FUNDACIÓN
COLISEE

HISTORIAS
PARA RECORDAR

Vol.1

20 Historias de Vidas Únicas

HISTORIAS PARA RECORDAR. 20 HISTORIAS DE VIDAS ÚNICAS

© **Autora**: Laia Font Méndez

Editorial: Ángeles Carrillo Baeza
Imprime: Gráficas Alhorí (Ángeles Carrillo Baeza)
C/ Gascó Oliag, 10-B
46010 - Valencia

I.S.B.N.: 978-84-125962-5-0
Depósito Legal: V-180-2023

SOBRE LA AUTORA

Laia Font Méndez (Sabadell, 1995)

Estudió Periodismo en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Ha escrito sobre cultura y sociedad para medios nacionales como La Vanguardia, Culturamas, Revista Rambla o Herdes.

También ha escrito para medios internacionales como Arcadia, Bitácora de cine, La Nación o Majuscule Lit.

Es autora de *Y tú, ¿qué quieres ser de mayor?* (Mr. Momo, 2020) y *Ninguna herida* (Esto no es Berlín, 2022) y guionista y codirectora del corto animado *Enfermeras, origen y profesión.*

PREFACIO

"La persona no es el cerebro, la persona no es la mente, la persona no es la conducta… La persona, con toda su riqueza y complejidad, es el viaje. La persona es el producto singular de su biografía".

Ramón Bayés

El proyecto *Historias para recordar* nace de la necesidad de reconocer el valor de las experiencias de las personas mayores por el hecho de haberlas vivido, más que por la notoriedad o la trascendencia de las mismas. En la sociedad actual, donde el hecho de la ancianidad está mal visto, urge la necesidad de resignificar el concepto aportándole todas sus visiones positivas y relegando al olvido aquellas que la condenan.

La experiencia de vida de las personas mayores es un valor en sí mismo, una riqueza que cualquier sociedad debería acumular y poner al servicio de aquellos que, en el amanecer de sus días, pueden aprovecharse de ella, no para evitar tropezar en la misma piedra –acto que se entiende necesario para aprender— sino para hacerlo provistos de la capacidad resiliente y de afrontamiento que permite disminuir la frustración de las caídas.

El tribal Consejo de Ancianos se ha perdido en la sociedad desarrollada actual. Ese valor que se otorga al mayor por el mero hecho de haber acumulado experiencias, esa escucha activa y respetuosa que dan los años de vida, es necesario recuperarla. Más aún en una sociedad en la que, solo en un siglo, se ha duplicado la esperanza de vida y, por tanto, el acúmulo de destrezas.

La carga semántica negativa que hemos dado a conceptos como anciano, tercera edad, vejez o senectud deben tornarse en significados positivos que focalicen en los valores que los mayores pueden aportar a un entorno que se puede enorgullecer de disponer de tal cantidad de personas experimentadas y con buena calidad de vida.

Es necesario, por tanto, empoderar de nuevo a las personas mayores para que sean conscientes del enriquecimiento personal y social que supone el proceso de envejecimiento y, al mismo tiempo, hacer ver a los más jóvenes el lujo que significa poder convivir con personas de dos o hasta tres generaciones anteriores a la suya.

Por todo ello, la Fundación Colisée creó el proyecto *Historias para recordar*, con el fin de recoger las historias de vida de las personas mayores, ensalzar su valor,

empoderarlas para que sean conscientes de la riqueza que pueden aportar a la sociedad y generar ese respeto desde las generaciones más jóvenes.

Este volumen solo recoge una veintena de esas historias, pero que, entre todas, acumulan más de 1.700 años de experiencias. Como la de Manuel, que se hizo emigrante para labrarse un futuro y acabó labrando también el de su comunidad; o la de Humberto que, tras luchar por lo que creía *su* revolución, supo ver dónde estaba la libertad; o la de Carles, espíritu de superación donde los haya, cuya limitación le ha motivado para romper esos límites; o las de Marcelina, Rosa o Montserrat, mujeres luchadoras que sortearon todas las dificultades posibles en una sociedad que no se lo ponía nada fácil… Y así podríamos seguir por tus abuelos, mi vecina o esa mujer que, cada mañana, vemos traspasar el umbral de la frutería calle abajo. Porque cualquiera que haya acumulado canas tiene el inmenso mérito de una vida, y el valor de una vida es incalculable.

Vicente Moros

Director Fundación Colisée

* * *

Sobre la Fundación Colisée

La Fundación Colisée nace en 2005 para promover una sociedad sensibilizada y proactiva por la inclusión social del colectivo mayor. Porque solo una sociedad que cuida de las personas que antes cuidaron es una sociedad digna y humana. En la misma línea, el objetivo es trabajar por el reconocimiento del envejecimiento como una experiencia positiva. El fin último: alcanzar una sociedad en igualdad y sostenible para todas las personas.

La entidad favorece la inclusión social, la participación y la calidad de vida de las personas mayores. Promueve la investigación científica en el ámbito del envejecimiento. Y también es impulsora de acciones que estimulan la transición hacia un modelo respetuoso con el medio ambiente, la responsabilidad social, la sostenibilidad y el bienestar de las personas.

La Fundación Colisée es la entidad sin ánimo de lucro de Colisée España.

Joan Sánchez-Fortún: el autoconocimiento como objetivo vital

"Tu mirada se aclarará sólo cuando puedas ver dentro de tu corazón. Aquel que mira hacia afuera, sueña; aquel que mira hacia adentro, despierta".

Carl Gustav Jung

Joan Sánchez-Fortun nació en la Plaça Ildefons Cerdà, en plena Gran Vía de Barcelona, hace 83 años. Era 1940 y hacía solo un año que había terminado la Guerra Civil, en la que su padre había luchado. En Teruel, en 1938, lo habían herido. ‘’Fue bastante grave, pero después de muchas operaciones, lo consiguieron salvar’’, dice Joan, del incidente que marcó sus primeros años de infancia porque, además, era hijo único.

‘’Yo era un bichito’’, dice riéndose de esos tiempos. Confiesa que con los demás niños de su edad se comportaba como un ‘’jefecillo’’, pues tenía cierta autoridad sobre ellos, por ejemplo, cuando jugaban a hacer luchas de espadas. Pero a la vez, era un niño muy tímido, porque tenía una dificultad de habla que lo hacía retraerse.

En el colegio de los Hermanos Maristas del barrio de Sants, Joan estudió Comercio. Cuando terminó, podría haber entrado a trabajar en un banco, primero de botones, pero con la intención de ir escalando, como entonces era habitual, pero prefirió empezar a trabajar con su padre. Él había sido encargado de obras, pero después de la guerra decidió dejarlo porque no le gustaba el ambiente del sector de la construcción, y se hizo jardinero, un oficio que desconocía por completo. ‘’Mi padre era, o es, aunque ya hace años que murió, un ser muy especial’’, asegura Joan. Pero la palabra que prefiere para definirlo es ‘’sabio’’.

‘’Una cosa es ser inteligente y otra es ser sabio’’, matiza Joan, para quien la distinción es de gran importancia. En su opinión, las personas inteligentes pueden tender a creérselo demasiado, hasta adquirir cierto aire de soberbia y orgullo. ‘’La persona inteligente es fría y calculadora. En cambio, la persona sabia es humana, humilde y sencilla. Le puedes decir cualquier cosa, que no se rebota, sino que escucha’’, explica.

Tras la decisión de cambiar de oficio, el padre de Joan compró dos solares, destinando uno al cultivo de rosales y otro al de limoneros. ‘’Fue una experiencia muy bonita’’, resume él, que se acuerda, por ejemplo, de cuando iban a la Rambla a las cinco o a las seis de la mañana para vender las rosas, o de las largas horas que pasaban solos, cada uno en un campo distinto, trabajando en introspección. ‘’Incluso me olvidé un poquito de hablar’’, apunta. De todos modos, lo que más disfrutaba Joan era escuchar a su padre, que le contaba todo tipo de historias. ‘’A él le gustaba mucho hablar como un hecho, como un acto natural, y a veces te podía hablar en poesía, rimando palabras y frases’’, asegura.

Con los años, Joan tuvo otros trabajos. Hizo un curso de cronometrador y trabajó de ello durante un tiempo. ‘’Pero para mí no era como un trabajo. Era controlar como

otras personas trabajaban, y a mí eso no me iba'', cuenta. Hizo otro curso de delineante y también tuvo esa profesión. Más tarde, cuando se casó, a los 26 años, él y su mujer abrieron una carnicería.

Veinte años después, y tras separarse de su mujer, un domingo Joan vio en el periódico *La Vanguardia* un anuncio del Centro Internacional de Psicología (CIP) sobre los estudios que ofrecían de dicha disciplina y se acercó al lugar para saber más. Allí pudo asistir a una clase de prueba, y como le gustó, se matriculó. Al cabo de siete años, Joan conseguía su título como psicoterapeuta. Hablando de ese momento, deja su vida personal de un lado, porque, aunque Joan es extrovertido y amable, se muestra reservado con su intimidad y, en cambio, opta por compartirnos ideas y reflexiones que ha tenido a lo largo de esos años. Ese conocimiento es el que ha tratado de transmitir en los libros que ha escrito.

¿Fue la curiosidad lo que empujó a Joan a adentrarse en el mundo desconocido de la Psicología? Para él la respuesta es clara: no. ''Cuando uno prueba algo nuevo es porque antes tienes algo, como unas raíces dentro de ti, que hacen que te atraiga'', opina. Y eso, más que curiosidad, es un sentimiento. Como el que hizo que su padre se hiciera jardinero.

Durante sus estudios, Joan asistió a las clases, leyó los libros indicados e hizo las tareas requeridas, pero para él, el mayor aprendizaje surgió a partir de las palabras de sus profesores en consonancia con su propio conocimiento. ''Si a ti te dicen una frase por primera vez, pero dentro tienes mucho material, la frase te abre un mundo'', indica. Madurez, evolución o valores es a lo que se refiere con ese material. Estas palabras son claves para él. Forman parte de un bagaje individual ante el cual, cuando se presenta una situación nueva, una respuesta fluye desde el interior.

¿Pero de dónde sale ese bagaje? ''Es una pregunta muy profunda, y la respuesta es tan brutal que no sé cómo decirla para que se tome bien…', duda, antes de lanzarse. Joan explica que, al nacer, en nuestra genética ya se encuentran determinadas características que nos definen, desde el color de los ojos o la estatura hasta las posibles enfermedades que podemos sufrir a lo largo de la vida, pero a él no le interesa tanto el componente físico como el psicológico, porque cree que en la genética también se encuentra información sobre los valores evolutivos y de madurez de cada individuo. ''Los niños que lo tienen en su genética, de mayores tendrán más facilidad para comprender'', afirma. Y facilidad para comprender implica ''ser tolerantes, responsables, humanos y humildes''.

A partir de esta idea, Joan hace una distinción entre los conceptos de ‘’ser humano’’ y ‘’persona’’. El primero, para él, es el que no tiene estos elementos en su genética y, por tanto, si quiere madurar y transformarse tendrá que trabajarlos. En cambio, la segunda ya los tiene en su interior desde su nacimiento, porque tiene una ‘’genética rica en valores’’. Sin embargo, a veces estos pueden verse restringidos según el contexto de los primeros años de vida, a raíz de la influencia que ejerce la familia o los amigos.

Esta concepción, junto a la afirmación tajante de Joan de que lamentablemente hay muy pocas ‘’personas’’ en el mundo, porque el resto son ‘’seres humanos’’, puede ser problemática desde el punto de vista científico. ‘’No estoy de acuerdo con lo que algunos psiquiatras dicen, pero ellos son psiquiatras, y yo no’’, manifiesta al respecto. Y es que Joan deja claro que su forma de pensar es fruto de su vivencia, y no de una teoría, desarrollada en la academia o en un despacho. ‘’Hablar con mis amigos ha sido mi mejor despacho’’, declara. Además, opina que ‘’el psicólogo no es bueno por los títulos que tiene, sino por su intuición’’. La intuición, para él, es la ‘’madre de la Psicología’’.

Sus ideas no han sido comprobadas con un método científico, sino con su propia experiencia, percepción y capacidad analítica, siendo estos dos últimos conceptos claves de su pensamiento. ‘’El que tiene percepción, tiene capacidad analítica’’, sostiene, como ‘’el que es humano es humilde’’ o ‘’el que se lleva bien con la soledad, se lleva bien con el silencio’’. En todos los casos, se trata de rasgos que pueden ser nuestros grandes amigos o nuestros grandes enemigos. ‘’Si hemos evolucionado lo suficiente, la soledad nos acompañará y el silencio nos hablará’’, dice, pero para él, esto solo puede ocurrir cuando hemos madurado.

Ante el dilema de qué pasa con los que no tienen desarrollados estos valores, Joan responde: ‘’Tú tienes unas capacidades o no las tienes, es como el que es muy inteligente y a lo mejor tiene que estudiar poco para un examen, porque leyendo ya le basta, y el que no lo es tanto y tiene que empollar’’.

Mientras ‘’la persona’ ya tiene en su interior una madurez que a su vez implica una capacidad resolutiva, el ser humano puede aprender. Si escucha, observa, y toma consciencia de los valores positivos que no tiene, pero que puede tener, cobrará consciencia de los negativos, y a partir de ese punto empezará a evolucionar y a madurar’’, expone. Eso sí, ‘’probablemente no llegará al mismo nivel de quien ha nacido persona’’, asegura.

Con todas estas ideas en la cabeza, después de terminar sus estudios, Joan cogió papel y lápiz y empezó a escribir, pero poco después lo dejó de lado. No fue hasta que cumplió 65 años, cuando ya estaba jubilado, que sintió la necesidad de retomar la práctica. Ocurrió al darse cuenta de que el sufrimiento que está presente en nuestra sociedad es el resultado de que los humanos no hemos madurado suficiente. Con esta visión, escribió su primer libro, y luego escribiría seis más.

Conocerme para evitar el sufrimiento innecesario, su primera obra, surgió a partir de temas que Joan iba desarrollando sin planificación previa, pero que siempre acababan tratando sobre la necesidad de comprensión, tolerancia, responsabilidad, humildad y, en definitiva, humanidad. ‘’Si no incorporamos estos temas, viviremos en una sociedad con muchos conflictos, con mucho sufrimiento innecesario, como dice el título’’, apunta.

Para Joan, el sufrimiento innecesario es el que emerge cuando no afrontamos la situación que lo genera y, por tanto, no lo superamos. En cambio, el sufrimiento necesario y positivo es el que surge cuando maduramos, evolucionamos, asumimos y aparcamos el primero.

‘’Hay una palabra mágica por la cual no superamos el sufrimiento, la aceptación’’, declara, pues para él no sufrimos tanto por lo que nos pasa, sino por nuestra incapacidad de aceptarlo. Por ello, lo que hay que hacer para acabar con el sufrimiento innecesario es aprender a aceptar.

Hay personas que tienen una gran capacidad de aceptación y no sufren más de lo necesario, aunque a veces sea porque son indiferentes, pero también hay otras a las que solemos llamar resilientes. A Joan, la palabra resiliencia no le gusta. ‘’Menos hablar de resiliencia y más hablar de conocimiento interior’’, dictamina. Y es que cree que en la actualidad este concepto se utiliza en exceso sin que se plantee lo esencial: ‘’¿Cómo la manejas? ¿En qué te basas? ¿Cómo se materializa?’’.

Cuando Joan habla de sufrimiento, suele mencionar el término ‘’pérdida’’, y con este se refiere tanto a las pérdidas de personas, como puede ser una muerte, como a las de objetos. Para ejemplificarlo, coge un bolígrafo de la mesa y pregunta: ‘’Esto es tuyo. Si no lo quieres y lo pierdes, ¿sufrirás?’’. No. Y acto seguido: ‘’Y si lo quieres mucho y lo pierdes, ¿sufrirás?’’. Claro.

Nuestro sufrimiento, cuenta, depende de los sentimientos que tengamos respecto lo que hemos perdido. ‘’Y a veces podemos querer más a un bolígrafo que a nuestro padre o a nuestra madre’’, declara, ‘’pero esto mucha gente no lo entiende’’, lamenta.

Aunque esta visión puede resultar dura, y como dice él, ‘’para algunos pueda parecer una barbaridad’’, opina que hay que aceptarla e integrarla. Por ejemplo, en el caso de querer a un ser querido, al que le das amor, pero este te responde con desprecio, dice que hay que aceptar la situación, porque ‘’si te tratan mal, ¿qué sucede? Que das más amor para que te quieran, pero si le das amor a alguien que no te quiere, se rebota más’’, explica.

Una vez aceptada la situación, Joan asegura que podemos llegar a ser capaces de sacar a esa persona de nuestra vida, incluso si es nuestro propio padre o nuestra propia madre, lo cual conlleva una gran dificultad. El lado positivo de esto es que, a la inversa, hay que entender que a veces podemos llegar a querer a personas desconocidas como si fueran nuestros propios padres.

Más allá del sufrimiento individual está el colectivo, y como este es a menudo fruto de problemas estructurales, Joan lo enfoca desde otro punto de vista. Ante este tipo de sufrimientos, no basta con aceptarlos y dejarlos de lado. ‘’Si pierdes el trabajo y tienes que irte a la calle y tienes hijos a los que alimentar, o lo aceptas o te destruye. Pero ¿cómo vas a aceptar irte a dormir a la calle con tus hijos?, ¿cómo se acepta eso? Aquí hay un problema social enorme’’, expone.

En estos casos, opina que la aceptación sigue siendo necesaria. ‘’Hay que aceptarlo, porque si no aceptas que te vas a la calle sufrirás porque no lo aceptas y porque duermes en la calle’’, apunta. Es decir, entonces el sufrimiento será doble. Sin embargo, esta aceptación debe ir acompañada de la búsqueda de una solución, y reconoce que ‘’es fácil decirlo, aunque es muy duro hacerlo’’.

Cuando hablamos de sufrimiento, tendemos a anteponerlo a la felicidad, un concepto abstracto y ambiguo, pero que parece ser la aspiración psicológica de buena parte de la sociedad. Y un término que a Joan tampoco le gusta. ‘’Es muy grandilocuente, pero está vacío de contenido’’, sostiene. ‘’Se dice, sé feliz, ¿pero se dice el camino para llegar a ser feliz? Eso no tanto’’, lamenta.

En vez de obsesionarnos en buscar la felicidad, Joan dice que a lo que deberíamos aspirar es al crecimiento, la madurez y el autoconocimiento, sea en el grado en el que sea y pueda cada uno, y esto, de nuevo, pasa por la aceptación, y también por la toma de consciencia de los propios errores, que pueden ir desde el egoísmo hasta el mal carácter. Solo así, prosigue, podemos adquirir cierta paz hasta alcanzar la tranquilidad y la madurez. ‘’Y entonces, cuando estás en paz interior, no te planteas si eres feliz o no, porque tu paz ya te da felicidad’’, afirma.

Por poner un ejemplo de ello que podemos encontrar en el día a día y en relación con los demás, Joan plantea una situación en la que alguien nos habla mal. ‘’Siempre hay dos puntos de vista cuando alguien dice algo, como lo ve esa persona y como lo ves tú, y pueden casar o no’’, se explica. Pero cómo dejemos que nos afecte el comentario solo depende de nuestra madurez, nuestra evolución y nuestro conocimiento de nosotros mismos. ‘’Cuando realmente te conoces, escuchas y le das a lo que te dicen su más justo valor. Si te puede beneficiar, lo incorporas’’, cuenta. ‘’ Pero ¿cuál es el problema que tiene a la sociedad?’’, se pregunta, antes de responderse a sí mismo: ‘’Que cualquier comentario negativo que le hagas a la gente es rechazado, y entonces estamos fastidiados, porque si rechazamos los comentarios negativos no podemos evolucionar’’.

‘’Conozco a un ser humano que es psicólogo y que ha hecho mucho bien, ha ayudado a muchas personas. Es alguien que goza de un gran prestigio a dondequiera que vaya y donde él vive’’, explica. ‘’Pero su problema es que cuando le dices algo con lo que no está de acuerdo, se rebota brutalmente. Su ego destruye sus valores. Toda su capacidad de tolerancia y comprensión, que la tiene, se pierde por culpa de su ego’’, termina, dejando claro cuán frágil somos si no nos trabajamos, pues una persona puede cambiar su actitud solo a causa de un simple comentario.

Como plantea con esta anécdota, uno de los elementos que más daño nos hace, tanto a nivel individual como a nivel colectivo, es el ego. ‘’Cuando alguien le hace a una persona con un ego desorbitado un comentario que no le gusta, este se rebela’’, ejemplifica. Esta reacción es fruto del ego, que a su vez lleva al orgullo y a la soberbia, y cuando se extiende a nivel social acaba causando grandes perjuicios. La solución a todo esto es simple, para Joan. ‘’Lo tenemos todo para conseguir un mundo mejor’’, dice, refiriéndose a las capacidades que podemos trabajar con nosotros mismos, con nuestro propio conocimiento.

Y este es el camino de autoexploración que él mismo ha seguido, y prueba de ello son sus palabras y su obra literaria, que no quiere que se defina como ‘’autoayuda’’, porque opina que a este género se asocia ‘’mucha literatura, muchas páginas con mucha tinta, pero con poco fondo’’. Prefiere hablar de conocimiento interior.

Joan nunca pensó que acabaría escribiendo libros, y su primer contacto con la escritura fue totalmente intuitivo, fruto de la necesidad de registrar sus pensamientos. Se acuerda de que, en los inicios, andaba por la calle y cuando se le ocurría una idea que no quería olvidar, se detenía y la anotaba en una libreta. Al cabo de un tiempo, la cogió, la releyó y se dio cuenta de que ya tenía 80 o 90 frases acumuladas. Entonces,

empezó a analizarlas y a desarrollarlas, y estas, de forma orgánica, empezaron a tomar la forma de lo que Joan creyó que podía ser un libro.

Precisamente, la escritura fue siempre tan orgánica para Joan que no se dio cuenta hasta los 78 años de que el orden cronológico de sus libros tenía un sentido, pues empezó hablando del autoconocimiento, luego se centró en las relaciones de pareja, y después en la educación, es decir, empezó desde dentro de uno mismo y fue avanzando hacia fuera, hacia nuestra relación con los otros y el mundo. Así, sus libros son la materialización del desarrollo de su pensamiento y aprendizaje.

Al preguntarle por referentes en el ámbito de la Psicología, Joan admite que no ha leído demasiado. De hecho, dice que nunca fue un gran lector, algo quizás influenciado por la dificultad comunicativa que tenía de pequeño, pero tampoco le hacen falta libros, porque todo el conocimiento que transmite en sus obras está dentro de él mismo. ‘’Mi teoría es que, cuando naces persona, todo lo que los psicólogos aprenden en el despacho está dentro de ti’’, declara.

Podría parecer que el hecho de no tener un bagaje académico puede jugar en su contra, pero mirado de otro modo, también puede darle puntos a favor. ‘’Los que aprenden de la lectura pueden estar en cierta manera condicionados o contaminados. Sus estados, sentimientos y pensamientos no son puros, porque pueden haber sido modificados’’ argumenta. Además, cree que ese estudio no es necesario para alcanzar la paz interior que predica.

En el proceso de autoconocimiento de Joan, el deporte ha tenido un rol de especial importancia. Cuando era niño había jugado al fútbol, y más tarde, cuando cumplió quince años, su padre le regaló una bicicleta de carreras y estuvo compitiendo en esa disciplina durante un tiempo. Mucho tiempo después, a partir de los 50 años empezó a hacer *footing*, deporte que aún practica.

En la actualidad, Joan vive en el municipio costero de Calella, y cada semana corre unos 33 kilómetros. Alterna la zona montañosa y la zona marítima que están cerca de su casa, y va cambiando de circuito. Así, no se aburre como le pasaba corriendo en la ciudad, donde todo el recorrido es llano y con un paisaje similar.

Antes de la pandemia, Joan participó en varias carreras, como las de La Mercè, la fiesta mayor de Barcelona, y las organizadas por El Corte Inglés, pero ahora ya no le apetece hacerlo. Quiere seguir corriendo sin competir, en sus lugares favoritos y por su cuenta.

‘’Siempre he dicho que el movimiento es vida’’, apunta. Para él, el deporte es como un ‘’lavado de cerebro’’, porque cree que mientras lo practicamos, los sentimientos y las emociones entran en una especie de fase de reposo, de modo que todos los problemas que tengamos en la cabeza pasan a un segundo plano y, cuando terminamos, nos sentimos como regenerados.

Con la edad, Joan expresa que cada vez nota más el paso de los años, sobre todo cuando sale a correr, porque se da cuenta de que necesita más tiempo para hacer los mismos kilómetros que antes, y eso, en ocasiones, le enfada, pero también le ofrece una oportunidad para entender el envejecimiento como parte del proceso vital.

Con siete libros publicados a sus espaldas y una mente en constante reflexión, Joan ha llegado a la conclusión de que hay diversas técnicas, disciplinas, creencias y líneas de pensamiento que no ha explorado, pero la razón de ello es clara: ‘’La técnica más importante es la paz interior’’. Afirma que todas las anteriores no sirven de nada si no parten de esta base.

‘’Es como antiguamente, que había un peón caminero que tenía su caseta y su tramo de carretera para vigilar. Eso era su base para poder saber en qué lugar tenía que hacer la reparación", compara. ‘’ ¿De qué me sirven las grandes investigaciones si yo, como ser humano, interiormente soy como un enanito?’’, expone. ‘’El enanismo interior no se combate con grandes libros, sino con libros sencillos, como estos, que toquen temas fundamentales para nuestro conocimiento’’, afirma. Y lo que Joan espera haber aportado con sus libros es conocimiento sobre esta base.

Si desarrollamos los valores de los que habla en su obra, ‘’entonces no buscaremos la felicidad, porque ya la tendremos’’, reflexiona. Y después de eso, ya podemos hablar de los psicólogos y los psiquiatras, propone, porque ellos son el siguiente paso, una fase superior.

Al final de la entrevista, ante la pregunta de si va a escribir más libros, Joan responde que cree que no. ‘’En principio no, ya me despido con este’’, revela, señalando el ejemplar que nos ha regalado de su último libro, *Sentir es vivir.* ’’Ahora estoy en paz conmigo mismo’’, añade, ‘’creo que ya he llegado’’.