

## Anabel Gonzalez

PSIQUIATRA Y ESCRITORA

“Una persona segura es alguien que se permite dudar, aprender y evolucionar”

La Casa del Libro acoge hoy a las 19.00 horas la presentación de ‘¿Por dónde se sale?’ (Planeta), la nueva publicación de la psiquiatra Anabel Gonzalez

↳ Carlos González  
 ↳ Javier Ocaña

**VITORIA** – Psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina, Anabel Gonzalez trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario A Coruña. Es presidenta de la Asociación EMDR España y tutora de doctorado en la Universidad de Coruña (UDC), así como profesora invitada en el master de Psicoterapia con EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Autora, entre otros títulos, de *Lo bueno de tener un mal día* y *Las cicatrices no duelen*, publica ahora *¿Por dónde se sale?*.

**Viendo su agenda profesional, lo que tiene que dar miedo es encontrar tiempo para escribir libros.**

–(Risas) La verdad es que sí, a mí a veces también me da miedo.

**¿Qué pretende aportar esta nueva publicación?**

–La idea del miedo fue la primera que apareció. Pero me hice la pregunta de para qué un libro de miedos si hay un montón. La intención era contar otra cosa diferente. A veces con el miedo buscamos recetas que lo alivien de forma inmediata pero no se acaba de solucionar el problema de fondo. Una de las cosas que creo que es importante es el tema de la seguridad, que es algo menos explorado. En ocasiones ponemos el parche en un sitio mientras que lo que está generando agujeros es otra historia que no tiene nada que ver. Por ejemplo, estamos tomando un antibiótico para una infección pero lo que tenemos en realidad es una baja de defensas, un sistema inmunitario que no está funcionando y no lo estamos reforzando. A nivel psicológico hay cosas que son de este estilo.

**¿Va el ser humano tan deprisa que no tiene tiempo para cuidarse?**

–Y además, hay veces en las que cuando nos cuidamos, lo hacemos mal. Es bastante frecuente que la gente te diga que es su peor enemiga. Claro, uno a sí mismo siempre se lleva puesto, y si vas con tu peor enemigo todo el tiempo, la vida se hace más complicada. Así, cuando tenemos una dificultad nos enfadamos, nos avergonzamos, nos machacamos o pasamos de nosotros. Eso complica la vida mucho más. **¿Cuando habla de seguridad, a qué se refiere en un mundo en el que parece que las personas se refirman con un ‘like’ en las redes?**

–Hablo de otra cosa, claro. No me acuerdo del autor, pero hace poco leí a alguien hablando de que tener amigos es un factor protector de salud mental y de salud física de los de más alto nivel. Tener amigos también tiene que ver con la seguridad y con el miedo. Si te sientes seguro internamente y eres capaz de sentirte seguro en algunas relaciones, sabiendo buscar esas personas que te aportan, estás más protegido frente a las situaciones que asustan y sabes atravesarlas mejor. Es más difícil que el miedo se te quede dentro. La seguridad es algo que nace de las relaciones y que se sigue cultivando dentro de ellas. Pero hay muchas experiencias vitales que hacen que no vayamos hacia la seguridad o que no la llevemos puesta. Ese es uno de los temas centrales del libro. **¿Igual es que no se trabaja?**

–La seguridad, si no la traes de casa, tiene su complicación. Si has crecido con personas que te pueden haber querido mucho pero que no te han podido aportar seguridad, no la traes aprendida. Eso supone que tienes que conquistarla y a veces las propias formas de funcionamiento que tienes te lo impiden. Por ejemplo, la confianza. Hay mucha gente a la que le cuesta confiar y tiene buenas razones para ello. Si a partir de esas malas experiencias, decides que uno no se puede fiar de nadie, te cortas la posibilidad de conectar con otras personas y hacer relaciones profundas, las que pueden hacer que en un momento de dificultad puedas tener otras perspectivas. Esa desconfianza que teóricamente



te protege, en realidad te hace más inseguro. De todas formas, hay que partir de que la palabra seguridad se utiliza con muchos significados. Parece que alguien seguro es quien dice las cosas con mayúsculas, con una rotundidad. Pero esas personas, en general, dentro suelen tener más bien inseguridad. Una persona segura es alguien que se permite dudar, aprender, cambiar y evolucionar. **¿Este es un libro para cualquier tipo de persona o para profesionales?**

–Mis libros los suelen comprar los profesionales también, pero son para cualquier persona. Al fin y al cabo, el miedo es muy universal. Y la capacidad de sentirnos seguros también es una aspiración universal. **¿Qué le gustaría aportar a un lector o lectora tipo?**

–Que por lo menos entienda la importancia de la reflexión. No me refiero a reflexión como darle vueltas y vueltas a la misma cosa por el mismo sitio. Hablo de plantearse las cosas desde distintas perspectivas, de escuchar al otro, de ir sacando datos de lo que vas encontrando. Siempre digo que me gustan más las preguntas que las respuestas porque las primeras nos hacen reflexionar. La gente busca a veces certezas como si fueran la solución. Pero no es así. Si en vez de bus-

car frases o recetas, confiamos un poco más en nuestra capacidad de pensar sobre las cosas, sacar nuestras propias conclusiones y ser un poco críticos, tendremos seguridad.

**Hoy, a nada que le pase a uno, se recurre al médico Google.**

–Ahí buscamos certezas y encontramos más inseguridades. Mirar en Google cualquier cosa de salud y angustiarte es todo uno porque te encuentras absolutamente de todo sin ningún filtro del que te puedas fiar.

**Se habla hoy mucho de salud mental, pero da la sensación de que hay más palabras que hechos.**

–Hablamos mucho, eso es así. Luego, los actos son otra cosa. Los presupuestos que se están dedicando a la salud mental... se hacen algunas cosas decorativas, pero realmente no están, ni de lejos, llegando a la décima parte de lo que haría falta. De todas formas, tampoco es malo que se hable mucho y que se le de un poco de protagonismo. Hay que tener en cuenta que hasta ahora la importancia que se le daba era cero. Una cosa que nos da la sensación a los profesionales es que las enfermedades mentales graves siguen escondidas. Los pacientes que más lo necesitan quizás no se están beneficiando tanto de este revuelo sobre la salud mental. ◻

## Oion y Nanclares abren Arabako Plazetan

La cuarta edición del ciclo de artes escénicas al aire libre va a llegar a 41 municipios del territorio

**VITORIA** – Arabako Plazetan, el Circuito de Artes de Calle de Álava, ya prepara su cuarta edición, en la que se han programado 41 espectáculos de teatro, clown, danza y circo, por otros tantos municipios del territorio, en donde 27 compañías, 8 de ellas alavesas, actuarán desde junio hasta septiembre.

El circuito –organizado por la Diputación, cada ayuntamiento participante y la Asociación de Artes de Calle del País Vasco Artelkale– comienza este sábado 3 en Oion (donde Trapu Zaharra ofrecerá *Turistreado*) y Nanclares de Oca (Zirkozaurre representará *Harreman*), y finalizará el 9 de septiembre en Zambrana. Las compañías alavesas son que toman parte en esta propuesta son Ameztu Antzerkia, Bapateanzirko, Dramagia, Hutsun & Ortiz, Pez Limbo, Panta Rhei, TwoMuch Circus y Zanguango Teatro.

Estos grupos y el resto de participantes van a llegar a los municipios de Agurain, Aiara, Dulantzi, Amurrio, Añana, Aramaio, Armiñon, Arratzua-Ubarrundia, Artziniega, Asparrena, Berantevilla, Bernedo, Kanpezu, Elburgo, Elciego, Elvillar, Ribera Alta, Iruña Oka, Kuartango, Labastida, Lagrán, Laguardia, Lantziego, Lantarón, Lapuebla de Labarca, Laudio, Legutio, Leza, Okondo, Oion, Peñacerrada, Ribera Baja, Urkabustaiz, Valdegovía, Villabuena de Álava, Yécora, Zambrana, Zigoitia y Zuia. –DNA

## Álava ayuda a la oferta cultural en áreas no urbanas

**APOYO** – La Diputación de Álava ha aprobado la convocatoria de subvenciones destinadas a la ejecución de las ayudas para ampliar y diversificar la oferta cultural en áreas no urbanas con un montante de 108.187 euros para este año 2023. Los proyectos deben desarrollarse entre el 1 de enero y el 30 de noviembre, para poder optar a la subvención, mientras el plazo para presentar solicitudes finaliza el próximo 12 de junio. El presupuesto de 108.187 euros se reparte en 50.000 euros para empresas, 30.000 euros para asociaciones y 28.187 euros para las entidades locales, aunque la cuantía podrá aumentarse hasta un 20% en caso de ser necesario. –E.P.