, ni atormentado y destructivo. Para ello la clave está, como en la paleta de colores del pintor, en la mezcla y proporción de los impulsos.

## Mariano Gastalver Martín

**Presidente del Teléfono de la Esperanza de Palma de Mallorca.** Sacerdote y psicólogo, está al frente del equipo de voluntarios desde hace quince años, aunque el teléfono haya cumplido ya un cuarto de siglo en la isla. Más que dar, dice recibir, porque cada día aprende de la capacidad de superación humana. Y tiene esperanza en la gente. "Saldremos todos juntos de esta crisis, y no hablo solo de la económica"

# "No sabemos manejar la soledad, y eso nos produce angustia"

Vanessa Sánchez  
PALMA



FOTOS DE MANU MIELNIEZUK

■ "Hay gente buena, somos gente buena", repite una y otra vez Mariano Gastalver. Lo dice con conocimiento de causa, a pesar de que a veces se enfrenta a situaciones incomprensibles, a injusticias difíciles de asimilar. "De todo se sale, la solución siempre es más fácil de lo que pensamos. Lo que nos falta es un poco de empatía". El presidente del Teléfono de la Esperanza en Palma, que cumple 25 años al servicio de la población, reflexiona sobre las carencias afectivas en un mundo en el que, contradictoriamente, más vías de comunicación existen. Se habla mucho, "pero se escucha poco".

–¿Lloramos ahora por lo mismo que antes o nuestras angustias han cambiado?

–Las debilidades humanas son las mismas, y las necesidades también. Podríamos hacer una larga lista de los problemas que más nos afectan o de aquellos por los que demandamos ayuda pero se puede resumir con muy pocas palabras: andamos faltos de amor, no

solo el de pareja, sino el de familia, amigos... Cuando no tenemos amor todo lo demás no funciona.

–Se refiere a ese eterno miedo a la soledad...

–No necesariamente. Hay gente que es feliz estando sola, que sabe escucharse y que se gusta. De lo que se trata es de saber gestionar y manejar esa soledad, es algo que no nos enseñan y que todos deberíamos aprender. La soledad no buscada, no deseada, produce además muchas angustias.

–¿Lo enseñan en el teléfono?

–Nuestra labor principal no es esa, aunque es verdad que, entre muchas de nuestras actividades, también hay talleres terapéuticos y de prevención. Lo que ofrecemos es un servicio gratuito y profesional a personas en situación de crisis todos los días del año, a cualquier hora. Aquí escuchamos, es a lo que nos dedicamos.

–Una llamada para la esperanza, 24 horas al día. Suena utópico.

–En Palma hemos cumplido un cuarto de siglo y a nivel nacional llevamos funcionando cuatro décadas. Estamos en plena fase de expansión internacional. Tenemos sedes en Latinoamérica y pronto nos instalaremos en los Estados Unidos. No es utopía, la gente nos reclama.

–Es contradictorio que, en una sociedad tan avanzada en medios de comunicación exista esa necesidad de ser escuchado.

–Es que no es lo mismo oír que escuchar, como tampoco es lo mismo escuchar que escuchar bien. Y pocas personas saben hacerlo. Por eso nuestros voluntarios se forman, no vale cualquiera.

–¿A que se refiere?

–Sino sabes escucharte a ti mismo, si no conoces tus recursos, si no sabes resolver tus propios problemas... ¿cómo vas a ayudar a los demás? No es una tarea sencilla descolgar el teléfono y encontrarse con una persona desesperada. Es muy importante, no solo mantener la calma, sino saber empatizar con el que está al otro lado del teléfono. Y además hay que saber mantener cierta distancia, de ahí el anonimato. No se pueden establecer vínculos peligrosos porque pueden crearse dependencias.

–¿Tienen más necesidades comunicativas las mujeres que los hombres?

–No, aunque es verdad que por cada llamada masculina, recibimos dos femeninas. La diferencia es que ellas son más atrevidas y verbalizan más sus problemas, sus sentimientos. Quizás ellos aún tienen más prejuicios para exteriori-



Mariano Gastalver, en la sede del Teléfono de la Esperanza.

zar lo que sienten.

–¿Las inquietudes son parecidas entre ambos sexos?

–Más de lo que en un principio pueda parecer. La sociedad ha evolucionado mucho en ese sentido. La mujer ya no trabaja solo en casa y también tiene problemas laborales. Pero, como te decía al principio, todo gira en torno a la salud emocional. La tenemos muy descuidada.

–¿La crisis económica ha disparado el número de llamadas?

–No de manera significativa pero, evidentemente, sí nos encontramos con gente realmente angustiada por la falta de trabajo, con toda la familia en el paro, sin dinero para comer.

–¿Y qué se le dice?

–No somos videntes, ni tenemos una varita mágica con la solución. La salida a los problemas la tiene

uno mismo. Los voluntarios, eso sí, podemos ofrecer al que llama una visión más objetiva de la situación. Además, no juzgamos, ni criticamos ni hacemos reproches. Y eso da lugar a que el que llama se sienta respaldado y mejor. Hemos recibido después muchas llamadas de gente agradeciéndonos que estuviéramos ahí.

–También habrán pasado por trágicas experiencias.

–Desgraciadamente sí. Ante una situación de suicidio a veces poco podemos hacer. Hay gente que nos llama para morir acompañada.

–¿Y usted que ha aprendido?

–A confiar en la gente, a quererme más y a dejar que me quieran.

–¿Tiene fe en la humanidad?

–Sí, y muchísima, muchísima esperanza. Somos solidarios, buenos... seguro que saldremos de esta.

## "Donde tu voz se escucha siempre"

Unos cincuenta voluntarios, de día y de noche, atienden el teléfono. Están preparados para cualquier emergencia

V. SÁNCHEZ PALMA

■ Animarse a marcar el 971 46 11 12 no debe resultar fácil, pero a veces la desazón es tan fuerte que no queda más remedio. Por eso se agradece que al otro lado de la línea responda una voz amable y sincera.

"Nunca sabes lo que hay detrás, ni qué necesita. Nuestra labor es escuchar y ofrecer confianza", cuenta una voluntaria. No puede dar su nombre pues el anonimato es esencial para que el Teléfono de la Esperanza funcione bien. Y lo hace. No se cumplen 25 años todos los días.

Cuenta su presidente, Mariano Gastalver, que durante toda la jornada pueden llegar a recibir unas diez llamadas, sobre todo a primeras hora de la mañana o ya cuando la noche avanza. "Lo que más me

motiva es ver cómo hay gente que, tras salir de trabajar, renuncia a su descanso para echarnos una mano".

En la sede del teléfono en Palma, pintada entera de verde –cómo notamos también se despachan consultas privadas e individuales, sobre todo los casos más extremos. Aunque también se ofrecen talleres y charlas terapéuticas.

Sin grandes subvenciones aunque con la solidaridad de amigos y empresas privadas, el lema de sus trabajadores es clave. "Aquí tu voz se escucha siempre".



Una voluntaria solidaria atendiendo una llamada.

Mallorca

**Laboral.** En España hay más de 5 millones de personas sin trabajo. Muchos llevan años en esta situación y no ven la luz al final del túnel. ¿Cómo afrontar este periodo de inactividad laboral? Los psicólogos dan una serie de pautas para mantener la autoestima y no perder la esperanza. Es difícil, pero hay que intentarlo. Lo primero: tener claro que no es un fracaso personal, sino contextual.

# Cómo sobrevivir al desempleo

Psicólogos y expertos dan consejos a parados de larga duración para mantener el aliento y no venirse abajo

Mar Ferragut  
PALMA



■ Jóvenes que no pueden meter ni un pie en el mercado laboral. Personas en la flor de la vida que llevan años (¡años!) sin poder hacer lo que saben hacer. Veteranos de larga trayectoria que de repente tienen que aprender a estar inactivos. Años de formación que hoy parecen una pérdida de tiempo. Energía desperdiciada. Sueños rotos. Frustración. Rabia. Tristeza. Y en el peor de los casos, depresión.

Nos preparan para el trabajo. Nos forman y aprendemos a hacer el currículum. Pero nadie nos enseña a estar en el paro. A sobrellevar esta lacra que algunos ya perciben como una enfermedad crónica. Y epidémica, además. El paro es un fracaso de los gestores, pero si uno lleva mucho tiempo en esta situación puede que, erróneamente, lo acabe traduciendo como un fracaso personal. ¿Cómo encarar este periodo? ¿Cómo mantenerse en lucha? ¿Cómo conservar el ánimo? No es fácil, pero hay pautas. Los psicólogos las dan.

**AUTOESTIMA**

**Asumir que es un fracaso contextual, no personal**

► Psicólogos y coachs nos dan las claves. La primera y fundamental, mencionada por todos los consultados es mantener la autoestima. Joaquín Juan, coach, subraya lo importante que es esquivar pensamientos perniciosos como: "Me han despedido (o no me cogen) porque no sirvo" o "No saldré de ésta". Hay cambiar este tipo de reflexiones y darse seguridad a uno mismo pensando: "Si estoy bien, podré defender delante de un empresario mi capacidad". Estar bien es sí mismo un objetivo, y también un punto de partida vital para conseguir un empleo.

Carmen Ramis, psicóloga y profesora de la Universitat, razona que la de estas personas es una situación muy difícil. Y es que trabajar, además de ser un medio de subsistencia, genera "un concepto positivo de uno mismo, de prestigio de cara a la sociedad". Por ello, insiste en que la persona que lleva mucho tiempo sin trabajar tiene que asumir que la situación es difícil, y que no depende sólo de él. Es decir, que no tiene que tomárselo como un fracaso personal, sino como un fracaso "contextual".

**SABER PEDIR AYUDA**

**Familia y amigos nos recuerdan nuestras cualidades y valores**

► Ramis resalta como fundamental el papel de los amigos y familiares. En esos momentos en los que se ve todo negro y cuando ya no se ve la luz al final del túnel, hay que llamar a las amistades. Ellas no nos darán trabajo, pero sí "nos recordarán lo que sabemos hacer y nuestras cualidades". Es impor-

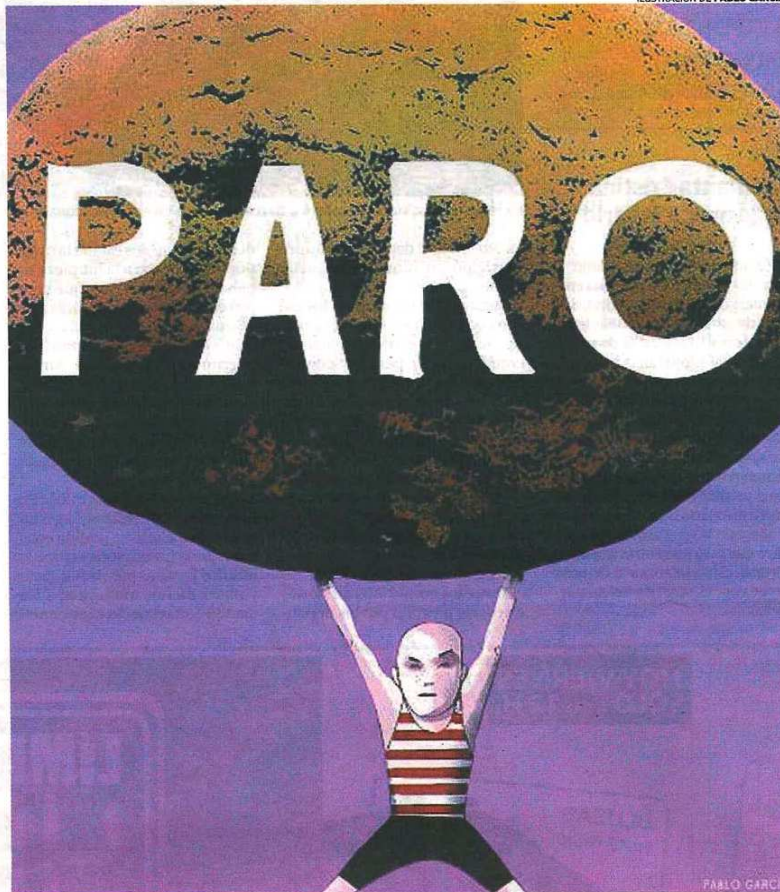


ILUSTRACIÓN DE PABLO GARCÍA

PABLO GARCÍA

**Cuando parece que ya no se tienen fuerzas, hay que llamar a los amigos: ellos nos recuerdan nuestras cualidades**

**Hay que mantener actividad física y fijarse unos horarios y rutinas: nada de quedarse en pijama encerrado en casa**

tante mantener y crear relaciones sociales. Nunca aislarse.

Gabriel Carrero, psicólogo y director de CyR Consultores, explica que "un parado siente tristeza, cabreo, indefensión... una serie de sentimientos negativos que llevan a la frustración", apunta, "y la frustración puede implicar agresividad, contra sí mismo y contra su entorno", advierte. Con todo, "el proceso puede acabar en una depresión o en una enfermedad mental".

Por eso hay que intervenir antes. Carrero recomienda "no ocultar el problema". No exhibirlo, pero tampoco esconderlo. Si no tener trabajo te genera frustración, no lo ocultes y busca ayuda primero en tu entorno inmediato. Primero en tu familia, y luego, si hace falta consulta a un psicólogo. Así lo aconseja este experto, que precisa que en ge-

neral las mujeres sobrellevan mejor estas situaciones al "encarar el problema de manera más realista".

**ACTIVIDAD FÍSICA**

**No hace falta apuntarse al gimnasio, pero hay que moverse**

► Parado es una palabra de semántica peligrosa. Estar en el paro no tiene porqué implicar quedarse quieto. Mantenerse activo es clave. Lo señala Carrero y lo secunda Alex García, psicólogo deportivo, que recuerda, por sí al quien no se rendía a la evidencia, que los estudios han demostrado los beneficios de la actividad física en el ánimo. No hay que forzar-se y apuntarse al gimnasio o comprarse todos los aparatos deportivos del telelenda. Pero hay que mantenerse activo.

Los paseos pueden estar bien, pero García advierte de que uno puede acabar viéndose como uno de los protagonistas de *Los lunes al sol*. Y eso sería contraproducente. La clave es "no abandonarse" y no quedarse en casa, porque es entonces cuando puede invadirte la sensación de que "has perdido el control". Adoptar el modo pasivo tiene sus riesgos. La profesora de la UIB reivindica también la impor-

tancia del ocio, de buscar actividades que nos diviertan, ayuden y sirvan: "Contribuye a mantener la autoestima y los hábitos y favorece los contactos sociales".

**NO ABANDONARSE**

**Conservar los hábitos de higiene y fijar una rutina**

► Parece obvio, pero vale la pena repetirlo: nada de quedarse en el sofá. Nada de levantarse a las doce. Nada de ir en pijama todo el día. No hay que vivir el día a día como si fuera un eterno domingo de gripe. Ramis insiste en la necesidad de conservar los hábitos de higiene y de una vida sana. Y de fijarse un horario diario y una disciplina de búsqueda de empleo. "Hay que mantenerse proactivo: sentarse a esperar te puede hundir en la miseria".

**NO DEJAR DE BUSCAR**

**Profesionalizar la búsqueda de autoempleo**

► Hay que trabajar: trabajar buscando trabajo. "Profesionalizar la búsqueda de empleo", reitera Carrero, "dedicar cada día una serie de horas y establecer un protocolo". Aunque llevemos mucho tiem-

po haciéndolo y aunque parezca que no sirve para nada, es fundamental porque es "la única fórmula para vencer al desánimo porque así no puedes reprocharte que no lo estás intentando".

Además de ser clave para abandonar la situación de parado, interiorizar la búsqueda de trabajo cumple otra función ya que ayuda a sentirse bien con uno mismo y a mantener la autoestima. Lo dice también Carmen Ramis, que recomienda además "ir a los sitios" a entregar los currículums y a enviar recordatorios. No cesar en el propósito.

¿Cómo crear ese protocolo de búsqueda? Hay que montar una red familiar y de ahí ir ampliando el círculo, agotando los contactos. Si no se sabe por dónde empezar, en Cruz Roja hay un programa de orientación para la ocupación en el que pedagogos y trabajadores sociales hacen planes individuales que enseñan cómo "ordenar el tiempo" y "mantenerse activo".

Hay que buscar por todo y llamar a todas las puertas, las veces que sea necesario, apunta Carrero. Para los que se han ido a la calle 'en grupo' (fruto de un ERE), Carrero recuerda que siempre está la opción del cooperativismo. Y, cómo no, siempre está la opción del autoempleo. Hay que poner sobre la mesa todas las opciones.

**APROVECHAR EL TIEMPO**

**Pensar en cómo 'reenfocarse' o hacer formación**

► Para alguien que lleva dos años o más en el paro, la frase 'la crisis es una oportunidad' puede resultar bastante apesadumosa. Como un hipócrito eslogan de camiseta. Pero sí puede haber oportunidades dentro de la crisis. Así lo sostiene Juan, quien señala que el paro puede ser un buen momento para pararse y "reenfocarse". Detenerse y ver "hacia dónde quiero y puedo profundizar". Aprovechar el *impass* para "abrir la mente al cambio".

Joaquín Juan, al frente de la empresa Quiéres ser feliz, explica que mucha gente se pone en contacto con ellos en busca de 'coaching laboral'. ¿Qué es esto? Un servicio de apoyo, de guía, que puede servir de ayuda para acciones concretas, como la preparación del currículum o de entrevistas de trabajo; acciones que en sí mismas ya sirven para aumentar la autoestima.

La formación también es una muy buena opción. Carrero recuerda que seguir aprendiendo ayuda a mantener la autoestima, al sentir que se está haciendo algo útil, y puede convertirse también en una red de búsqueda de empleo. Además de aprender y de ocupar el tiempo, los cursos y seminarios sirve para conocer a gente.

Mantener la fortaleza emocional en estas condiciones puede ser difícil, nadie lo niega, pero hay que intentarlo. Hay que intentarlo.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

# El programa destinado a madres de la Fundació Ires atiende a 38 familias

► El proyecto 'Creixença' pretende fomentar habilidades maternas que eviten perjuicios a sus hijos

B. NOGUERA PALMA

■ La experiencia de los profesionales de la Fundació Ires (Institut de Reinserció Social) en la atención social en casos de violencia de género permitió a esta entidad detectar la necesidad de un servicio para tratar el tema desde la base. Por esta razón, el año pasado pusieron en marcha la primera edición del programa *Creixença* con el objetivo de prevenir o al menos reducir las prácticas maternas que favorecen el deterioro de vínculos familiares y ponen en peligro el correcto desarrollo del menor.

El pasado mes de junio de 2011 comenzó la primera fase de unos cursos por los que ya han pasado 67 personas -madres e hijos- de 38 familias, provenientes de servicios sociales, oficinas de ayuda a víctimas de delitos o del ámbito sanitario. Este espacio de apoyo familiar está dirigido a madres de familias monoparentales con hijos menores de 6 años y que se encuentran en situación de vulnerabilidad social. *Creixença* ha sido posible gracias al apoyo de la Obra Social Sa Nostra, que apostó por el proyecto en su estreno.

Desde que se inició el servicio se han realizado tres grupos distintos de 12 familias. La actividad se desarrolla por una parte con el grupo de madres y por otra con los menores. Las sesiones pretenden promover habilidades positivas en base a las características evolutivas de los niños, dando estrategias de autoestima y de comunicación, pautas de



La directora de Ires, Aina Capellà, junto a la psicóloga del proyecto, Cristina Miralles.

mejora de la organización doméstica y fomentando la autorregulación de comportamientos.

La directora territorial de la fundación, Aina Capellà, señala que en estos momentos de incertidumbre la experiencia ha sido muy positiva: "Ha funcionado rápido y bien, lo que nos da a entender que el esfuerzo ha valido la pena". La psicóloga, Cristina Miralles, destaca que ya han detectado que en estos grupos "se han reducido conductas problemáticas de los niños y ha aumentado la capacidad de atención y cuidado de las madres".

## ATENCIÓN SOCIAL

### Una entidad que llegó de la mano de un juez

► 'Generamos un futuro nuevo para las personas más vulnerables' es el lema con el que se presenta una fundación surgida en Barcelona en 1969 y que trabaja en Mallorca desde 1986. La directora de la delegación balear recuerda que quien acercó la fundación a las islas fue el actual presidente de la Audiencia Provincial, Carlos Gómez: "Él conocía el trabajo que se

realizaba en los juzgados de Barcelona y cuando vino aquí decidió impulsar la misma asistencia en Palma". Desde aquella fecha la fundación ha desempeñado labores de atención psicosocial a personas afectadas por una problemática judicial penal en los juzgados de Palma, Manacor y en Menorca. Además ha realizado programas de atención integral a víctimas de violencia de género y ha impulsado un proyecto de inserción sociolaboral en Manacor con personas en riesgo de exclusión social.