

**SALUD** | AUTOAYUDA ▶▶

"HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA, PLANTÉATELO ASÍ", CANTABA Y CANTA JOAN MANUEL SERRAT. 'LO BUENO DE TENER UN MAL DÍA' ES EL NUEVO LIBRO DE LA PSQUIATRA ANABEL GONZÁLEZ, EN EL QUE ACONSEJA ENDEREZAR LOS MALOS MOMENTOS PARA NO ENTRAR EN UNA ESPIRAL DE PESIMISMO O DE ESE HUMOR DE PERROS QUE PUEDE AMARGARNOS EL DÍA. [TEXTO: ROSANA LAKUNZA]

Intentar conseguir el éxito al máximo nivel, no llegar a las expectativas y otros desengaños puede desencadenar frustraciones difíciles de superar. El manual que lanza ahora esta joven psiquiatra gallega puede ayudar a superar situaciones que en ocasiones parecen inabordables. O eso dice ella.

¿Qué elementos influyen en tener un buen día o uno malo?

Influye lo que pasa, pero también cómo nos tomamos lo que pasa y lo que hacemos porque ese día, dentro de que pueda ser malo, sea peor o mejor.

¿Una cuestión de actitudes?

Sí, pero también de mecanismos que a veces no somos tan conscientes de estar utilizando. En ocasiones vamos en modo automático y hacemos con nuestras emociones lo que siempre hemos hecho, porque tenemos una frase: *Siempre se ha hecho así, siempre lo hemos hecho así*, luego no nos paramos a pensar si lo que hacemos de forma consciente o inconsciente nos beneficia o nos perjudica.

¿A quién va enfocado su libro?

En principio, a todo el mundo. Hay quien puede pensar que tiene problemas con su universo emocional y quiere buscar una vía de escape y otros pueden sentir simplemente curiosidad.

El mundo de las emociones parece como una bolsa llena de gas a punto de explotar. ¿Usted cree que se puede modelar?

Las emociones son algo muy primario, son como las plastilinas de colores con las que podemos crear figuras emocionales, muy complejas, muy sencillas o enrevesadas.

¿Se podría hacer una radiografía de

Anabel González

Psiquiatra

“Instagram es el mundo de la felicidad; Twitter el de la crispación”

cómo manejamos en general las emociones?

No, no se puede hacer, porque hay mucha variedad. Hay personas que lo hacen muy bien y llevan su vida de la mejor manera posible. Hay gente que tiene un mal día y no lo convierte en el fin del mundo; trata de sacarle el mejor partido a un mal día o a un mal momento.

¿Pero?

También hay otros que nos atascamos mucho y no sabemos por dónde salir.

Muchos opinan que a rasgos generales tendemos al dramatismo y a convertir cualquier hecho en algo apocalíptico.

Creo que somos extremos en todo. Parece que colocarte en los extremos te da más seguidores en Twitter, como si te desbordas más y gritas más. Te acercas a determinados programas de televisión y ves cómo la gente no habla, sino que grita. Ya no hay conversaciones y las tertulias son grupos de gente que grita. Por momentos vivimos en una cultura de la exageración.

¿Postureo?

Tal vez, pero debajo de esos gritos, de determinadas formas de actuar, hay una mala tolerancia a una serie de situaciones. Por ejemplo, llevamos muy mal frustrarnos, no nos puede salir mal nada. Nos



► La psiquiatra Anabel González, posando con su nuevo libro.

parece intolerable no conseguir lo que queremos.

De hecho, muchos padres consienten todo a sus hijos para que no se frustren.

Y sin embargo, los niños están muy frustrados y toleran muy mal esa situación. Hay mucha obsesión con que los niños sean felices, pero les pasan cosas y lo que tenemos que hacer es acompañarles con lo que les pasa.

¿Es bueno contener las emociones?

Si estás delante de tu peor enemigo y necesitas manejar una situación, sí, pero solo por un momento. Esas emociones no dejan de estar ahí y te conviertes en una

olla a presión con la válvula tapada, y eso todos sabemos en qué puede acabar.

Ha hablado de la televisión, de las tertulias, ¿le interesa el medio?

La televisión es un escaparate que miramos durante muchas horas, y lo que se muestra en la pantalla acaba influyendo en las personas. Ahora nos influimos más los unos a los otros, más que antes. En el pasado, nuestro ámbito de relación era más reducido, pero en estos momentos, todo está mucho más universalizado. Esa influencia que se cierne sobre nosotros viene de los medios de comunicación o de las redes sociales.

Unas redes sociales donde aparece-

mos contentos y felices, mostrando o impostando nuestros mejores momentos.

Sí, pero pienso que están polarizadas. Me he metido tarde en las redes sociales y camino fascinada por ellas. Instagram es el mundo de la felicidad y Twitter el de la crispación. En Instagram todo el mundo aparece sonriendo, muestra su mejor ángulo, e incluso he visto que hay programas para corregir las imágenes. Resulta todo increíble.

Mientras que en Twitter parece que hay barra libre para insultar, ¿no?

En esa red todo el mundo está enfadado, y si no lo está, busca una razón para estarlo.

¿Cree que ofrece algún beneficio este tipo de comunicación?

Sí. De algún modo nos facilita las relaciones.

Relaciones virtuales, pero, ¿son buenas?

O malas. Las dos cosas, depende. Ya sé que no son relaciones cara a cara, pero es lo que hay. Tienen el potencial de permitir relacionarnos con gente a la que a lo mejor jamás conoceríamos, y eso es un beneficio, aunque también me llama mucho la atención la falta de respeto que nos permitimos tener en las redes. Supongo que tendrán que ir evolucionando.

¿Podríamos volver a un mundo sin redes sociales?

Podríamos evolucionar hacia cualquier lugar, pero creo que eso no va a pasar: Las redes sociales seguirán ahí y todo dependerá de cómo las utilizemos.

¿Por qué nos importa tanto lo que piensen los demás? El famoso qué dirán.

Porque vivimos en grupo y necesitamos encajar. Necesitamos pertenecer. La sensación de no pertenecer es terrible. La gente que se desarraiga, por ejemplo la que se va a otro país, tiene esa sensación de una manera dolorosa.

¿Pertenece a algo a cualquier precio?

Esa es la trampa, creer que para encajar tienes que dejar de ser tú mismo, hacer cosas que no te gustan o pagar cualquier precio. Si haces eso, aún encajarás peor. No es malo querer adaptarse al grupo, porque necesitamos convivir y tener cosas en común, pero no a cualquier precio.

¿Mejor sin vender el alma al diablo para conseguirlo?

Exacto. Cuando por pertenecer al grupo ►►



SALUD | ANABEL GONZÁLEZ

► sacrificamos lo que nos importa, nuestra vida se convierte en un problema.

¿Vivimos en una sociedad cada vez más agresiva?

En una sociedad muy extrema, eso seguro. ¿Agresiva? No lo sé. Lo cierto es que nos permitimos decir cosas que no creo que debiéramos permitirnos. Una cosa es opinar y otra insultar.

Frente a una hipotética agresividad nace el buenismo.

También es terrible, porque no hay nada de realidad en el buenismo. Las frases edulcoradas no nos hacen excelentes personas si no van acompañadas de hechos. Ha habido muchas propuestas políticas con ese perfil que luego no se han acompañado de los medios necesarios para llevarlas a cabo.

¿Esta es una sociedad donde los ciudadanos fingen?

Vivimos en la pantalla continuamente, pero esto, con diferentes técnicas, siempre ha ocurrido. En los pueblos pequeños, por ejemplo, antes y ahora el que dirán al que te refería antes importaba y sigue importando.

¿Nos ofrecen los colegios, los padres, la familia o la sociedad, herramientas suficientes para hacer frente a las emociones, para gestionarlas?

Sí que nos las dan. Nos dan las herramientas los profesores, los padres, aprendemos ese manejo respirando, desayunando, viendo una película... Las emociones forman parte de las relaciones. Todas las personas con las que nos vamos relacionando son nuestros maestros emocionales. Lo que ocurre es que nos enseñan el lenguaje que ellos conocen.

¿Podemos encontrarnos con restricciones?

Claro. Hay familias en las que no se habla de sentimientos y eso pasa de generación en generación, o no. Tú puedes crecer en una familia de este tipo y puedes repetir ese patrón, o plantearte que no fue bueno para ti y cambiar tus relaciones con tus hijos y con el resto de componentes de la familia.

¿Podría favorecer una asignatura de aprendizaje emocional en los colegios?

Lo dudo mucho. Los niños ya tienen demasiadas asignaturas y esta no arreglaría que los profesores estén de los nervios, que los padres estén estresados y que no sepamos hablar con los niños de las cosas que les pasan. Pienso que esa

Podemos sentir satisfacción por superar un día que no ha sido fácil”

PERSONAL

Edad: 33 años.

Lugar de nacimiento: A Coruña.

Formación: Es psiquiatra y psicoterapeuta, doctora en Medicina y especialista en Criminología.

Cargos: Perteneció a la directiva de la Sociedad Europea de Trauma y Disociación (ESTD) y es vicepresidenta de la Asociación EMDR España.

Trayectoria: Trabaja en el Hospital Universitario de A Coruña (CHUAC). Desde hace años imparte formación a otros especialistas y es entrenadora acreditada de terapia. Participa como profesora invitada en el Máster en Psicoterapia de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

Libros: Es autora de varios libros especializados, como *Trastornos disociativos*, *No soy yo* y *Lo bueno de tener un mal día*, entre otros.

asignatura sería hasta contraproducente para la regulación emocional de los niños.

¿Qué debemos hacer cuando se tiene un mal día? ¿Quedarnos en casa?

Hay que abordar las cosas que nos ayudan. A veces, cuando tenemos un mal día, hacemos cosas que aún nos hacen sentir peor.

¿Nos enrabiemos?

Por supuesto. Nos estamos reconcomiendo. Si el día fue malo, qué le vamos a hacer. Puedes llamar a alguien y despotricar un poco. A veces, nos pasamos todo el día cabreados por lo mal que fue la primera parte de la mañana, y podemos incluso convertir un mal momento en una mala semana.

¿A qué llamamos un buen día?

A ese día que estamos a bien con las cosas que pasan y nada nos ha puesto a prueba demasiado. Pero un buen día también puede ser aquel en el que pasa algo fastidiado y lo podemos manejar para llevarlo de la mejor forma posible.

¿Lo que podía haber sido y no fue?

Eso mismo. Podemos sentir satisfacción de haber superado un día en el que las cosas no han sido tan fáciles, pero nos hemos sentido con recursos suficientes para superarlas.

Nos hemos propuesto el éxito como meta. ¿Estamos equivocados? ¿Cómo afecta este objetivo a nuestras emociones?

Creo que tenemos un desencuentro con la realidad y nos pedimos cosas imposibles. No podemos tener éxito todos, porque en una carrera no gana todo el mundo. Si solo el éxito da la felicidad, ¿qué pasa con los que tienen un trabajo normalito o una economía normalita? ¿Tienen que estar sufriendo siempre? Creo que tendríamos que encontrar una filosofía en la que una vida aceptablemente buena nos haga sentir bien. Pero ¿qué es el éxito?

¿Poder, dinero, belleza...?

No creo que sea exactamente eso, o no al menos para todas las personas. Si todos tenemos que llegar al máximo nivel de lo que se considera éxito en esos términos que planteas, todos vamos a estar insatisfechos. Lo peor es que hay gente que llega a ese nivel y se da cuenta de que tampoco era eso lo que necesitaba para ser más o menos feliz, de que no ha alcanzado el grado de satisfacción que deseaba. ■