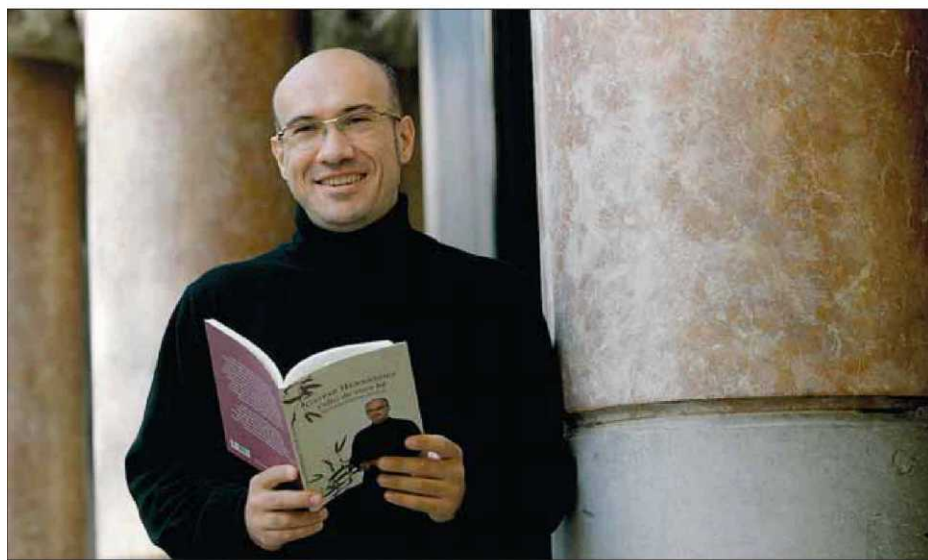


Gaspar Hernández dona veu a “especialistes en l’art de viure” en un nou llibre sobre la salut emocional

# “La independència no ens farà feliços”



Gaspar Hernández, sense levitar, va concedir entrevistes ahir a Barcelona ■ JOSEP LOSADA

**Eva Piquer**  
BARCELONA

“Vaig saber que m’havia convertit en personatge el dia que em van fer sortir al *Polònia*”, diu Gaspar Hernández, ben orgullós de ser objecte de paròdia. “Em van fer levitar”, explica, encantat de la vida. El periodista promociona aquests dies un nou llibre, *L’ofici de viure bé* (Columna i Aguilar), en què desfilen tot de psicòlegs, filòsofs i “especialistes de l’art de viure” que l’autor ha entrevistat en els darrers temps. El llibre no dona receptes, però sí que pretén aportar, com diu el subtítol, “eines útils per al benestar emocional”.

Hernández ha trobat un filó en això que podríem anomenar autoajuda emocional. “Jo no en diria autoajuda –matisa–. L’autoajuda apareixia com a teló de fons a la meua novel·la *El silenci* [que ha venut 45.000 exemplars en català i 10.000 en castellà], però tant en el programa de ràdio com en aquest llibre el que faig és donar veu a psicòlegs. Durant anys he entrevistat polítics, i ara entrevisto psicòlegs”. I ha descobert que, en plena desafecció generalitzada dels ciutadans cap a la política, té molt més bona aco-

llida la informació sobre salut emocional que les declaracions dels qui escalfen escó al Parlament.

“La segona causa de baixa laboral a Catalunya és l’estrès, l’ansietat i la depressió. L’Organització Mundial de la Salut preveu que el 2020 la segona malaltia més freqüent al món serà la depressió, per darre dels trastorns cardiovasculars”, recorda Hernández. I apunta: “Aquí el periodisme hi pot fer alguna cosa”. Segons ell, s’hauria de donar molta més importància a la informació psicològica. “Als catalans encara ens fa vergonya anar al psicòleg, però l’interès per aquests temes hi és, perquè ens toquen molt de prop”.

## La felicitat no és gratis

Què hi farem: la felicitat no la portem inscrita als gens. “Justament per això, ens l’hem de treballar. La felicitat forma part d’un treball personal. Hem de deixar de tenir una actitud passiva en relació al benestar i la plenitud. No ho dic jo, ho diuen els que en saben”. I aquests “que en saben” no són gurus, o no sempre. “En tot el llibre entrevisto un sol guru, Deepak Chopra, que és metge. Intento donar veu a especialistes amb un curriculum acadèmic impecable,

## Les frases

“Als catalans encara ens fa vergonya anar al psicòleg, però l’interès per aquests temes hi és, perquè ens toquen molt de prop”

“L’Església i la família actuaven de contenidors emocionals. Però ara han perdut poder i hem quedat desemparats”

ble, la majoria dels quals són professors universitaris”.

Un repte (i un risc) és saber destriar els experts que parlen amb coneixement de causa dels farsants que entabanen el personal. Hernández diu que aplica el rigor periodístic a l’hora de seleccionar les persones que mereixen tenir un micròfon al davant. “Sí que hi ha discursos inhabituals –admet–. També la física quàntica diu coses inhabituals, però els qui s’hi dediquen no són farsants”.

Som a les beceroles en qüestió d’educació emocional. “És una assignatura pendent que tenim com a

societat. Ningú ens ha ensenyat a gestionar emocions destructives com la por i la ira. Hem donat importància al benestar físic i intel·lectual però no al benestar emocional”. El periodista, a part de divulgar les eines que ens han d’ajudar a ser més feliços, s’ho ha aplicat a si mateix: “He après a tenir més salut emocional i a gestionar millor els pensaments i les emocions. La ment es pot ensinistrar”.

Sense l’educació emocional, diu Hernández, no anirem enlloc: “Aconseguirem la independència, o tindrem millors carreteres, i serem igual d’infeliços”, pronostica. Doncs quin negoci. No és pas que a Catalunya estiguem pitjor que a d’altres llocs: estem tan malament com a tot Occident. “Aquí tenim uns contenidors emocionals que ens paraven molts cops: l’Església i la família. Però ara que l’Església i la família han perdut poder, hem quedat desemparats. És un campí qui pugui, no sabem què fer ni cap on anar”.

Gaspar Hernández sí que sap cap on va: cap a la tele. El seu pròxim projecte és dur la psicologia a TV3. L’únic que vol avançar del programa que prepara és que “no es dirà *L’ofici de viure*”. ■