



ANTONI GARCIA-CASTRILLON | Psiquiatre

“Finalment, la felicitat no és més que una actitud de la ment”

Garcia-Castrillon (Lleida, 1960) té una llarga trajectòria com a psiquiatre, treballant en diversos àmbits de casa nostra. Actualment, a més dirigir la consulta privada Àgora, al centre de Lleida, és el coordinador del Centre de Salut Mental i Centre d'atenció i seguiment de toxicomanies de les Garrigues. Demà, en un dels esmorzars que organitza la Cambra de Comerç de Lleida, farà una xerrada, sota el patroni d'ASISA, amb el títol **Rendibilitat Emocional: nous paradigmes de l'empresa actual**.

Quina serà la idea central de la xerrada?

Bàsicament, explicar que la tendència actual del món empresarial és començar a valorar els aspectes emocionals per damunt de la rendibilitat econòmica. I això s'ha d'estendre a la pròpia existència. Crec que tot el que fem a la vida ho fem perquè ens volem sentir millor.

Però està havent un canvi de paradigma.

Exacte. Perquè abans sentir-nos bé era guanyar diners. I això s'ha demostrat que no porta a la felicitat. Per això s'introdueixen nous conceptes com la responsabilitat social corporativa que, en definitiva, posa en valor els aspectes de benestar emocional. L'empresa que no entengui i no apliqui això es quedarà enrere, clarament.

Un concepte de relació laboral diferent, doncs.

Exacte. El concepte de treballador d'algú ja està passat. L'empresari és un catalitzador d'un procés productiu mitjançant un equip humà. Cada persona té la seua vida privada, que és tan valuosa com la vida laboral: la rendibilitat emocional.

Arran la crisi, però, la precarització és real.

Absolutament. Però aquesta crisi no deixa de ser un advertiment, un símptoma d'alarma. No anem ve per aquí. Quan nosaltres comprem allò més barat, no ens adonem que comprem sous barats a llocs barats i amb matèries primeres barates.

És un cercle viciós.

Clar. No és un tema senzill. Si tu no compres menjar ecològic perquè el trobes car, possibilites que el mercat importi menjar de fora

molt més barat, però amb un cost per al medi ambient molt clar. I no és un discurs de bons i dolents. És una trampa on tots hi caiem, perquè som éssers socials.

Doníns, com a metge, un consell per treure'ns l'estrès.

Ens hauríem d'asseure i plantejar-nos l'objectiu de la nostra vida. Val la pena el patiment? Ets més feliç? Finalment, hem de pensar que la felicitat és una actitud de la ment.



A l'empresa s'han de valorar els aspectes de benestar emocional per damunt de la rendibilitat econòmica