



Idò

FND Bellver en abril Abril La recomendación literaria Cine

OFERTA Suscríbete a Diario de Mallorca este verano y llévate gratis tu regalo

Tòfol Villalonga, psicòleg i autor de 'Lidera la teva mon(e)a': «El 'coaching' pot motivar, però no substitueix un procés terapèutic»

El professional del Raiguer acaba de publicar el seu primer llibre on exposa les seves reflexions sobre l'ésser humà, la gestió emocional i els vincles afectius



Tòfol Villalonga amb el seu primer llibre 'Lidera la teva mon(e)a'.

Silis Campins

Palma 05 JUL 2025 6:00

Tòfol Villalonga va néixer a [Inca](#) on viu i exerceix com a psicòleg a la seva consulta **Aprens**. Compagina la seva passió pel benestar emocional amb una altra gran vocació: el futbol. **Ha estat jugador i és entrenador del CE [Constància](#)**, i aquesta experiència també ha modelat la seva visió sobre l'esforç, el compromís i el treball en

equip. En aquesta entrevista ens parla del seu **recorregut vital i professional**, de com entén la **psicologia des d'una mirada propera** i transformadora, i dels reptes d'aprendre a viure amb consciència en una societat cada cop més accelerada i exigent.

D'on neix «Lidera la teva mon(e)a»?

"Ir al psicólogo me ayuda a dejar atrás la tristeza y la rabia por la dana"



Va néixer com una guia perquè els meus pacients poguessin **revisar i rellegir el treball psicològic que fem a les sessions**. Tot i que cada cas és únic, hi ha aspectes generals que són comuns i que cal abordar, sigui quina sigui la dificultat o psicopatologia. Amb el temps, l'interès m'ha animat a obrir el missatge a un públic més ampli. **En cada part del llibre hi ha unes introduccions** que fan referència a aspectes de la meva vida, una d'elles és la vivència del futbol.



Por ser suscriptor, obtén un **10% de descuento** en tus entradas para los espectáculos de TRUI teatre

Descúbrelo

Quin és el principal missatge que vol transmetre amb el llibre?

La importància de «moneitzar-nos»: entendre que, **abans de res, som éssers emocionals** i només de vegades una mica racionals. Tracta problemes comuns com el **pensament excessiu, les dificultats afectives, el dolor crònic, la manca de constància** o els trastorns del son. L'objectiu és ajudar el lector a conviure amb la ment amb consciència i compassió, no a controlar-la. Molts dels nostres pensaments estan condicionats per emocions, sovint originades per creences irracionals que

distorsionen la nostra percepció i influencien la manera com interpretem el que ens passa.

I com ha estat el procés d'escriptura?

Personal i **transformador**, cercant un equilibri entre teoria i experiència.

L'autoconeixement afavoreix l'autocontrol i el benestar emocional

Per tant, com influeix l'autoconeixement en la salut mental?

És clau. L'autoconeixement ens permet observar els nostres pensaments, emocions i comportaments amb compassió. Aquesta autoobservació, si es practica regularment, **afavoreix l'autocontrol i el benestar emocional**. És com si ens convertíssim en el pare o la mare interna que acompanya la nostra part més vulnerable.

I quin impacte té aquesta actitud compassiva amb un mateix?

Quan aquesta **part interna** que podríem anomenar simbòlicament la nostra «**monea**» es sent acompanyada incondicionalment, **deixa de preocupar-se pel futur o de penedir-se del passat**. Això ens permet viure més plenament en el present, amb una sensació interna de seguretat i confiança.

Per escriure un llibre cal inspiracions i referents...

El llibre es fonamenta en **dos pilars principals: la Teràpia d'Acceptació i Compromís i la Teoria de la Incliniació**. Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson i Russ Harris han estat inspiradors en l'àmbit de l'ATC. També m'han influït molt John Bowlby en l'àmbit dels vincles, Daniel Kahneman amb les seves teories sobre la presa de decisions, Antonio Damasio sobre la **relació entre emocions i raó**, i Jon Kabat-Zinn en mindfulness. A més, autors com Brené Brown i Kristin Neff m'han ajudat a aprofundir en la **vulnerabilitat** i l'autocompassió.

Com pot ajudar la psicologia en el dia a dia de les persones?

La psicologia és la ciència de la conducta humana, però aquesta conducta va molt més enllà del que és observable. Les **nostres atencions** internes tant verbals com

sensorials tenen **conseqüències fisiològiques** i influeixen en el nostre comportament extern. Per això, prendre consciència d'aquest funcionament intern és essencial. Tenim la responsabilitat de generar presència dins la nostra «monea» que és la nostra ment emocional, per tal que es senti acompanyada i segura. Només així la podrem **guiar i educar cap al nostre propòsit vital**.

Creu vostè en els llibres d'autoajuda escrits per *coach*?

Els llibres d'autoajuda poden ser útils si tenen una base sòlida, però cal anar amb compte quan provenen de *coach* sense formació en psicologia. El *coaching* és una eina de motivació útil en certs contextos, però no substitueix un procés terapèutic profund. **El risc és vendre'l com una solució integral**, quan el canvi real requereix temps, estratègia i suport professional. Per això, cal distingir-lo clarament de la psicoteràpia.

Llavors, quin és el risc del món *coach* aplicat al benestar emocional?

El problema apareix quan alguns *coach* venen el coaching com si fos un mètode de transformació personal integral. I no ho és. **La motivació és només el començament. El canvi real requereix una estratègia clara**, accions sostingudes i un entorn que afavoreixi nous hàbits.

La motivació és només el començament; el canvi real requereix una estratègia clara

Per tant, caldria diferenciar el *coaching* d'altres processos més profunds?

Exacte. No es tracta de desacreditar el *coaching*, sinó d'**evitar confondre'l amb processos terapèutics** o de canvi conductual complex. No n'hi ha prou amb la voluntat de canviar; calen eines, acompanyament professional i temps per consolidar els nous comportaments.

I per vostè, quins són els hàbits que considera essencials per al benestar emocional?

L'activitat física és clau, sempre que es practiqui dins d'un entorn saludable i equilibrat amb la resta d'àrees de la vida. Però hem d'anar amb compte: hàbits com fer exercici o cuidar l'alimentació poden ser molt beneficiosos, però si es converteixen en

una manera d'evadir-nos de conflictes interns o de dificultats amb la feina, la família o les relacions socials, poden acabar sent **una mena de refugi**. En aquest cas, deixen de ser realment saludables i poden estar **tapant aspectes més importants com l'autoestima, la comunicació o el sentit vital**.

El futbol ha estat un punt clau dins la seva vida...

Des dels 9 anys, **el futbol ha estat present en la meva vida**, primer com a **jugador** i després com a **entrenador**. Als 19 anys ja compaginava la competició amb el meu primer equip dirigit, i des de llavors no m'he allunyat mai dels camps. L'esport m'ha servit com a **espai de creixement personal** i educatiu. Actualment entren al CE Constància, el club de la meva ciutat, i també al meu fill, amb la voluntat de ser més que un tècnic: un referent i acompanyant emocional en el procés formatiu dels infants.



Tòfol Villalonga, autor de 'Lidera la teva mon(e)a': "L'esport m'ha servit com a espai de creixement personal i educatiu" / DM

Quin paper tenen les relacions interpersonals en la salut mental?

Les relacions són fonamentals, però **sovint posem el focus en com han de ser els altres amb nosaltres, en lloc de mirar com ens hi relacionem nosaltres**. En qualsevol relació cal estar disposat a deixar-se afectar, emocionalment, per l'altre. La convivència genera tant emocions agradables com desagradables, i això forma part d'estimar.

Per tant, com podem millorar la nostra relació amb les emocions?

Les emocions són inevitables. Són interpretacions del nostre cos que ens suggereixen certes conductes, però que no ens obliguen a res. El primer pas és aprendre a observar-les, no com una amenaça, sinó com a missatges. En teràpia, un dels primers objectius que treballem és la **defusió emocional**: això vol dir **prendre distància de les emocions, no per evitar-les**, sinó per **deixar de confondre-les amb la nostra identitat**. Quan aprenem a veure-les, a validar-les i a acceptar-les, deixen de controlar-nos i podem actuar segons els nostres valors.

Llavors, com haurien de ser aquestes relacions perquè siguin sanes?

No es tracta de ser submisos ni de cedir en tot. Es tracta de ser **assertius**, tenir clar quins són els meus valors i actuar en coherència. Això inclou **saber posar límits, saber dir que no amb respecte**, però també cedir quan cal, compartir, i fins i tot si arriba el moment deixar anar algú que estimem. Això pot fer mal, però és l'única manera d'estimar de manera realment conscient i respectuosa.



El psicòleg, Tòfol Villalonga, amb el seu pare i el seus dos fills. / DM

Creu que encara hi ha estigmes entorn de la salut mental?

Tot i que des de la pandèmia hi ha hagut una **certa normalització del fet de patir dificultats emocionals**, els estigmes encara persisteixen. Moltes persones només entenen realment el sofriment psicològic quan el viuen en primera persona. Sovint, l'entorn interpreta els símptomes com una qüestió de voluntat o actitud, i això **fa encara més difícil validar-se i cercar ajuda**. El suport que necessitam dels qui ens envolten no són consells, sinó presència: fer sentir que estem amb aquella persona, amb empatia i sense judicis. Com faria qualsevol mico amb algú del seu ramat.

Com veu el futur de la psicologia en el món actual?

Vivim en una societat hiperestimulada i accelerada, i la nostra ment instintiva, el que jo anomeno la «monea», no està preparada per a aquest ritme. La psicologia serà clau per ajudar-nos a adaptar-nos a aquesta nova selva digital i emocional. La ment moderna ja no reacciona a perills físics, sinó que es perd en el pensament: l'ansietat pel futur o la ruminació del passat ens desconnecten del present. Crec fermament que **anar al psicòleg no hauria de ser vist només com una solució davant un problema, sinó com una eina de creixement i maduresa emocional**. Igual que cuidem el cos amb alimentació i exercici, hauríem de cuidar la ment amb psicoteràpia i treball interior.

On poden trobar els lectors «Lidera la teva mon(e)a»?

Es pot adquirir a **Amazon**, a la llibreria **Univers Literari d'Inca** i també al meu centre de psicologia, Aprens, a [Inca](#).

Té previst escriure un altre llibre?

Sí. Tenc molts apunts i reflexions que no vaig poder incloure en aquest primer llibre.

Per acabar, comparteixi'ns una anècdota de la seva pràctica clínica.

Molts pacients arriben amb **dolor emocional que no poden identificar**. No saben exactament què els passa, però senten un buit, una angoixa o una tristesa persistent. Això és normal. La nostra **ment instintiva** ha estat programada per sobreviure en un entorn perillós. Avui, en absència de depredadors, aquesta ment **cerca amenaces en el pensament**: culpa pel passat, por pel futur... El sofriment apareix quan deixem que aquesta ment instintiva lideri la nostra vida. Però si som capaços de guiar-la amb consciència, podem tornar al present i viure des del que realment importa: el nostre sentit vital.