



Entrevista realizada a **Dolors Garcia**



Mi profesión actual surgió de mi deseo de compartir con los niños todo lo que he aprendido de forma completamente autodidacta durante mi propia búsqueda de autoconocimiento.

Mi profunda necesidad de hallar un sentido a mi vida me movió desde muy joven a interesarme por la Psicología, la Filosofía, la Metafísica y, posteriormente, la Física Cuántica.

Tras estudiar la carrera de Traducción e Interpretación (1990) y de realizar un montón de trabajos que no me satisfacían (desde recepcionista de hotel a secretaria de dirección), decidí dar un giro a mi vida y hacer lo que realmente sentía que quería hacer. Había escrito algunos cuentos para mis hijas, y ante las dificultades de publicarlos porque no se consideraban “comerciales” me animé a editarlos yo misma.

Web: www.cuentoseduccionemocional.com

Blog: cuentoseduccionemocional.blogspot.com

1.- ¿Cómo nos ayudan los cuentos a educar en emociones?

Nos permiten identificarnos con los personajes y situaciones y tener una visión objetiva de aspectos de nosotros mismos que a veces nos cuesta reconocer. Cuando volvemos a encontrarnos ante una experiencia similar, podemos recordar

los mensajes del cuento y utilizarlos para ver las cosas desde otra perspectiva, lo que hace que seamos capaces de reaccionar de un modo distinto.

2.- Los cuentos también nos ayudan a transmitir valores, ¿qué relación cree usted que existe entre la expresión de valores como por ejemplo, la bondad, la compasión, el altruismo, etc. y ser una persona emocionalmente inteligente?

Para mí una cosa no tiene nada que ver con la otra. Ser emocionalmente inteligente no implica sentir sólo emociones “positivas”, tener buenos sentimientos y vivir según una serie de valores, sino ser capaz de aceptar TODO lo que se siente, sin juzgarlo, y tener la capacidad de utilizarlo para conocerse a uno mismo.

El principal problema del ser humano es que no acepta su humanidad, y esa humanidad incluye precisamente todas esas emociones y sentimientos “negativos”. Todos aspiramos a ser “buenos”, porque desde pequeños se nos ha enseñado que hay cosas que están mal, y crecemos pensando que en nosotros hay algo “malo” que hay que cambiar. Nadie duda de la importancia de tener una buena autoestima, y es bien sabido que hay que amarse a uno mismo para poder amar a los demás, pero ¿cómo vamos a querernos verdaderamente si somos incapaces de aceptarnos por completo? Nunca podremos amarnos mientras creamos que hay algo en nosotros que tenemos que cambiar, y nunca podremos amar a los demás mientras no podamos aceptarlos tal y como son.

3.- ¿Qué es lo que nos enseñan nuestros hijos?

Precisamente esta pregunta es el título exacto de un artículo ¡de tres páginas! que publiqué en mi blog. Para resumirlo muchísimo, todas las personas de nuestra vida actúan como un espejo en el que nos reflejamos, sobre todo las más cercanas, y en especial nuestros hijos. Todo lo que vemos en ellos es un reflejo de una parte de nosotros, tanto de lo que nos gusta como de lo que nos desagrada. Sé que esto puede resultar difícil de aceptar, pero si hacemos un esfuerzo de honestidad y simplemente nos dedicamos a observar, veremos que sus cualidades son nuestras cualidades, y que lo que consideramos sus “defectos” también son los nuestros, bien sea porque los manifestamos pero no queremos reconocerlo o bien porque los hemos reprimido, precisamente porque creemos que son defectos y no queremos que nadie los vea. Son nuestros mejores maestros para ayudarnos a conocernos a nosotros mismos.

4.- Actualmente, muchos padres y madres se quejan de que pasan poco tiempo con sus hijos. A pesar de esto, ¿cómo podemos construir relaciones más felices con aquellos a quienes queremos?

En pocas palabras: aceptándolos como son y no esperando que satisfagan nuestras necesidades.

5.- ¿Nos podría dar una pincelada del último cuento que ha escrito?

Sinceramente, desde que creé mi propia editorial para publicar mis libros no he tenido mucho tiempo para escribir nuevos cuentos. El último que he publicado trata

de la igualdad de sexos. Es la historia de una niña indígena sudamericana que aprende a tirar con arco aun yendo en contra de las leyes de su tribu, que sólo permite utilizar las armas a los varones. Un día se encuentra en una situación en la que debe decidir entre mantener su secreto o salvar una vida arriesgándose a un severo castigo. Como en todos los cuentos de la colección, “La pequeña hada Celeste” la ayuda a encontrar una solución siguiendo los consejos de Luci, la luciérnaga que siempre la acompaña en sus viajes y que representa a su conciencia.

6.- ¿Qué consejos nos podría dar para aprender a vivir sin miedo?

Sinceramente, creo que lo único que puede eliminar el miedo es comprender que todas las experiencias que vivimos tienen un sentido, por difíciles que sean, y eso sólo podemos aceptarlo cuando creemos que somos algo más que un cuerpo y una mente y que existe algo más allá de la muerte. Como humanos, y por lo tanto pertenecientes a una especie animal, siempre tendremos miedo a lo que podamos considerar una amenaza a nuestro bienestar. Creo que no se trata de no tener miedo sino de aceptarlo como algo natural, pero evitando que nos limite y nos bloquee, y eso sólo se consigue superándolo y afrontando aquello que nos asusta.