

«Otro día, mientras cenábamos», mi hijo pequeño, que está a punto de cumplir 10 años, me dijo que aquella mañana uno de sus compañeros de la escuela había ido a clase ataviado con un vestido. «¿Un niño? ¿Y con un vestido?», le pregunté yo. «Sí, mamá, sí», me contestó él con el tono que se utiliza para dirigirse a alguien que no habla tu lengua, que está sordo o que es un poco corto de entendederas. «¿Y qué le dijisteis?», insistí. «Pues nada. ¿Qué le íbamos a decir? Nos pareció un poco extraño, pero no le dijimos nada», respondió él. «¿Y nadie se rio o se metió con él? ¿Y salió al patio a la hora del recreo con su vestido?», pregunté.

Al contrataque Milena Busquets

La revolución



«Sí, claro. Y nadie se rio, no. Era solo un vestido».

Otra de las amigas de mi hijo, una niña listísima de ojos negros y melena castaña a la que le encanta hacer fotos y maullar, se niega a ponerse braguitas. Solo quiere llevar calzoncillos. Los padres, hartos de discutir y sin ningún argumento irrefutable para defender que una niña no pueda llevar calzoncillos si así lo desea, le han comprado media docena. El resto de su ropa de niña de 10 años no le causa ningún problema y se la pone sin rechistar.

Y la semana pasada, en un entrenamiento del equipo de fútbol de la escuela, unos niños se acercaron a otro de los amiguitos de mi hijo y entre risas le preguntaron si era cierto lo que les habían contado de que te-

nía una muñeca. El niño, un chaval espigado y moreno con las rodillas despellejadas y ojos de ensoñación, uno de los más populares de la clase, les miró un instante y respondió: «No, no tengo una. Tengo muchas». Y siguió jugando a fútbol tan campante.

El nuevo mundo

Este es el nuevo mundo. Y mi hijo va a una escuela normal, un colegio concertado de clase media, no es una escuela ni progresa, ni experimental, ni de niños malcriados.

Tal vez la revolución sexual que se frustró en los años 70 tenga lugar en el siglo XXI y de un modo distinto al que imaginaron nuestros padres. Ya no se tratará de repensar la pareja y

la relación entre los sexos, si no de repensarse como individuo. Y no sé si lo entenderé, ni si me gustará demasiado, pero creo que será fantástico. Tal vez, precisamente el hecho de que no nos guste demasiado (sería mucho más fácil decir: «Niña, ponte las bragas y calla») y de que nos incomode un poco sea la señal de que se trata realmente de algo nuevo.

Un día, todos seremos demasiado viejos para entender lo que ocurre. No falta mucho, aunque algunos parezcan empeñados en hablar hasta su último aliento. Tal vez los que dicen que Europa está vieja y acabada y no tiene nada nuevo que ofrecer deberían darse una vuelta por las guarderías y las escuelas de su barrio. La verdadera revolución tiene lugar allí. Ahora. ≡

de Catalunya
el Periódico

www.elperiodico.com

El Periódico de Catalunya, S.L. Tel: 93 265 53 53. Suscripciones y atención al lector: 93 222 27 22. Atención al punto de venta: 93 222 56 66. El Periódico de Catalunya, S.L. se reserva todos los derechos sobre los contenidos de EL PERIÓDICO, sus suplementos y cualquier producto de venta conjunta, sin que puedan reproducirse ni transmitirse a otros medios de comunicación, total o parcialmente, sin previa autorización escrita. Difusión controlada por la OJD. Año XXXVIII. Número 13.805. D.L.: B 36.860 - 1978

ISSN 1578-746X



15 DE JUNIO DEL 2017

Gente corriente

«El cuerpo es la caja negra que registra todo»

RICARD CUGAT



De niño, este psicólogo y psicoterapeuta gallego quiso ser arqueólogo, porque uno de sus profesores les llevaba, a los alumnos, a descubrir tesoros por el campo, a tocar la historia con las manos. Hoy, Mario Salvador (Lugo, 1959), se podría decir que ha fusionado la arqueología con la psicología. Estudia el arte de la psicoterapia como camino para hallar el tesoro más bien guardado de las personas: su verdadero yo. Para ello necesita levantar pesadas piedras, traumas que las vivencias van registrando en la mente y, siempre también «asegura», en el cuerpo.

¿Al cuerpo no se le pasa nada por alto?

«El cuerpo es como una caja negra en la que todo queda registrado. En la vida, cada uno vamos construyendo nuestras ideas del yo,

en base a las experiencias que vivimos, algunas más o menos traumáticas. Acceder a los momentos en los que se escribió el mapa de esos diferentes yo permite reescribir lo que somos. Las ideas del yo son mutables, y accediendo a la caja negra, podemos llegar a la dimensión esencial de uno mismo.

Por eso, a su libro sobre el yo y los traumas que lo cubren, lo ha titulado Más allá del yo (ed. Elefthería). ¿A quién va dirigido?

«Está llegando al público en general, aunque en principio, lo hice pensando en los profesionales de la psicología y la psicoterapia. Porque la psicología, hasta ahora, ha estado muy basada en la evidencia, solo lo que la ciencia ha podido demostrar se aplica. Pero la ciencia es una lente muy pequeña, no

Mario Salvador

Psicólogo especializado en el trauma, esa mochila que sobrecarga una vida. Liberándose de ella, dice, surge el verdadero yo.

POR
Carme
Escalles



solo funciona lo que ella explica. Cada cosa tiene un significado único para cada uno, porque somos muy complejos, y ser comprendido es un proceso de relación.

¿Cómo sabes que te comprenden?

«Porque la respuesta que te da el otro está en sintonía, encaja. Si tú estás enfadado y yo te tomo en serio, eso encaja. Si tu estás asustado, y yo te ofrezco protección, encaja. Si estás triste y empiezo a explicar chistes, no encaja. Yo resueno con tu experiencia, sea de trauma o de placer.

¿Cómo atrapa el cuerpo al trauma?

«En realidad, no son los acontecimientos lo que nos traumatiza, el trauma es algo muy físico, muy corporal. Depende de cómo nuestro cuerpo responde, de una manera refleja, a algo que nos amenaza. No manda nuestro cerebro pensante, sino el cerebro subcortical, sin pensamiento ni lenguaje. Ante una amenaza, podemos luchar, huir o, si no se puede escapar, un temor inenarrable queda congelado, nos paraliza y produce una desregulación orgánica y hormonal. Aún se conoce poco cómo el trauma afecta a nuestra biología. Muchas enfermedades autoinmunes tienen su origen en traumas como un desprecio. El cuerpo recuerda toda historia vivida.

¿Y cómo se lee el cuerpo?

«Escuchándolo, fijándonos en nuestras sensaciones físicas y reacciones, gestos y microexpresiones. La práctica del *mindfulness* nos ayuda mucho en la terapia, hablar es solo la puerta de entrada, la profunda relación consigo mismo llega escuchando el propio cuerpo, y el *mindfulness* permite hacerlo observando con amor y aceptación de las propias experiencias y emociones, sin intervenir racionalmente.

Es como hacerse amigo de uno mismo.

«Sí, una buena terapia es la que logra reinstaurar la autocapacidad de cura, con libertad, con capacidad de elección desde la conciencia. Cuerpo y cerebro tienen una capacidad innata para curarse. Pero para curar el trauma, hay que querer mirarlo.

¿Cuál es el trauma que más acusan sociedades como la nuestra?

«El peor y más común es el trauma del déficit en las vinculaciones personales, los traumas más dañinos tienen que ver con la falta de seguridad, apoyo y cuidado en las relaciones, y el trauma de nuestra cultura es calmar en el consumo la necesidad de lo que de las personas no recibimos. ≡

gentecorriente@elperiodico.com