

PUNTO FINAL Oroz



Sal&Pimienta

Por Gabriel Asenjo

# “Por pasar cosas tan duras he decidido ser feliz”



Ana San Antonio, directora del Teléfono de la Esperanza en Pamplona de 1996 a 2003.

J.C. CORDOVILLA.

**Ana San Antonio Vázquez**, psicóloga, convence que la vida puede ser bella si uno pone de su parte. Sabe lo qué es emerger de las crisis.

Nacida en Sagunto, las mañanas grises de Pamplona la empujaron a teñirse el pelo de alegría en rojo. En 1996, a punto de volar a Australia para aprender inglés, atrapó la oportunidad de atender siete años el Teléfono de la Esperanza en Pamplona. Viuda, trabaja ahora en Valencia –“bellísima y arruinada”– e imparte un taller de padres en Pamplona sobre educación.

**No entiendo a mi hijo o no entiendo a mis padres. ¿Qué se repite más?** Lo normal es que nadie se entienda con el otro. Es el salto generacional. Cuando el hijo se hace mayor es que empieza a entender al padre que tampoco entendió a su padre. Siempre repetimos los mismos errores y formas de funcionar. **¿Qué nos cuesta aprender?** Que no aprendemos hasta que no

nos toca en propia carne. No se aprende de ver sino de experimentar. Y experimentar tantas cosas lleva tiempo.

**¿Los padres en qué suspenden?**

En autoridad, que no es el mando. Autoridad es ser un modelo en el que los hijos se vean reflejados. La autoridad no se gana a voces, sino porque los demás creen en ti.

**Ex directora del Teléfono de la Esperanza. ¿La vida es bella o valle de lágrimas?**

Es bella, sin duda, con algunas lagrimitas de vez en cuando. Hay que distinguir el sufrimiento que trae la vida, que es inmodificable y hay que tragárselo, y el sufrimiento que uno mismo se provoca haciendo catastrofismos, anticipando el futuro, pensando mal de sí mismo y de los demás... Eso es eliminable. La vida es hermosísima por un lado y difícil por otro.

**¿Qué hace su vida bella?**

La postura que tomo ante ella. Y saber que soy una privilegiada por haber nacido en esta parte del mundo. En otra parte no tendría esta alegría de vivir, intentaría sobrevivir.

**¿Almacena alguna pena?**

He tenido una vida muy dura, pero no la almaceno. Precisamente por pasar por cosas tan duras he decidido ser feliz. Mi vida se acabará y no la voy a estropear por el pasado.

**¿Puede contar algo?**

Murió mi única hija. Y, en otra crisis similar a ésta, en mi casa teníamos una empresa grandísima y nos quedamos en la absoluta miseria. Vinieron a mi casa mis padres porque les embargaron la suya. Con 8 personas a mi cargo, en mi cuenta sólo tenía 500 pesetas.

**¿Y con qué energía fue capaz de emerger?**

Sabiendo que de ahí se sale, que se puede trabajar en cualquier cosa.

No perder el ánimo, ser atrevido, lanzarse y, sobre todo, no tener miedo. Hacer de la necesidad virtud.

**Dicen que llorar ayuda...**

Cuando hace falta, sí. La tristeza es la emoción que necesitamos tener ante la pérdida. Es como el postoperatorio y las lágrimas son como la crema de la cicatriz. Y a la cicatriz hay que echarle lágrimas.

**¿La felicidad es una obligación?**

Para mí es una decisión y una suma de pequeñas cosas.

**¿Algún atajo?**

No. El camino es decidirse. Miramos únicamente lo que nos falta. ¿Y todo lo que tenemos?

**¿Va de pelirroja para que le miren?**

No. Nació en Pamplona. Fue para poner en mi vida un puñetazo de luz nada más levantarme. Pasamos un invierno muy largo, un verano invernal y venía otro invierno. Necesito levantarme con algo de luz, dije. ¿Y qué mejor que un pelo “colorao”?

**Otoño, crisis... ¿Además del color qué le levanta el ánimo?**

El pelo aporta, pero más nuestra postura. Hemos pasado por otras crisis y hemos salido. Lo bueno y lo malo no duran siempre. Es cíclico. Aprendamos que no podemos derrochar tanto.

**A veces practica hipnosis. ¿Qué males extrae?**

Más que extraer se aporta. Pero no tiene nada que ver con la hipnosis de las películas. La gente no está dormida. Das indicaciones de bienestar, calma, tranquilidad, de ponerte en contacto con sus capacidades, de energía... Cuando nos deprimimos nos hacemos una hipnosis negativa: no valgo, no puedo, soy incapaz... Nos damos sugerencias que funcionan en contra y las seguimos y las cumplimos.

Quiero volver a trabajar

Navarra habla

Vota



Partido Popular

UNIÓN DEL PUEBLO NAVARRO