

en la selección española...

La terapia a una sociedad ansiosa es ordenar la economía con realismo. Es estructural, no puntual y sus efectos se pueden ver a medio plazo. Mientras, a trabajar. No hay tratamientos colectivos. Tras la crisis del 29 hubo gran miseria en EEUU, pero en unos años la situación cambió a mejor. Aquí pasará igual. Estamos desencantados porque el periodismo vive en la inmediatez y no paramos de leer malas noticias.

“QUEREMOS QUE EL ENTRENADOR DE FÚTBOL SEA TAMBIÉN PSICÓLOGO”

Observamos un deseo ansioso de encontrar culpables por lo que nos ha sucedido. La sociedad se ha psicologizado. Este fenómeno lo vemos en el fútbol: ya no basta que el entrenador sepa de fútbol. Ahora importa que se también psicólogo, motivador... igual pasa a la sociedad. Hay un fondo depresivo porque hemos vivido por encima de nuestras posibilidades. Hemos apostado por sectores que han fracasado y ahora lo estamos pagando.

El miedo es la incertidumbre ante un peligro futuro. Basta leer la información económica para constatar que eso es verdad: hay peligro. ¿Cuál es la actitud más sana ante esto? A nivel personal, debemos distinguir entre metas y objetivos. Las metas son amplias y generales; los objetivos son medibles. En una crisis conyugal, la meta es arreglar el matrimonio. El objetivo es evitar discusiones innecesarias, no sacar lista de agravios del pasado, aprender a dialogar, pedir perdón, poner sentido del humor... Cuando uno tiene objetivos concretos y alcanzables, sale adelante.

Su último libro se ha titulado “No te rindas”. ¿Le inspiró la crisis para llamarlo así? Le robé el título a Tony Blair, cuando se puso al frente de los Laboristas: No te rindas (don't give up, en inglés). Ante las adversidades, debemos adoptar tres actitudes: primero tener una visión positiva de los hechos personales y colectivos, a pesar de los pesares. Segundo: forjar una voluntad de hierro; la voluntad es la joya de la corona de la conducta. Tercero: proponerse objetivos alcanzables y medibles. Si quiero escribir un libro, debo proponerme cada día escribir diez páginas.

“HAY UNA ADICCIÓN AL MÓVIL QUE PASA INADVERTIDA”

La juventud actual ha tenido una vida más fácil que las generaciones precedentes. Sin embargo, su futuro parece más negro. ¿Ve muchos futuros pacientes suyos entre los jóvenes de ahora?

En España hay muchas juventudes, no solo una. Piensa por ejemplo en muchos que no han accedido a la universidad. Hay una juventud que ha vivido de espaldas a la cultura del esfuerzo. Hay una juventud del fracaso escolar, de la LOGSE, gente sin cultura. Esta generación, además, ha crecido con Internet y con móvil, con acceso a tuenti y facebook

En principio, eso no es malo...

Efectivamente, pero si las redes sociales no se usan con inteligencia son caóticas. Hay una adicción al móvil que pasa inadvertida. Jóvenes de 15 a 20 años que usan el móvil de 6 a 8 horas diarias, que duermen con el móvil... si eso no es una adicción, ¿qué es?

Esa juventud no está preocupada por la cultura. Está perdida y es muy manipulable por los medios de comunicación, que la traen de acá para allá. Bien es verdad también que la juventud posee una enorme capacidad de darse cuenta de sus fallos, mejorar y salir adelante.

Las generaciones más jóvenes pertenecen a familias con pocos miembros. En cincuenta años habrá muchos viejos y con poca compañía familiar. ¿Será una vejez más desgraciada? Sí, la soledad es un mal de nuestro tiempo. Por eso es importante que la gente aprenda a ser

feliz.

Eso es muy fácil decirlo, pero ¿cómo hacerlo?

La felicidad es un estado de ánimo con cuatro patas: amor, trabajo, cultura y amistad. La felicidad consiste en integrar con arte estos cuatro aspectos.

“LA SEXUALIDAD SANA ES LA QUE HACE ATRACTIVA LA EXIGENCIA”

Los jóvenes de hoy han vivido en una época de “liberación sexual”. ¿Lo ve usted así?

Muchos de los jóvenes de hoy son hijos o nietos de la revolución del 68 francés, que ha traído mucha confusión. Ahora se lleva el sexo de usar y tirar: relaciones anónimas, que usan el cuerpo del otro como objeto. A esto le puedes llamar amor como Fidel Castro dice que en Cuba hay democracia.

¿Cómo educar en una sexualidad equilibrada?

La mejor sexualidad es el amor comprometido. Esa sexualidad engrandece a la gran persona.

Es una gran sinfonía, que integra con arte y oficio estas cuatro características: es una relación física, genital, psicológica y biográfica. Las personas no somos animales que se aparean en el campo. A eso llamo yo una sexualidad sana e integral. Para alcanzarla, hay que hacer atractiva la exigencia.

En la época de Internet, sin embargo, se vive la sexualidad anónima. ¿Es saludable este tipo de sexualidad?

Freud dijo que la represión sexual conduce a la neurosis. Veinte años después su hija Ana no se explicaba por qué su padre decía eso cuando en los años 50 había más problemas sexuales al tiempo que más libertad. Hoy pasa lo mismo. Concretamente, que el hombre busca sexo