



“No estamos entrenados para la espera; todo es satisfacción inmediata”

Carmen Candela, especialista en Medicina Psicosomática y en Nutrición atiende a LA GACETA.

Alfredo Urdaci

Madrid. Habla con franqueza desde el primer segundo. Eso es tener las cosas claras. No es su primera entrevista, por tanto no se trata de ingenuidad. En su libro, *Veinte años casados…¿y ahora qué?* (Editorial Almuzara), su primer libro, también se nota. No es fácil distinguir lo que ha escrito Manuel Álvarez y lo que corresponde a Carmen, pero hay pasajes donde el corazón tiene cogida a la razón por el cuello y no la suelta. Y la razón, con todo su vigor apolíneo, se deja llevar, o se deja querer.

Y bien, después de 20 años, uno cree que ya está todo hecho.

Es un momento difícil. Después de años de trabajar por los hijos, por superar las dificultades, puede haber un distanciamiento emocional muy fuerte. Es el momento de mirarse a los ojos y hacer una puesta en común.

Es que evolucionar juntos es complicado.

Muy complicado. Bajar la guardia es muy fácil. Por eso yo digo que no hay que bajar la guardia. La vida con su vértigo nos distrae. La vida te confunde.

Usted en el libro es la parte de la experiencia en primera persona. Ciencia sí, pero sobre todo experiencia.

No lo he contado hasta ahora, pero la publicación del libro coincidió con una crisis matrimonial fuerte. Para mí ha sido un libro muy doloroso.

Le habrá servido como terapia…

Sin duda. Escribir sirve para abrir el cajón de la vida y poner orden.

¿Y en su caso le sirvió la teoría?

Es que el matrimonio es cosa de dos. Y si la otra persona decide otra cosa ya puedes cantar gregoriano. Pero yo creo en el compromiso, creo que la voluntad forma parte del amor, y que dificultades las tienen todos.

El que no tiene esa edad tiende a pensar que a los 50 es difícil romper un matrimonio.

Es más fácil. A nivel profesional es posible que hayas llegado a tu cumbre, y no tienes la inseguridad de la juventud, y tiendes a no tener en cuenta a los que tienes al lado.

¿Hay algo que sea letal para la pareja?

Minimizar los problemas del otro. El no atender con el corazón a lo que le pasa al otro comienza a abrir una grieta que luego se convierte en una zanja de la que es muy complicado salir.

Y un camino para evitar la crisis.

El estar atento al otro, el llegar a casa y cuando metes la llave en la cerradura decir: éste es mi sitio y lo voy a cuidar.

Antes todavía se hacía, pero ahora ya no se educa a los niños para eso.

Hay un pensamiento basura, y luchar contra él es complicado, porque impregna los medios de comunicación. No te hablan de sacrificio. No estamos entrenados para la espera. Ahora todo es la búsqueda de la satisfacción inmediata de los deseos.

Sustraerse a eso es muy complicado.

Es que la vida y el entorno tienen mucha fuerza, nos envuelven. Te dicen que el sufrimiento no forma parte de la vida. Los mensajes que recibimos están todos en esa línea, y es lo contrario, el sufrimiento es un parte sustancial e inevitable de vivir.

Usted es psicósomática y nutricionista. Eso quiere decir que cuando llega un paciente con problemas de alimentación, usted le mira la caja negra.

En la consulta salen muchos conflictos. Los médicos no nos podemos limitar a poner dietas, porque detrás de los trastornos de la alimentación suele haber un problema emocional.

¿Qué le ha enseñado su profesión?

Pues es una profesión muy gratificante que yo ejerzo con pasión. Mis años de Medicina me han enseñado a no juzgar.