

## La pasarela

CARLOS ODRIOZOLA  
PSICÓLOGO

### «Nos cuesta ser felices porque no somos conscientes de nuestras verdaderas necesidades»

LEONOR CABRERA

Una psicología para mejorar las relaciones personales y al servicio de la salud. Ésa es la propuesta de Carlos Odrizola con su Curso de Psicología Práctica para la Vida, que impartirá la próxima semana en Málaga y con el que pone sus tres décadas de experiencia a disposición de los asistentes con el objetivo de ayudarlos a construir y a madurar en sus relaciones.

**Pregunta.**— ¿Por qué nos cuesta tanto ser felices?

**Respuesta.**— La respuesta es relativamente fácil: la felicidad depende de la satisfacción de nuestras necesidades, lo que sucede es que nosotros no somos conscientes de cuáles son nuestras verdaderas necesidades. Se ve con el bebé, que tiene cuatro necesidades y cuando las tiene satisfechas es feliz.

**P.**— ¿Cómo puede ayudar la psicología en el día a día?

**R.**— Dando respuesta a un montón de interrogantes que nos hacemos todos sobre nuestra forma de vivir, sobre nuestras relaciones con nuestras parejas, nuestros amigos, nuestros compañeros de trabajo, con la gente. Lo que es importantísimo es descubrir nuestro poder para conducir nuestra vida gracias a la responsabilidad que tenemos. El objetivo último es tomar conciencia de que cada uno tenemos nuestro poder que se expresa a través de la responsabilidad.

**P.**— ¿Por qué da tanto miedo la libertad?

**R.**— Responsabilidad y libertad son casi palabras sinónimas. No es posible ser responsable si no se es libre. Todos estamos encantados de presentarnos ante el mundo como no libres, porque al no ser responsables nos podemos presentar como víctimas y decir «pobrecito de mí, qué mal me van las cosas». Eso sólo se puede sostener si me niego la libertad. Es curioso ver las interpretaciones del concepto libertad, porque prácticamente para cada persona es diferente.

**P.**— Usted ha diseñado también un método, el proceso M.A.R., para la elaboración del duelo. ¿Es necesario llorar las pérdidas para que dejen de serlo?

**R.**— El problema fundamental con las pérdidas es que las expresamos a través del sufrimiento. El proceso M.A.R. nos permite reconvertir el sufrimiento en dolor. El sufrimiento tiene que ver con contenidos del pasado y del futuro. Nos preguntamos por qué no hice esto o por qué no fui a tal sitio, mientras que el dolor es presente, aquí y ahora. El sufrimiento me aísla y hace que los demás se aislen, porque es un coñazo estar con una persona que se aísla, mientras el dolor me acerca a la gente; el sufrimiento es una manifestación del miedo y el dolor la cara triste del amor, por eso no hay que silenciarlo, hay que expresarlo. El proceso M.A.R. persigue recordar con una sonrisa de doloroso agradecimiento.

**P.**— ¿A qué responde la violencia?

**R.**— La violencia es la consecuencia de una frustración. Cuando elaboramos bien esa frustración la canalizamos a través de la agresividad, que es ir hacia adelante. Pero cuando no la gestionamos bien, en lugar de usar la agresividad usamos la violencia, dirigida hacia sí mismo o hacia los demás.



Carlos Odrizola. / EL MUNDO

**Curso de Psicología Práctica para la Vida:** Carlos Odrizola imparte en Málaga las tardes del martes y miércoles próximos este curso, que persigue transmitir conocimientos de psicología práctica para el día a día. Más información en la web [www.centrodepsicologiahumanista.com](http://www.centrodepsicologiahumanista.com).