

Cultura i Societat

ESPECTACLES | CIÈNCIA | TENDÈNCIES | TRADICIONS | FETS I GENT | CINEMA | TELEVISIÓ

CORREU ELECTRÒNIC cultura.diaridegirona@epi.es

Sílvia Congost: «En una relació d'amor saludable no té cabuda el patiment»

► La psicòloga creu que des de l'institut ja s'hauria d'ensenyar que l'amor és font de benestar i potenciador de l'autoestima
 ► «Crec que molta gent viu en el desamor», diu, i afegeix que sovint no trenquem relacions tòxiques per por de ser abandonats

EL LIBRO



SI DUELE NO ES AMOR

AUTOR
 ► Sílvia Congost

ZENITH EDITORIAL. PLANETA



Sílvia Congost. JORDI ROCA

DANIEL BONAVENTURA GIRONA
 ■ La psicòloga gironina experta en dependència emocional Sílvia Congost sosté que en una relació d'amor sana no entra el patiment. «Si hi ha patiment, hem de tallar, perquè aleshores vol dir que ja no t'estimen, que l'amor s'ha acabat, i si continues allà és, entre altres coses, perquè tens por de quedar-te sola. Jo ho he viscut en primera persona».

Sílvia Congost (Girona, 1977) s'està convertint en tot un fenomen en el camp de l'autoajuda en temes de relació de parella i autoestima.

La seva pàgina web, www.silviacongost.com, registra unes tres mil visites diàries, ha obert consulta a Girona i també a Barcelona, atén a més a més via Skipe i ha hagut de generar un equip de col·laboradors per mantenir tota aquesta l'activitat.

La psicòloga presentarà avui a

la Casa de Cultura (19 h) *Si duele, no es amor*, un llibre centrat sobretot en la relació de parella, encara que, afirma l'autora, les relacions «tòxiques» es poden produir en cada àmbit del contacte humà.

Es detecta que una relació és tòxica i resultarà imprescindible tallar quan l'amor s'ha esfumat.

En molts casos no es trenca per por de la solitud.

També es detecta toxicitat quan una persona no se sent realitzada perquè estar al costat de la parella suposa «deixar de ser tu». Un tercer supòsit, aquest més evident, és quan hi ha maltractament psicològic o físic. «Les situacions

tòxiques atrapen molta gent i crec que avui és un dels principals motius de patiment».

El llibre explica com identificar una relació «tòxica» i recomana deixar d'autoenganyar-se si el que es vol és iniciar el camí cap a la superació del problema.

Congost adreça el llibre tant a

homes com a dones, però admet que la majoria de les consultes que rep són femenines, en una proporció de 75-25 per cent.

Control obsessiu entre joves

Els problemes de parella també afecten els joves, i no se n'escapen les relacions entre els més joves, que poden començar als 12 o 13 anys d'edat. Entre ells també es pot confondre el control obsessiu de la parella amb l'autèntic amor, i no es detecta que la relació neix o s'està convertint en tòxica, encara que no hi hagi maltractament.

«Per a mi, no compartir els mateixos valors i no tenir els mateixos objectius pot ser símptoma de toxicitat», comenta Congost. «Crec que moltes persones viuen en el desamor».

Segons ella, la por de ser abandonat és infundada, perquè tots vivim en societat i sempre ens quedaran els amics i la família.

La frase «no em separo pels fills» és un greu error: «És d'allò més tòxic perquè es transmet als fills que el model és aguantar encara que hi hagi infelicitat».

Congost creu que s'hauria d'ensenyar ja a l'institut que l'amor és «constructiu i font de benestar, que passa per l'acceptació de l'altre i la potenciació de l'autoestima».

Els Premis d'Arquitectura incorporen una nova categoria

DdG GIRONA

■ La Demarcació de Girona del Col·legi d'Arquitectes de Catalunya (COAC) ha obert la convocatòria dels Premis d'Arquitectura de les Comarques de Girona, que arriben a la seva 20a edició amb la novetat de la creació d'una nova categoria, la «Més 10», on podran optar obres que com a mínim tinguin 10 anys d'antiguitat, acabades abans del 31 de desembre del 2006. El dia 3 de març finalitzarà el termini de presentació de candidatures. Entre la resta de categories hi ha «Arquitectures», «Interiors», «Paisatges» i «Efímers», aquesta per a obres que tinguin una durada limitada, com exposicions.

Javier Varela rep el premi Gaziol amb «Eugenio d'Ors, 1881-1954»

EFE BARCELONA

■ El sociòleg madrileny Javier Varela ha guanyat el XVI Premi Gaziol de Biografia i Memòries, que convoquen l'editorial RBA i la Fundació Conde de Barcelona, amb l'obra *Eugenio d'Ors, 1881-1954*. El jurat ha escollit aquest llibre, dels 141 presentats, en entendre que es tracta d'un treball que recull de «forma àmplia la trajectòria d'un dels pensadors més rellevants de la Catalunya i l'Espanya del segle XX».

El jurat estava integrat pel director de *La Vanguardia*, Màrius Carol, la directora editorial de RBA, Luisa Gutiérrez, els historia-

dors Borja de Riquer i Josep Maria Muñoz i el periodista i escriptor Sergio Vila-Sanjuán.

L'obra guanyadora és, segons la seva opinió, «una rigorosa biografia intel·lectual, que utilitza abundant documentació de primera mà i que descriu amb tot detall el contrast dels ambients i els moments històrics en els quals es va moure Eugeni d'Ors, sense esquivar els aspectes més polèmics del personatge».

Doctor en Ciències Polítiques i Sociologia, Javier Varela és professor d'Història del Pensament Polític de la UNED i autor de diversos llibres i articles.



MARC MARTÍ

Joaquim Nadal presenta el llibre de Joan Subias

► L'historiador Joaquim Nadal va presentar ahir a la Casa de Cultura de Girona el llibre *Joan Subias Galter (1897-1984). Dues vides i una guerra*, una biografia de l'home que va ser responsable de la declaració com a «monuments nacionals» de Sant Pere de Roda i Santa Maria de Vilabertran. El figuerenc Subias va patir la repressió del franquisme i es va haver de reinventar com a professor d'art. Subias va tenir càrrecs com a responsable del patrimoni a la Diputació de Girona i a la Generalitat abans de la guerra del 1936-39.