



Gustavo Hernández cree que el afán de perfeccionismo crea «una ansiedad brutal», con lo que no se puede disfrutar porque «no estás en paz contigo mismo».

tareas, por mi colaboración con Aluesa, una asociación de atención a la ludopatía. Pero hoy día el mundo de las dependencias es muy amplio y unas nuevas se suman a las ya conocidas, al margen de a las drogas o alcohol: juegos de azar, videojuegos, compras, sexo... Un punto y aparte habría que hacer con Internet, ya que dentro de la Red hay adicciones particulares: navegar todo el día, juegos de azar, sexo, búsqueda de compañía y contactos a través de los chat, mirar el correo electrónico veinte veces al día...

¿Cuáles son las terapias más usuales para acabar con estos enganches, al parecer muy similares a las que se emplean con las dependencias tóxicas?

Hay unos primeros quince días en que son muy diferentes a las adicciones que se producen por ingesta; alcohol y toxicomanía, en los que hay un proceso de rehabilitación. En las que no hay ingesta, cada una tiene su propia terapia que, básicamente, se podría sintetizar en la toma de conciencia y la aceptación del problema como principio del proceso.

En cualquier caso, uno de los retos es aplacar la ansiedad que produce la abstinencia a todo tipo de adicción.

Esa ansiedad disminuye cuando la persona es capaz de controlar lo que le produce su adicción, lo que le crea una especie de paz interior, porque deja de hacer algo que en realidad no quiere hacer. Hasta que eso se consigue, hay un período en el que la persona siente náuseas, insomnio, irritabilidad, angustia, obsesiones...

Pero no hace falta tener adicción a algo para sentir esos síntomas.

Claro, ¿quién no ha tenido alguna vez ansiedad? Esta sociedad está hecha para

producir ansiedad, una alarma que el cuerpo genera para avisarnos que algo no va bien; un peligro que acecha al que tenemos que hacer frente.

¿Cómo se inculca a una persona que la ansiedad y el estrés no son buenos, cuando estos síntomas se interpretan como *estilo de vida*, como comportamiento de un *triunfador*?

Hay una ansiedad movilizadora, que te motiva para hacer cosas por la energía que te aporta. El problema es cuando aumenta este ritmo y pasa de facilitador a perturbador, y comienzan los síntomas de antes citaba, o se incrementan, mediante los miedos o las fobias, que es cuando se convierte en una patología. Con respecto al tema del *triunfador*, no te puedes escudar en los triunfos profesionales o sociales porque esto no es sinónimo de que eres una persona feliz.

Pero la búsqueda de la felicidad es una constante en la condición humana.

Y eso está bien, pero para ser feliz no necesitas ser el mejor de la empresa, o salir todos los días en los medios de comunicación, o haber hecho la mejor obra de arte de la humanidad. Si necesitas todas estas cosas para ser feliz, es que eres muy pobre, porque sólo se llega a ese estado cuando estás a gusto contigo mismo, te quieres a ti mismo y a los demás... El reto no está en aceptar nuestras virtudes: la persona feliz es la que acepta sus defectos. El afán de perfeccionismo crea una ansiedad brutal, con ello puedes conseguir muchas cosas, pero nunca a disfrutar, porque no estás en paz contigo mismo.

Dentro de la psicología hay muchas escuelas, por lo general muy mal avenidas, ¿cuál es la suya?

Sin caer en un eclecticismo bobo, en todos los paradigmas de la psicología he encontrado

cosas que me sirven: psicodinámica, terapias sistémicas, mundo emocional, constructivismo, cognitivismo, técnicas conductuales...

¿...?

Principalmente trabajo a nivel emocional, cogiendo de la biografía de las personas cómo han vivido con su familia, algo de psicoanálisis, de terapia Gestalt... Yo creo en una superpsicología, en contra de la tendencia de que unos paradigmas luchen contra los otros, que ha beneficiado a los investigadores, pero ha perjudicado a la psicología aplicada, que es la que se aplica a la gente de la calle.

Hablemos de su faceta de investigación.

En mi tesis trato de demostrar cómo actúan los moldes cognitivos afectivos en personas con ansiedad, depresión, ludopatía o chicos con problemas... así como de qué tipo de familia procede la persona que tiene unos pensamientos determinados, y como repercuten en su conducta, entre otros aspectos. Colaboro también en un libro que saldrá del Instituto Tafel titulado *Más allá de la inteligencia emocional: los moldes de la mente*. Por otra parte, último un artículo científico para publicar en una revista de Canadá sobre *Los moldes de la mente en la ludopatía*. Cuando encuentre tiempo espero terminar de escribir un libro de autoayuda, *El mudo que dio nombre a las cosas*, que espero se publique antes de fin de año. Hay una gran demanda de libros de este tipo; pronto habrá más escritores que lectores... aunque no creo que lleguemos tan lejos. Hay una gran necesidad en la gente por saber de estos temas, motivado por la carencia de valores de la sociedad, más allá del coche y la casa, y se buscan donde sean; ya sea una entrevista en los medios de comunicación o en los libros.