

la seca,
la meca i...

ALBERT
ROIG



Xerrameca

En dos dies els nostres veïns del sud elegiran els representants polítics que hauran d'ocupar les càrregues de l'administració més propera al ciutadà: els ajuntaments. En funció dels resultats electorals, s'obrirà un nou cicle polític, amb

la irrupció de noves formacions i amb el rerefons del procés sobiranista a Catalunya que té en aquestes eleccions un primer assalt de cara al 27 de setembre, malgrat que no tothom ho percebi de la mateixa manera.

Aquests dies he estat amb la meua filla de 20 anys, la Sònia, amb la qual he compartit estones de conversa, entre les quals hi ha hagut un espai per a la política. Ella vota a Catalunya i l'he interpel·lada sobre la seva visió d'aquestes elec-

cions. Hi havia en les seves paraules i el seu to un alt grau d'escepticisme i de crítica cap als missatges que li arribaven de les diferents formacions polítiques, poc convicents i molt superficials. Una campanya de xerrameca, em deia, no gaire diferent de les altres, però segurament més accentuada davant de la gran incertesa en el resultat per l'enorme fragmentació del mapa polític, sobretot a l'esquerra de l'espectre electoral, la gran disparitat de candidatures i

l'aparició amb força de partits creats i alimentats a cops de tertúlia televisiva.

La reflexió de la meua filla em va fer pensar en la teoria de Guy Hermet en la qual desgrana com la democràcia, de fa temps, és un sistema polític en decadència pel populisme dels líders polítics, el predomini de la governança -la gestió per damunt de les idees- i la xerrameca barata en les campanyes electorals que substitueix el debat seriós pel circ mediàtic.

22.05.15

C/ Bonaventura Riberaygua, 39
Telèfon: 877 477 Fax: 863 800
Apartat de correus 2167, BP. 179
http://www.diariandorra.ad
diaridigital@diariandorra.ad

Diari d'Andorra

Magda Mata

PSICÒLOGA CLÍNICA I MÀSTER EN SOFROLOGIA CAYCEDIANA

>> Una proposta psicològica per afrontar millor els episodis d'estrès
L'exsecretària d'Estat d'Igualtat i Benestar va oferir dimecres la xerrada 'Com afrontar els reptes quotidians de la vida' organitzada per la Fundació Jacqueline Pradère.

"Sense estrès viuríem en un món molt avorrit"



CINTA AUDI

de
prop

anys precisament per atacar aquest mal d'avui dia?

La sofrologia no és nova, és una senyora, que ja té 55 anys! Però sí que s'ha anat adaptant a la societat actual. Hi ha programes per a nens, esportistes d'elit, executius, preparacions al part, i fins i tot he vist a Bèlgica una operació de tiroides amb sofrologia. Es pot arribar a estats molt profunds però sempre s'està conscient, a les portes del son.

És com fer ioga o zen?

Són parentes llunyanes. El seu creador, Alfonso Caycedo, va marxar dos anys a l'Índia i el Japó a treballar amb tècniques budistes, ioga i zen abans de crear-la. Després la va occidentalitzar.

Si tot plegat ho plantegem als padrins dirien que són bajanades...

Sí, però en sofrologia hi ha certa saviesa popular. Per exemple, si no pots dormir pots fer respiracions profundes i en expirar i repetir una paraula, o concentrarte en una mà per crear una inhibició cortical. Abans, els pa-



FERNANDO GALINDO

Expliqui'm què és això de la sofrologia.
Cada cop som més autoexigents i de vegades el problema és que tenim inputs de fora, factors d'estrès, que arriben a un punt que ens col·lapsen. I la sofrologia és un entrenament personal que pretén crear l'equilibri cos-ment.

Tot plegat perquè estem força estressats, vaja.

Sí. Aquests factors externs no els podem obviar, hi són i és bo que hi hagi estrès perquè sense viuríem en un món molt avorrit, de rutina. La qüestió és quan l'estrès es fa crònic. Amb la sofrologia el tindrem igual, però tindrem eines per controlar-lo.

Tècniques com ara la sofrologia s'han desenvolupat amb els

drins quan no podien dormir deien: compta ovelles! Al final és focalitzar l'atenció en un punt perquè la resta s'adormi.

Pensa tornar a la política?

No, no... Necessitaria fer molta sofrologia per tornar-hi!

En va haver de fer molta quan estava a primera línia?

No tenia temps. Quan fas política sembla que pugues a un tren que s'embala i no trobes la maneta que el fa anar més a poc a poc.

Com recorda aquella etapa?

Hi havia una part gratificant, perquè era un àmbit que m'agrada, però m'he adonat que no sóc política, sóc tècnica. No és el meu, tot i que segueixo la política.

Com va viure el divorci al PS?

No el vaig viure perquè feia un estudi per a la Fundació Julià Reig sobre infància i adolescència en perill i em sentia malament amb mi mateixa perquè era al PS i creia que l'estudi necessitava màxima objectivitat. Vaig dimitir just abans que hi hagués el trencament. Ara sóc independent.

I què en pensa de l'escissió?

Sap greu, perquè tant a un costat com a l'altre hi tinc bons amics.

Potser al polític li cal sofrologia.

Els ho proposarem! Per quan hi hagi les sessions de Consell maratonianes!

397