Empordà
14/03/2017

Bernat Soldado

AUTOR DE «PODER MÚLTIPLE»

«No deixin mai de banda els seus somnis, són molt més que possibles»

Bernat Soldado explica com va transformar l'esclerosi múltiple en creixement al seu llibre *Poder Múltiple*. Traductor i intèrpret i orador de superació personal visitarà Castelló d'Empúries per explicar com podem transformar el concepte de la paraula impossible





Quan Bernat Soldado va ser diagnosticat d'esclerosi múltiple, als 28 anys, la seva actitud davant la malaltia el va fer tocar fons, però en veure com la seva família patia per ell, va decidir millorar la seva vida des de l'esforç i la convicció que els límits viuen només a la nostra ment. Partint de la seva experiència personal, ha escrit un llibre que serveix de brúixola cap a la felicitat, amb 11 lliçons claus.

P En què consistirà l'acte xerrada que farà a Castelló d'Empúries el proper 31 de març: "Viu la vida que siguis capaç d'imaginar".

R Serà una presentació que obrirà als assistents una nova porta cap als somnis que es fan realitat. Tornaran a casa amb un concepte molt diferent de la paraula *impossible*.

P Quins són els límits que ens posem i per què?

R Innombrables. Vivim posant filtres a tot basant-nos en allò que hem après de la societat o en experiències del passat, i descartem moltes possibilitats ja d'entrada, perquè els nostres filtres mentals ens diuen que són impossibles. No és la nostra culpa, és així com funciona la nostra ment. La bona notícia és que podem ensenyar-la a percebre l'entorn de manera molt diferent.

P Quan decideix escriure el llibre *Poder múltiple*?

R El 2013, quan vaig acabar els estudis a la universitat. La vida m'havia portat per camins força insòlits, i volia compartir amb el món la meva història i tot el que havia après.

P És un llibre d'autoajuda, què el diferencia dels altres?

R Potser el fet que conté una història real que, segons els lectors, enganxa moltíssim. Quan s'adonen que la realitat pot superar la ficció de llarg, de sobte veuen els seus somnis molt més possibles.

P Tot parteix de la seva experiència personal, li diagnostiquen esclerosi múltiple i decideix convertir això en un motor de superació.

R En realitat no va ser el diagnòstic mateix el detonant de tot, sinó adonar-me que la meva actitud negativa estava fent mal a les persones que estimava.

P Abans, però, m'imagino que hi ha un procés d'acceptació, com ha canviat la seva vida?

R Sí. Acceptar la nova situació va ser clau per tirar endavant. Però acceptar no vol dir resignar-se i no fer res per millorar. La meva vida ha canviat moltíssim. Ara sóc molt més fort que abans.

P Quan creu que té una limitació, o la té, com fa per transformar-la?

R Doncs hi busco la part positiva, que sempre hi és. I la veig com una gran oportunitat per créixer com a persona.

P El llibre parla d'11 poders, d'11 lliçons per assolir els nostres somnis, podria explicar com hi arriba?

R Des del principi vaig tenir clar que volia que el llibre, a més de ser una bona lectura, també fos una brúixola que marqués el camí cap als somnis dels lectors i les lectores. D'aquí va sorgir la idea de transmetre el contingut en forma de lliçons i poders. Cada lliçó està encapçalada amb un lema que en descriu el contingut. Per exemple, la lliçó 9 porta per títol *La teva vida és una pel·lícula que dirigeixes tu*. I el poder que hi va relacionat és "El poder de la responsabilitat". Totes les lliçons i els poders són producte d'una anàlisi curosa dels punts que han estat clau en el meu viatge, i que espero que ajudin a moltes altres persones a fer realitat els seus somnis.

P El missatge final és que tots hi podem arribar, amb limitacions o sense?

R Tots, no en tinc cap dubte. La situació des de la qual partirà cadascú serà diferent. Algunes persones tindran més limitacions que d'altres, però allò que realment importa, en última instància, no són les limitacions, sinó un compromís ferm per a assolir els nostres somnis.

P I si la persona no es fixa un somni i viu establerta en la seva zona de confort, llavors és pitjor?

R Cap elecció vital és millor ni pitjor. Si la zona de confort d'una persona la fa realment feliç, no veig cap motiu pel qual n'hagi de sortir. El problema apareix quan la zona de confort ens té encadenats a una vida en la qual no som feliços.

P Aquest llibre farà que els seus lectors comencin a somiar el canvi?

R No tinc cap dubte que aquest llibre pot marcar l'inici d'un nou camí per a aquelles persones que estiguin buscant canvis a la seva vida.

P Habitualment ofereix xerrades a hospitals, col·legis, grans empreses... Com respon la gent a les seves xerrades?

R Allò que més em motiva a seguir fent xerrades és precisament la resposta del públic. Cada vegada que rebo un missatge d'agraïment d'algú que per fi ha sortit d'una relació tòxica de molts anys, o ha marxat a viure al país on sempre havia volgut viure, sento que estic on he d'estar.

P Quin consell donaria als nostres lectors, per què és interessant que vinguin a la xerrada?

R Que no deixin mai de banda els seus somnis, perquè són molt més que possibles. I tant si estan interessats a fer realitat els seus somnis com si no, se'ls donaran eines per ser més feliços, que en definitiva és el que realment importa.



Bernat Soldado és orador de superació personal. EMPORDÀ

«Les persones que vinguin a la xerrada tornaran a casa amb un nou concepte de la paraula impossible»

«Acceptar no vol dir resignar-se i no fer res per millorar, jo ara sóc molt més fort que abans»

Del diagnòstic d'«EM», a córrer una Ironmann

Bernat Soldado, (Vic, 1977) va ser diagnosticat d'Esclerosi Múltiple als 28 anys, després de sentir que perdia força a les cames quan corria. Primer va tocar fons i es va imaginar el pitjor, però amb aquella actitud va acabar a urgències amb un atac d'ansietat i una aturada cardiorespiratòria. I quan va veure tota la família a l'hospital, va reaccionar. De l'interior li va aflorar el propòsit de córrer una Ironman. Va deixar de fumar, va començar a fer esport i a cuidar l'alimentació. Es va entrenar i va acabar la cursa amb què es volia demostrar que, si havia fet allò, podria aconseguir qualsevol cosa. Al seu llibre, *Poder múltiple*, hi explica la seva història i com l'afany de superació el va dur a acabar els estudis de Traducció i Interpretació i a realitzar el seu somni d'escriure un llibre. CASTELLÓ D'EMPÚRIES | S. FUENTES