

[INTELIGENCIA EMOCIONAL]

Tu ilusión de “algún día”

Tú, que lees este artículo, eres importante. Lo bueno de decirlo y escucharlo es que te puede hacer caer en la cuenta de lo que ignorabas o no recordabas. Ser importante en la vida no siempre coincide con una trayectoria profesional brillante. Todos conocemos personas con tanto currículum como poca vida. Quizá nos ciegan espejismos o fechos ilusiones para un indeterminado “algún día”.

Sobre este tipo de temas hemos pensado juntos en el curso de la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN) titulado *Inteligencia emocional y comunicación personal: claves para la armonía*. Hemos considerado la importancia de crecer de forma armónica en inteligencia (eres lo que lees), voluntad (no basta con saber,

hay que querer y hacer) y sentimientos (refinar la propia sensibilidad).

Hemos recorrido cinco pasos que pueden llevarnos del yo al tú: autoconocer las propias emociones, autogestionarlas, automotivarse, ponerse en el lugar de los demás y ayudarles en sus emociones. También hemos considerado otro trípode vital cuyo equilibrio puede afectar a nuestra felicidad: la familia, los amigos y el trabajo. Que nadie se sienta excluido porque la jubilación se refiere a la actividad laboral y en ningún caso debe implicar paro vital.

A cualquier edad nuestra vida puede revitalizarse con una de las mejores recompensas: conocerse a uno mismo y quererse. Viajar al propio interior descubre secretos que nos explican errores, preocu-



ENRIQUE SUEIRO

Consultor y doctor en Comunicación de la Universidad de Navarra

Crecer en inteligencia, voluntad y sentimientos

paciones y miedos; también ilusiones, aciertos y esperanzas. Como en un iceberg, aflora lo que crece dentro. Todos necesitamos un bastón, una estrella que nos acompañe en el recorrido de ser nosotros mismos. Precisamos un tú de ida y vuelta. Este fenómeno bautizable como tuísmo supone un estímulo energizante. De alguna manera, lo mejor de ti no es tuyo o, dicho de otro modo, necesita un tú. Así cabe reformular la conocida sentencia de Nietzsche y concluir que alguien con un “por quién” para vivir podrá superar cualquier “cómo”. Por eso el cariño saca de pozos.

Mientras escribo me llega el mensaje de unos amigos exuberantes de alegría por el nacimiento de su primer hijo. ¡Qué ilusión! La misma que tuvo otra pareja amiga cin-

cuenta años atrás y que en 2011 se ilusiona con celebrar la vida que han regalado a sus hijos y nietos. Como cantan Axel y Bustamente, “deja en la tierra tu mejor semilla, celebra la vida, que es mucho más bella cuando tú me miras”. Con o sin hijos, con o sin reconocimiento ajeno, una vida fecunda –que da lo mejor de ti a un tú– ayuda a colmar los anhelos de felicidad. En la vida tan crucial como el retrovisor para recordar lo superado son las largas para ver con ilusión el porvenir. ¿Equivocaciones? Sí. ¿Y? No hay pecador sin futuro ni santo sin pasado. Por eso el perdón, también con uno mismo, es tan liberador: no cambia el pasado, pero sí el futuro. ¿No te parece ilusioante? Hoy puede ser ese “algún día” para alguien tan importante como tú. ■

[SANIDAD]

Despedida desde la sexualidad

Esta semana nos ha tocado despedirnos del invierno a la vez que recibíamos a la primavera en su esplendor, este mes también nos toca despedirnos de este espacio de reflexión en torno a la sexualidad con la ilusión de que nuevas experiencias están por venir.

En sexualidad al igual que en la vida, toca despedirse y toca acoger el futuro. Desde que nacemos vamos acumulando experiencias, sensaciones, hechos... que van haciendo que seamos las mujeres y los hombres que somos, siempre abriendo puertas para cerrar otras y poder volver a abrir.

Hay hitos en la vida de cada cual que aunque pasan dejan huella: las caricias recibidas,

las palabras de cariño, las miradas de asentimiento, el cuerpo de la infancia, la primera regla o eyaculación, la primera vez que te besan o besas desde la atracción, la primera vez que compartes piel desde el deseo, descubrimiento del cuerpo adulto, darte cuenta que los años pasan, sentir que lo que pensabas fue o no fue y que vuelves a pensar en otras cosas que pueden ser.

Desde la vivencia de la sexualidad en sus tres dimensiones: relacional, recreativa y reproductiva en algunos momentos nos resulta doloroso despedirnos. Despedirnos de nuestra compañera o compañero porque lo que teníamos ya no da de sí o por fallecimiento, despedirnos del cuer-



ISABEL POZUETA

Atención sexológica, atención a la pareja: BLOK

po y las formas de la juventud, despedirnos de la posibilidad de ejercitar la maternidad o la paternidad, despedirnos de lo que nuestros genitales hacían en su día, despedirnos de excitaciones fogosas... Las edades, las situaciones de enfermedad y/o discapacidad, los cambios en la vida, nos llevan a adecuaciones y reconstrucciones de nuestra sexualidad y a veces cuesta.

Los retos, las dificultades y los costes, a algunas personas ponen freno pero en nosotros está decidir hacia dónde nos dirigimos.

En esta sección hemos hablado de la sexualidad en hombres y mujeres que han ido cumpliendo años, del deseo y de la falta de deseo, de la pareja y lo que se le pide, de

la sexualidad en las personas con discapacidad, de juegos y juguetes, de celos y relaciones... hemos hablado de aspectos gustosos y de aspectos menos gratos, todo ello con la intención de poner palabra a realidades muchas veces silenciadas o no reconocidas. Seguimos siendo hombres y mujeres sexuales y eróticos hasta nuestro fin.

Este ha sido mi deseo durante estos meses y ahora toca cerrar una puerta para sin duda abrir otra.

Esto es lo que pediría a todas aquellas y aquellos que han ido leyendo esta sección, aprender a cerrar aspectos de la vivencia de la sexualidad propia para volver a cultivar, cuidar, mimar, reconocer la sexualidad futura. ■



economía solidaria

ALBERGUE DE BEIRE | ELKARTE | EMPRESA Y SOLIDARIDAD | EUROLAN | FIARE BANCA ÉTICA
FISC | GAZTELAN | GIZAKIA-HERRITAR / PARÍS 365 | HEGOAK | INSERLANTXO | INVESTIC
JOSENEA | LANDARE | MEDICUS MUNDI | MUGARIK GABE | OCSI
SECRETARIADO GITANO-NABUT | SETEM | TIERRA | TRAPEROS DE EMAÛS | VISUALIZA.INFO

www.economiasolidaria.org/entidades/reasnavarra

