

Gaspar Hernández ofrece sus «herramientas para vivir bien»

RICARD CUGAT

► El periodista reúne las lecciones de los entrevistados en EL PERIÓDICO

► El autor reivindica recuperar «la conexión con nosotros mismos»

ERNEST ALÓS
BARCELONA

Los personajes que ha entrevistado en las contras y en el *Cuaderno del domingo* de EL PERIÓDICO, así como en su programa *L'ofici de viure* de Catalunya Ràdio, le han enseñado a Gaspar Hernández «herramientas prácticas para vivir bien». Ahora las ha reunido en un libro, *El oficio de vivir bien* (Aguilar / Columna), que el autor considera necesario en tiempos de crisis. «Tenemos un problema como sociedad: estas herramientas nos son necesarias en un momento en que la segunda causa de baja laboral es la ansiedad, la tensión y el estrés, y cuando, según la Organización Mundial de la Salud, dentro de 10 años la depresión será la segunda enfermedad de Occidente, por debajo de las cardiovasculares y por encima del cáncer», explica.

De los entrevistados que han pasado por sus manos ha elegido, con excepciones, los testimonios menos místicos y más prácticos. «Sobre todo



►► El periodista Gaspar Hernández.

psicólogos y filósofos que saben mucho más que yo, con formación académica y currículos consistentes», sostiene.

LOS CONSEJOS // ¿Cuáles son las «herramientas útiles para el bienestar emocional» que recetan sus entrevistados? «Que tenemos que dejar de ser objetos pasivos, que nuestra felicidad no tiene que venir del exterior, que la felicidad es una conquista personal que supone un trabajo, que no hay recetas para conseguirlo pero sí algunas herramientas, que

debemos cultivar las redes afectivas como generadoras de bienestar», responde Hernández. En las entrevistas que ha seleccionado y en los textos en los que glosa los mensajes que contienen abunda, mucho, la primera persona. «Hemos perdido la conexión con nosotros mismos, confundimos el mirar en nuestro interior con el egoísmo, pero somos –argumenta– analfabetos emocionales que no sabemos gestionar nuestras emociones, a quienes no nos han enseñado que el miedo no sirve para prácticamente nada, que

hay emociones estériles como la ira y destructivas como la frustración y la envidia».

En el elenco de entrevistados –el homeópata Rajan Sankaran, el bioquímico Joa Dispenza, las psicólogas Mercè Conanglan y Consuelo Barea, y así hasta 24– no ha incluido «a algunos de los más extravagantes», ni a nadie que prometa, por ejemplo, curas milagrosas para el cáncer, aunque reivindica dar la voz a personajes a veces chocantes, «que no son los habituales en los medios de comunicación». ≡