

L'entrevista

Assumpció Salat

Psicòloga, investigadora i docent

Per
Mercè
Ribé



“Fes allò que la vida et posi a fer; fes allò que se't facilita”



JUANMA RAMOS

Creu en el que predica i per això s'entusiasma quan parla de consciència i de saviesa. Dirigeix el Centre Àgape (www.agape.cat) i ara acaba de publicar 'El desenvolupament de la consciència', un llibre per ajudar la gent a trobar els propis mapes de vida

En el seu llibre diu que els pensaments i les emocions creen o curen malalties, i que vostè es va curar d'un vitílig.

Tota malaltia o símptoma, en el moment en què el tens, t'ensenya o t'aporta alguna cosa, i fins que no hakis après, conscientment o inconscientment, allò que t'aporta no desapareixerà. Tot passa per alguna raó i sempre hem de veure un conflicte, una malaltia o succés com una oportunitat de millora, una oportunitat d'aprenentatge.

No sé com encaixaria la resposta un malalt en fase terminal...

No l'encaixaria, és clar. Quan parlem amb la gent hem de donar una informació SEO, que vol dir *suficient, eficient i oportuna*, i per fer-ho has de saber quin nivell de consciència i de comprensió de la vida té la persona. Si jo explico el que l'altre no està preparat per comprendre o per entendre, o allò amb què l'altre encara està empipat, segur



Desenvolupar consciència seria comprendre per què em passa el que em passa

que no serà oportú. A banda, també hi ha qui diferencia entre sanar i curar. Augmentant consciència estic sanant —entenent, acceptant—, però el meu cos potser està tan malmès que ja no el curaré.

M'està dient que amb un nivell de consciència òptim sóc immune?

Com més consciència tinc, com més saviesa tinc, com més coneixements tinc, menys difícil se'm fa resoldre una cosa. Parlar de desenvolupament de consciència és parlar de desenvolupament de la com-

prensió de la vida, de per què les relacions humanes són com són, de per què tinc unes determinades malalties o símptomes, de per què es donen segons quins canvis en la meua vida, de per què pateixo o per què sóc feliç... És entendre per què em passa el que em passa, per què em trobo en les situacions en què em trobo i per què tinc els conflictes que tinc. Consciència és saviesa, i saviesa és l'art de saber viure, l'art d'obtenir uns resultats observables, mesurables i millorables.

Com sé quin és el meu nivell de consciència i com el puc millorar?

Doncs amb l'ajuda d'aquests indicadors observables, mesurables i millorables, que, bàsicament, són: els nivells de salut (energia i vitalitat), els nivells d'estress (malestar o patiment), les relacions humanes (els conflictes o les harmonies que hi pugui haver), l'adaptació als canvis de la vida i la capacitat per generar recursos. Quan els nivells millo-

ren, tinc més consciència.

Posi-me'n un exemple.

En el cas del tancament d'una fàbrica, hi pot haver una persona que se sent molt víctima i s'enfonsa: la vida de parella li empitjora, li surt psoriasi, comença a veure que cada dia té menys recursos i s'aferra a aquesta idea que és víctima del canvi. Una altra persona en la mateixa situació i amb un nivell de consciència més elevat actuarà i buscarà en el canvi una oportunitat de millora. Les situacions difícils i que ens suposen un patiment, les que ens obliguen a buscar i a moure'ns, són les que ens fan créixer en consciència.

Així que cal patir per aprendre?

El que ens caldria és una bona educació en consciència, a entendre els senyals de la vida, l'ordre i les lleis de l'univers. Entendre per què ens passa el que ens passa, entendre per què hi ha persones que estan en crisi i d'altres que no. La vida ens parla, tot i que a vegades som tossuts i no escoltem els senyals que ens dona.

L'ordre i les lleis de l'univers?

D'això ja en parlava Einstein! La llei de l'advertència o la llei de l'oportunitat, per exemple, diu que quan una cosa se't bloqueja tres, quatre o cinc vegades i no veus cap avenç és perquè xoques amb una llei, i que quan actües i se't facilita és perquè hi ha una oportunitat. Una altra llei: la vida no respon a la inèrcia, la vida respon a l'acció.

Parlava de canvis en l'educació.

A les escoles s'ha d'ensenyar el mapa de la vida. Quan a un nen li diem que ha de fer el que vulgui fer, el que li agradi... li estem posant una gran sentència. Aquesta idea és equivocada!!! Tu a la vida has de fer allò que la vida t'obri les portes a fer. Fes allò que se't facilita! Si d'entrada no se't facilita una cosa, és perquè llavors no toca. Tot té el seu moment. Fes allò que la vida et posi a fer! Flueix amb la vida. Practica les lleis de l'advertència i l'oportunitat.

EL PUNT AVUI+

Dimecres

11 de desembre del 2013

Barcelona:
C/Diputació, 284, 4t
08009
93 227 66 00

Girona:
Santa Eugènia, 42.
17005
972 18 64 00

Dipòsit legal:
B20.249-1976

Amb el suport:
Generalitat de Catalunya
Departament
de la Presidència

LES NOSTRES PROPOSTES
GASTRONÒMIQUES PER

- SOPAR DE NIT BONA L'ANY 47 €
- DINAR DE NADAL (12 PERS) 60 €
- DINAR DE SANT ESTEVE (12 PERS) 60 €
- SOPAR DE CAP D'ANY (12 PERS) 120 €
- DINAR D'ANY NOU (12 PERS) 47 €
- DINAR DE REIS (12 PERS) 47 €

AMB EL SEGELL DE
MARTÍN BERASATEGUI



HOTELES PANÀ
RAMBLAS

C/ Sant Pau, 9-11 · 08001 Barcelona · T. 93 550 00 10
info@hotelespana.com · www.hotelespana.com



1 3 5 0 3

8 4 3 7 0 0 6 1 1 4 8 0 5 4