



La novia de Iker

Cuenta Jean Guitton que, tras aprobar a algún alumno el examen de filosofía, le hacía esta pregunta desconcertante: «¿Y cree que esto es verdad?». Trataba de que no reprodujeran lo que se dice, sino enfrentarse a la cuestión máxima.

Quizá parezca excesivo para lo que viene. Me refiero a la derrota de la selección española de fútbol ante Suiza. Una 'noticia' dice: «España perdió por culpa de la novia de Iker Casillas», una chica llamada Sara Carbonero, reportera de Tele-5, que le impediría concentrarse.

Lo curioso es que la publicó *The Times*, en otro tiempo ejemplo de rigor y seriedad, y que la tituló con el tópico más rancio: «La novia del portero desata la inquisición española».

El periodista quedaría confuso si Guitton le preguntara: «¿Y cree que es verdad?». Tendría que responder: «No sé, pero no me diga que no resulta interesante». La novia de Casillas desconcentró al director de *The Times*.

Diumenge **20** de juny de 2010

Diaridetarragona.com

DIARI DE TARRAGONA
TEL: 977 299 700; FAX: 977 223 013
diari@diaridetarragona.com

TARRAGONA: TEL: 977 299 757,
977 299 744
tarragona@diaridetarragona.com

REUS: TEL: 977 344 832,
977 341 646; FAX: 977 343 216
reus@diaridetarragona.com

COSTA: TEL: 977 383 713,
977 382 083; FAX: 977 380 805
costa@diaridetarragona.com

EBRE: TEL: 977 446 307;
FAX: 977 445 215
ebre@diaridetarragona.com

EL VENDRELL: TEL: 977 661 177
VALLS: TEL: 977 612 895
camp@diaridetarragona.com

JACI MOLINS ■ MÉDICO, PSICOTERAPEUTA Y AUTORA DEL LIBRO 'COACHING Y SALUD'

'La mejor medicina es uno mismo'

POR ÀNGEL JUANPERE

Coaching s entrenar a una persona para que consiga una meta. ¿Es un método de autoayuda?

Si autoayuda significa que es para ayudar a una persona, sí. A mí me gusta más decir que es una metodología, un complemento a las tareas habituales de médicos y enfermeras.

¿La mejor medicina es uno mismo?

Creo que sí. En realidad, el paciente es quien tiene que decidir y tiene que hacerse responsable de sus tratamientos y de los cambios en su vida.

¿Los médicos 'recetan' coaching o es el paciente quien lo pide?

El *coaching* es una metodología que ayuda, facilita que se produzcan cambios. La situación ideal sería que lo pidiese el paciente porque ello significaría que está mucho más motivado. Pero el *coaching* es todavía muy desconocido para el paciente y para los médicos. Por eso he querido escribir el libro.

¿Para qué patologías es ideal?

Principalmente para las crónicas, y también para aplicar medidas de hábitos saludables, como hacer ejercicio, dejar de fumar, etc. En ningún caso está

indicado en fases críticas o de urgencia.

¿Qué grado de eficacia tiene?
El *coaching* salió del mundo del deporte y se comprobó que los deportistas tenían un mejor rendimiento cuando lo aplicaban. Con las empresas, cuando se aplica a los jefes y sus colaboradores, evita fugas de cerebros. En la salud, el único estudio que conozco está hecho en Australia y se aplicó a 700 pacientes con infarto. Se comprobó que habían mejorado las cifras de colesterol y otros hábitos saludables.

¿En qué países está extendido?

Principalmente se inició en América del Norte en los años 70-80, y desde los años 90 en Europa. A España llegó a partir de este milenio.

¿Es un sustituto del psicólogo?

No, porque el psicólogo va al pasado para entender los problemas y encontrar las soluciones, mientras que el *coaching* se enfoca de cara al futuro y se fija en las soluciones y no en los problemas.

¿Y se mejora la relación médico-paciente?

Sí, porque se crea una relación de mayor confianza.

PERFIL | Médico, psicoterapeuta y 'coach', Jaci Molins (Manresa 1951) reside en Roda de Barà. Su actividad profesional discurre entre Tarragona y Barcelona. Trabaja en la Xarxa Sa-

nitària i Social Santa Tecla, es profesora de medicina y fisioterapia en la URV y del posgrado de 'coaching' de la Universitat Pompeu Fabra. Acaba de publicar el libro 'Coaching y salud'.



► Jaci Molins presenta mañana su libro en el Hospital de Santa Tecla, donde trabaja. FOTO: LLUÍS MILIÁN

¿Muchas veces, el coaching es simplemente decir al paciente cosas que ya sabe o que son de sentido común?
Sí, naturalmente, pero la gran diferencia con lo que se acostumbra a hacer es que en lugar de dar consejos se hacen pre-

guntas; se comprende lo que es importante para el paciente y se aplica en los aspectos que son importantes y le interesan mejorar al mismo paciente.

¿El libro que ha escrito usted sólo es teoría?

La teoría es sólo una pequeña parte del libro, pero para ser más práctico, y más ameno de leer, describo 10 casos reales de pacientes con distintas patologías para que sirvan de muestra. Por ejemplo, tabaco, diabetes, cervicalgia, fibromialgia...

LA NOTICIA INSÓLITA DEL DÍA

Tres perros heredan una mansión de siete millones de dólares

Tres perros heredaron de su dueña una mansión en Estados Unidos valorada en siete millones de dólares y el hijo de la mujer presentó una demanda contra los ex empleados de su madre por engañarla presuntamente para cambiar el testamento. Gail Posner fa-

lleció a los 67 años en marzo y en su testamento asignó 25 millones de dólares a sus ex empleados para que cuiden de Conchita, una chihuahua, y otros dos caninos en su mansión de Miami Beach. El dinero debe utilizarse para que los perros sigan usando collares de reco-

nocidas marcas, vayan a centros de belleza caninos y paseen en vehículos de lujo. La mujer, además, legó a los perros un fideicomiso por tres millones de dólares. Bret Carr, el hijo de Posner, sólo heredó un millón de dólares e interpuso una demanda.