



Entrevista realizada a Oskar Ekai



Director y Psicoterapeuta del Centro de Terapia ISURI (Blanes). Coach Ontológico, certificado por Newfield Chile. Supervisor de Equipos profesionales de Intervención Socioeducativa. Formador y supervisor de psicoterapeutas gestálticos. Formador de Psicoterapeutas en la Escuela de Psicoterapia de Valencia, Centro Ananda de Pamplona y otros centros del país.

Ha desarrollado su labor profesional como Educador Social y como psicoterapeuta del CAF de INTRESS, en Barcelona y de CINTRA, psicología i psicoterapia de Sant Cugat. Ha sido profesor de Cursos de Formación de Trabajadoras Familiares y Auxiliares de Geriatria en Foment de Terrasa. Profesor de Educación Social en Fundación Pere Tarres, Universidad Ramón Llull. Profesor de cursos de Formación Permanente de INTRESS, Ministerio de Asuntos Sociales, Diputación de Barcelona.y Generalitat de Catalunya.

Web: www.isuri.es , Mail: oskar@isuri.es

1.- ¿Qué relaciones existen, según usted, entre la dimensión social del ser humano y su dimensión emocional?

Para mí, están estrechamente ligadas, aprendimos a ser seres emocionales en un entorno determinado, fundamentalmente la familia y la escuela. Esa manera en la que

aprendimos a relacionarnos y a emocionarnos está presente en la manera de sentir las emociones en la actualidad. Hay hechos que en el día a día gatillan nuestras emociones actuales, esas sensaciones que percibimos, de forma consciente o inconsciente, están gravadas en nuestra piel, en nuestro cuerpo.

Las emociones forman parte esencial de nosotros y es lo que nos mueve a la acción, están ligadas estrechamente a nuestro cuerpo y a nuestros pensamientos, a nuestros juicios y creencias. Todo esto se pone de manifiesto en relación con el otro y es ahí donde podemos darnos cuenta de los cambios que necesitamos realizar para sentirnos coherentes y satisfechos con nosotros mismos

2.- ¿Qué podemos hacer para relacionarnos mejor con los demás y, en general, con nuestro entorno?

Una de las cosas fundamentales es darnos cuenta de que nuestros sentimientos son nuestros y hacernos cargo de lo que sentimos, responsabilizarnos de nosotros y no proyectar nuestros sentimientos en los demás. Si nos hacemos cargo de nosotros, de lo que nos pasa, la relación con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno mejorará sensiblemente.

Tenemos que ser conscientes de que las transformaciones en las relaciones parten de nosotros, de que cada uno tenemos una manera de ver y mirar el mundo que nos es propia y que el otro tiene otra diferente. Nosotros elegimos aprender de la otra mirada o pelearnos para ver cuál de las dos “verdades” es la mejor.

3.- Considerando su experiencia en el mundo de la formación, ¿qué carencias y qué fortalezas detecta en el sistema educativo formal?

La carencia principal para mí es que la formación sigue siendo casi exclusivamente desde el plano intelectual, desde el aprendizaje de conocimientos y nos olvidamos que el ser humano aprende también desde otros planos.

En el cerebro tenemos varias partes diferenciadas: El neocortex que aprende de las conversaciones. El sistema límbico, que se encarga de las emociones y que necesita aprender también sobre las emociones, mediante espacios de seguridad y pertenencia y la parte del cerebro reptil, la glándula pineal que se encarga de los movimientos más primitivos, más arcaicos que el cuerpo desarrolla para sobrevivir y satisfacer las necesidades más básicas. El cuerpo también tiene que aprender nuevos movimientos que le permitan sentir y pensar diferente.

Necesitamos que la enseñanza tenga en cuenta al ser humano de forma holística y global. Necesitamos generar espacios donde aprender lo emocional, lo corporal y que eso sea coherente con lo mental.

4.- ¿Qué dificultades a nivel emocional presentan las personas que acuden a usted como psicoterapeuta?

Las dificultades y problemas que trabajo en psicoterapia son muy variados: depresiones, ansiedad, conflictos en la comunicación, etc... Aunque la mayor dificultad es reconocer el carácter, el cómo somos, mirarnos hacia dentro y hacernos cargo de nuestra manera de pensar y de sentir nuestras emociones, aprender a vivir con ellas, sentirlas, no escaparnos de ellas, no vivirlas como buenas o malas. Y, así, desde ahí hacernos cargo de los cambios que queremos realizar. Las emociones son y están ahí, para ser vividas, para aprender de ellas y darnos cuenta de la luz que tienen, de la información que nos dan para la vida.

5.- Su tesis doctoral trata sobre “La Ternura”, ¿nos podría definir qué es la ternura? y, ¿cómo podemos sentirla en nuestro día a día?

Para mi la ternura es ese tesoro escondido, que nos puede permitir observar, vivir las cosas de otra manera. La ternura nos permite mirar la vida, reconocer lo que es. Además la ternura, nos conecta con lo más profundo de nuestro ser, con el sentimiento de pertenencia, de sentirnos en el mundo con el derecho de vivir y es lo que nos aporta la confianza necesaria para vivir.

La Ternura la podemos sentir en cualquier momento, solo nos tenemos que parar y dejarnos sentir.

6.- ¿Qué significa para usted ser inteligentes emocionalmente?

Para mi es poder vivir en coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Es la conexión entre nuestro cuerpo, la información que este nos transmite, nuestros sentimientos y como lo procesamos en nuestro cerebro a través del lenguaje, las historias que nos contamos, los recuerdos, etc. Es la necesidad de actualizar estas tres partes de nuestro ser con la vida, adaptarnos para vivir la VIDA que queremos vivir y aprender de ella. Sentirnos APRENDICES y en contacto con la esencia de la vida y con la nuestra propia.