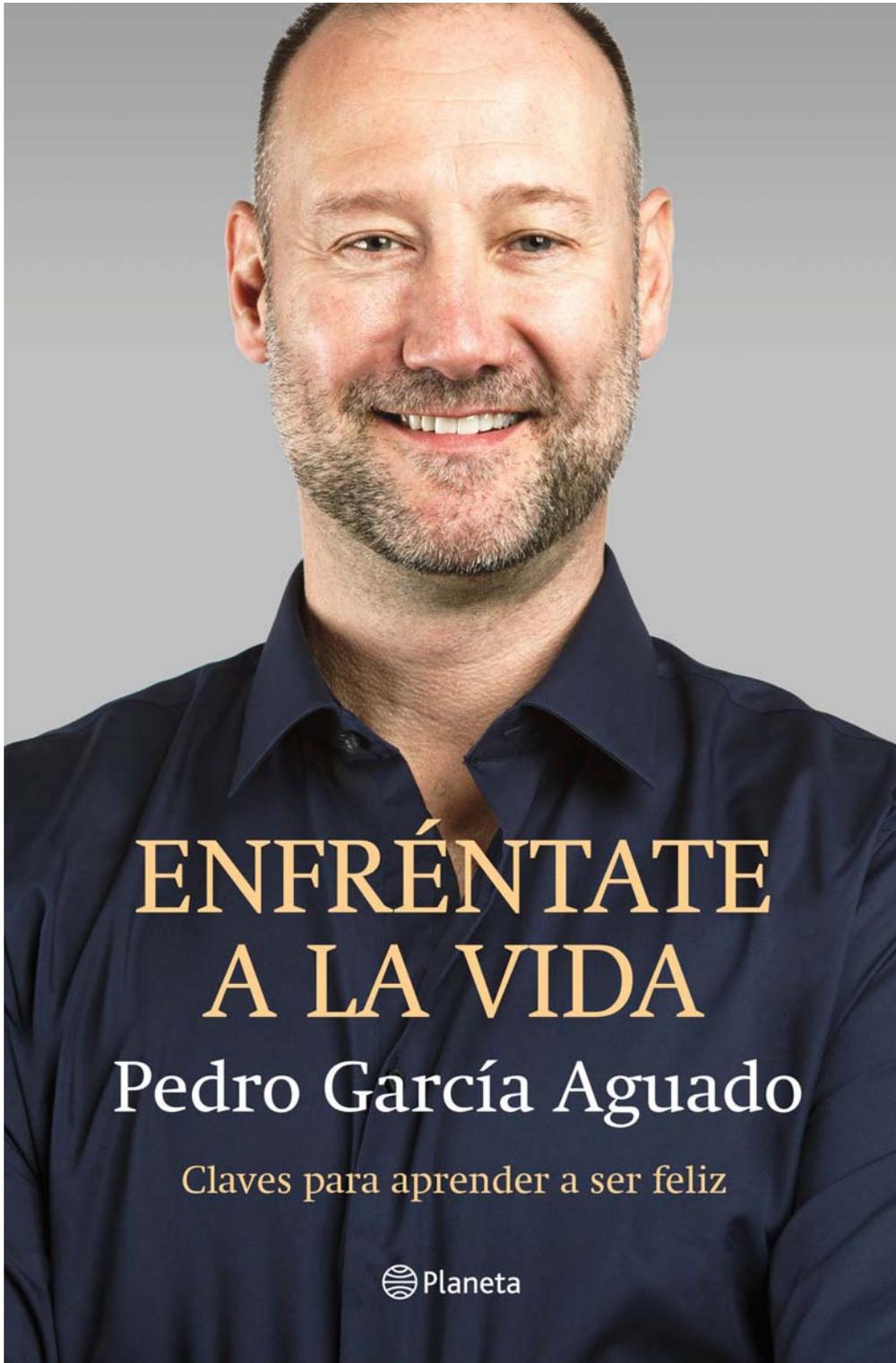


Editorial Planeta 



**ENFRÉNTATE
A LA VIDA**
Pedro García Aguado
Claves para aprender a ser feliz

 Planeta

A la venta 8 de septiembre de 2016

Nº páginas: 224- PVP: 16,90€

www.novedadesplaneta.es comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

ENFRÉNTATE A LA VIDA

Claves para aprender a ser feliz

La historia de Pedro García Aguado es ampliamente conocida, una vida de éxito deportivo donde conquistó las más altas cimas del waterpolo. Su adicción a las drogas hizo que su carrera deportiva concluyera en el 2003 pero, después de una milagrosa recuperación empezó una nueva carrera, mucho más personal, dedicada a los demás.

Sus dos medallas olímpicas, una de oro y otra de plata, los varios campeonatos europeos, e innumerables éxitos a nivel de club que le catapultaron a lo más alto del waterpolo mundial, no fueron suficientes para apartarlo del camino de la dependencia. Después vino el aterrizaje forzoso, la pérdida de confianza de los seres queridos, donde el alcohol, las drogas, y la fiesta hicieron el resto. Pero Pedro García Aguado decidió enfrentarse a la vida, recuperar el tiempo perdido con sus hijas, y buscar una vida lejos de las piscinas y todo lo que para él representaban. Así se convirtió en el Pedro hijo, padre, capturador de imágenes, entrenador de waterpolo, vendedor de aspiradoras, recepcionista, terapeuta y finalmente mediador y conductor de programas como *Hermano Mayor*, *El Campamento*, *La Caja* y, en breve, *Cazadores de Trolls*.

Enfréntate a la vida es el libro más esperanzador de Pedro García Aguado, tras publicar títulos tan conocidos como *Mañana lo dejo*, *Dejarlo es posible*, *Cuaderno de Rebeldes*, *Aprender a Educar 1 y 2* y *Hermano Mayor 1 y 2*. En ellos (escritos casi todos en primera persona) habla de cómo prevenir el desarrollo de la adicción, el fracaso escolar y ayudar a los hijos a encontrar la felicidad y pretende concienciar los riesgos de algunas actitudes y de los riesgos que tienen algunos modelos educativos.

En este nuevo título encontramos a un autor mucho más maduro, rebotante de herramientas que faciliten el proceso del cambio, dispuesto a servir de ejemplo y ayuda a todo aquel que se encuentre en situaciones de desborde.

Esta obra escrita de manera implacable, derrocha coraje y valentía, y produce en el lector la sensación de que todo es posible. Nos enseña a vivir en positivo, a reencontrarnos a nosotros mismos y superar los problemas pasados que acarreamos. Pone especial atención en asumir nuestros errores, enfrentarnos a nuestros miedos y temores, para poder subsanarlos. Solamente con la honestidad como bandera seremos capaces de convivir con un pasado que no podemos cambiar, y con el daño realizado que no siempre podremos reparar, eso sí, sin llegar nunca a compadecernos y vivir anclados en la culpa. Vivir en positivo a pesar de las adversidades, de las malas cartas que nos han tocado o que nosotros mismo hemos elegido, es una de las grandes lecciones que podemos sacar de este libro.

Por ello sea cual sea nuestro caso; ya sea poner fin a una relación tóxica, un despido injusto que nos lleve a empezar de cero, abuso del tabaco y del alcohol, problemas con el juego, o la necesidad de aprender a relacionarnos de manera sana, esta obra nos será de gran utilidad. Fiel a su estilo honesto y conciliador, Pedro García Aguado nos regala esta obra llena de buenos consejos y sobre todo de mucha experiencia. Un libro fundamental para resetear nuestras vidas y eliminar de raíz las malas prácticas para así ser conscientes de quiénes somos en este momento, en el aquí y el ahora.

TRES PILARES FUNDAMENTALES

Pedro García Aguado pasó de ser un joven difícil para convertirse en el hombre sensato que ahora ayuda a otros a salir de los abismos. A lo largo del libro nos regala una serie de recomendaciones fundamentales para conquistar nuestros objetivos. En los primeros compases de la obra desarrolla tres pilares fundamentales que debemos tener en cuenta antes de poner en marcha el cambio iniciático.

La primera de las armas que Pedro García Aguado nos entrega para enfrentarnos a la vida es la HONESTIDAD, escrita siempre con mayúsculas para otorgarle la importancia que se merece. Ser honestos especialmente con nosotros mismos es la primera fase para identificar el problema al que buscamos solución. No nos servirá de ayuda regocijarnos en nuestra desgracia

o compadecernos de nosotros mismos. Debemos ser inflexibles ante la lástima, ya que solo son excusas para no levantarnos, y pasar a la acción de poner remedio a los males. Como bien nos recuerda el autor empezar de cero cuesta, da pereza, se trata de un trabajo costoso, pero es allí donde la perseverancia será nuestra gran aliada. Además la honestidad actúa como un imán de muchas otras cualidades, atrae a la humildad que precisamos para reconocer que necesitamos ayuda, así como la generosidad y el apoyo de los demás ante nuestro problema. La honestidad anula a su vez el orgullo y la soberbia que son dos de los principales errores en los que podemos caer en un proceso de restauración, de cambio o de mejora de nosotros mismos.

«Si tu problema es que tienes tendencia a la ira, o a la vagancia, o al mal humor, a lo que sea... No puedes culpar a nadie más que a ti de dejarte llevar por todos estos sentimientos, porque a pesar de la crisis que te impide encontrar trabajo, o de la suegra que te martiriza, o del jefe que te toca las narices, o del hijo adolescente que con su rebeldía te quita el sueño por las noches hasta el punto de pensar en buscarme para que te ayude a educarlo y que te tiene al borde del colapso de sueño a lo largo del día, el genio, la pereza, la inactividad o la desgana son actitudes de las que solo tú eres responsable y que nadie más que tú puede cambiar», explica el autor.

El segundo de los pilares es la VALENTÍA para enfrentarnos a la realidad, a nuestros complejos, a esos miedos que nos paralizan y no nos dejan avanzar. Es uno de los puntos fundamentales que Pedro García Aguado desarrolla para poder saber a qué obedecen nuestros errores y problemas. Debemos juzgarnos con la severidad de nuestro peor enemigo, sin compasión, sin excusas. A la hora de dar comienzo a un proceso que nos lleve a solucionar los problemas o los temores, para dejarlos atrás y convertirnos en alguien mejor es imprescindible que logremos encontrar el valor suficiente para realizar un ejercicio de honestidad y valentía. Debemos ser capaces de asumir nuestra realidad, «la de que eres alguien necesitado de ayuda, incapaz de ser feliz, incapaz de continuar adelante con la carga de problemas, de actitudes negativas, sean cuales sean, que llevas encima», apunta García Aguado.

Por último Pedro García Aguado nos receta HUMOR. Debemos ver las cosas que nos suceden «con humor negro, con humor blanco o tan desvergonzado como quieras. Con ironía, cinismo o incluso mala baba o, por el contrario, con el humor más absurdo que puedas desenterrar de tu interior. Sácale punta a lo malo. Ríete de ti mismo. Ríete de lo que sea, pero intenta ver ese lado divertido de lo que te está pasando porque la risa, o solo una leve pizca de humor, o nada más que una media sonrisa torcida, todo lo que seas capaz de esbozar para distanciarte de lo que te pasa es buen síntoma de tu ánimo, de tu espíritu, un espíritu capaz de sacar algo bueno incluso en las crisis más graves, y un síntoma como pocos de mejoría. Porque si eres capaz de reírte, de no tomarte tan en serio, de distanciarte un poco y ver algo irrisorio en lo que te sucede, estás demostrándote que conservas una de las herramientas más poderosas para levantar el ánimo: el humor, una señal inequívoca de inteligencia, de positividad y de aliento para, percibiendo los problemas y los obstáculos como son, ser capaz de afrontarlos primero y, después, de desdramatizarlos», expone el autor.

ALGUNOS CONSEJOS MUY ÚTILES

Cada una de las enseñanzas que Pedro García Aguado ha cosechado durante estos años ha sido escrupulosamente diseccionada en este libro. Por ello dedica un capítulo completo a recopilar una serie de consejos que debemos tener muy presentes en nuestro proceso de cambio.

Es imposible que vuelvas a comportarte como eras antes, ya que es el proceso normal de madurez de los seres humanos. Además es imposible olvidar todo lo aprendido debido a la experiencia acumulada en el proceso de transformación que estamos llevando a cabo al tocar fondo. La experiencia es una gran maestra a pesar de que la nuestra haya estado plagada de baches y de dolor, son lecciones que no olvidaremos nunca.

Debes aceptar el cambio y la evolución, no debemos luchar contra lo inevitable, ni pretender que las cosas vuelvan a ser como antes. Una vez que lo asumimos con serenidad, nos volvemos más adultos y comedidos, y eso tras la catarsis es exactamente lo que necesitamos. «No mires atrás con nostalgia

porque ya no eres ahora esa persona impulsiva y alocada que se lanzaba de cabeza y sin dudar a la aventura y abrazaba el riesgo con entusiasmo», explica Pedro García Aguado.

Aprende a recuperar la confianza de tus seres queridos, de todas esas personas a las que has fallado una y otra vez. «En mi caso tardé años, casi me atrevería a decir que toda una década, en conseguir que mi familia más cercana volviera a confiar en mí plenamente».

Aprende a vencer el miedo ya que tenerlo es una señal de consciencia, nos protege ante los peligros y nos hace ser conscientes de ellos. Además de ser un recurso para nuestra defensa también nos pone a prueba en muchas ocasiones. Tener miedo es una sensación muy normal y sensata, después debemos calibrar las consecuencias, o nos dejamos vencer y llamamos al pánico o nos enfrentamos a nuestros temores con valentía.

Aprende a perdonarte y aprende a convertir el error en una experiencia positiva. Para ello debemos dejar de avergonzarnos, de fustigarnos y castigarnos, el objetivo es recuperar el amor propio. Porque los errores hasta los más garrafales esconden una lección de vida, aprendemos de ellos y nos mantiene alerta, al igual que el miedo. Somos lo que somos debido a las experiencias vividas.

Huye de la gente tóxica y apóyate en los amigos. Pueden tener muchos nombres, vampiros de energía, malmetedores, sembradores de cizaña pero sólo una finalidad, minar tu autoestima, positivismo y energía. Se trata de esas personas que están a nuestro lado y que nos hacen daño. En contraposición a ellos están los amigos de verdad, esos que nunca te fallaron y que estarán allí siempre que los necesites, debemos apoyarnos en ellos en momentos de necesidad, contribuyendo y colaborando a crear entre todos un gran ambiente.

LO QUE PUEDES APRENDER DE SU HISTORIA

Tras ese primer impulso iniciático que le llevó a reconstruir su vida y entrar en una clínica de rehabilitación en Barcelona, poco a poco Pedro García Aguado comenzó a reescribir su historia. Era el momento de recomponer los pedazos, de recuperar la ilusión y luchar por una nueva vida. Atrás quedaron las motos de gran cilindrada, los coches y el despilfarro, los tres días si dar señales de vida tras una fiesta. Las prioridades habían cambiado. El objetivo principal tras la recuperación fue comenzar a ganarse la vida por si mismo.

Como él mismo narra «comprendí con pánico creciente que, a mis 36 años, me había pasado más de tres cuartas partes de mi vida en bañador, metido en una piscina, entrenando o jugando, pero que no tenía una carrera ni ningún otro recurso para salir adelante». Volver al waterpolo en calidad de entrenador no era una opción si quería seguir adelante con la recuperación, pasar de un papel protagonista a uno secundario conlleva un gran estrés nada recomendable y la adrenalina que genera la alta competición es adictiva. Así, Pedro García Aguado comenzó con el *Programa de transición de carreras*, enfocado a utilizar las aptitudes desarrolladas como deportista de élite a un nivel laboral. La alta capacidad de soportar la presión, la predisposición de trabajar en equipo y dentro de éste un claro perfil de líder, así como la preparación para el fracaso eran sus mayores virtudes. Tras cientos de currículums enviados por fin llegó la tan ansiada primera oferta laboral, como comercial puerta a puerta vendiendo aspiradores. La gran lección que Pedro García Aguado sacó de esta primera aventura laboral fue la de identificar las cualidades que nos hacen únicos, ponerle entusiasmo a todo lo que hagas y afrontar los retos con humildad. ¡Si un campeón olímpico puede pasar del pódium a vender a puerta fría, tú también!

Tras pasar meses como comercial, una nueva oportunidad surgió cerca de las piscinas, pero no dentro de ellas sino fuera, como *capturador de imágenes*. Una figura muy conocida en el deporte de alta competición que se dedica a registrar las jugadas y los movimientos de todos los jugadores, la estrategia del equipo y también de los rivales, para luego poder analizarlas con calma y corregir los defectos propios y descubrir los puntos flacos en los oponentes.

Además es la persona encargada de realizar todos los recados. Un choque de ego considerable para alguien que siempre había estado al otro lado, desempeñando un papel protagonista. En esos Juegos Mediterráneos de Almería 2005, Pedro García Aguado pasó uno de los momentos más difíciles de su vida tras la rehabilitación. El inocente ofrecimiento del entrenador de instalarse con los jugadores en lugar de con el cuerpo técnico le trajo ansiedad y el esfuerzo inhumano de vivir inmerso en la dinámica de hacer la vida con el equipo pero sin ser como era antes. Tras ese verano decidió dejar para siempre el waterpolo para ser más “papá” y menos “Toto”, su nombre de guerra en las piscinas. Así Pedro García Aguado aprendió a reconocer las situaciones de riesgo, a marcar los límites, a ser prudente, a renunciar y a saber decir adiós a tiempo.

Ante la disyuntiva de qué hacer con su vida (otra vez), un viejo amigo jefe de una empresa que gestionaba dos hoteles en Marbella se puso en contacto con él. La idea inicial era abrir un nuevo hotel en Andorra y había pensado en Pedro para dirigirlo. Una oferta muy tentadora económicamente además demostraba un alto grado de confianza. Tras un año estudiando las leyes andorranas de obligada aplicación en materia de turismo, hoteles y edificación más un programa de especialización de dirección de operaciones en hoteles, ¡el proyecto se canceló! El mismo amigo le encontró trabajo de uno de sus hoteles marbellíes, y de nuevo otra cura de humildad ya que el puesto era de Ayudante de recepcionista. Un hotel bastante variopinto que meses después fue por todos conocidos gracias a su implicación en un caso de corrupción del Ayuntamiento de Marbella bautizado como la *Operación Malaya*. Al poco tiempo de llegar allí, Pedro García Aguado recibe una trágica noticia su mejor amigo, Jesús Rollán, falleció precisamente en el mismo centro por el que él había pasado.

Cuando el teléfono volvió a sonar con una nueva proposición laboral procedente del centro terapéutico que le ayudó en la rehabilitación la oferta tenía una doble finalidad. Como él cuenta «por una parte, querían que me implicara en el centro y creían de verdad que tenía talento y podía tener futuro como terapeuta (...), tampoco se puede obviar que con mi fichaje buscaban, por así decirlo, un lavado de imagen de cara a la opinión pública, ya que el

fallecimiento de mi amigo había sido ampliamente difundido por los medios de comunicación y el nombre del centro estaba en boca de todos por este motivo».

La oferta se distanciaba de las precarias condiciones del hotel, consistía en un puesto de monitor por las mañanas y otro en el departamento de marketing, encargándose de buena parte de las relaciones externas, por las tardes. ¡Por fin una oportunidad motivadora con un sueldo bien remunerado! Esta sería la primera piedra del proyecto para convertirse en terapeuta.

Las contrariedades internas del centro trajeron innumerables problemas, pero Pedro García Aguado intentó mantenerse al margen. Continuó con su trabajo, centrándose en sus hijas, en su familia en lo verdaderamente importante. Surgió la posibilidad de redactar su historia y así surgió la idea de escribir su primer libro *Mañana lo dejo: confidencias de un campeón olímpico que venció a las drogas y al alcohol*. Una cosa llevó a la otra, y el email de una productora de televisión invitándole al casting que iban a realizar para elegir presentador para un nuevo espacio llegó a la bandeja de entrada. Más de año y medio pasó desde ese primer contacto hasta que el proyecto finalmente arrancó. «Cuando supe en qué consistía exactamente el programa descubrí que *Hermano Mayor* me venía como anillo al dedo porque no solo importaba mi pasado como adicto que había conseguido rehacer su vida, sino que también aprovechaba mi experiencia como terapeuta, que era exactamente lo que yo quería hacer».

Tras siete temporadas al frente de *Hermano Mayor* Pedro García Aguado se enfrentó al partido más duro de su vida el cáncer de su madre. Tras recorrer la geografía española durante años ayudando a adolescentes con problemas de conducta, le tocaba a él arreglar sus problemas familiares. Todos esos reproches silenciados durante años, tantas situaciones que echarse en cara, esos quistes que se apoderaron de la relación debían ser subsanados. Era ahora o nunca. « Mi madre falleció en agosto de 2015. Yo estaba allí. La cogía de la mano y, antes de que perdiera la consciencia, pude mirarla a los ojos y pedirle una vez más perdón y decirle cuánto la quería. Sus últimas palabras fueron para mí, en apenas un susurro me dijo un último «Te quiero» que todavía no puedo recordar sin romper a llorar y que me dio la fuerza para cambiar de vida una vez más.»

En la actualidad nuevos retos se presentan en la vida de Pedro García Aguado. Tras conquistar el éxito televisivo con su anterior programa prepara *Cazadores de Trolls*, un programa destinado a combatir el acoso escolar. Como él mismo se pregunta: «¿Seré un buen cazador de Trolls?», lo sabremos próximamente.

SOBRE EL AUTOR



Pedro García Aguado (1968) es un exdeportista que, como miembro de la selección española de waterpolo ha conseguido los más altos galardones, entre otros la medalla olímpica de oro en Atlanta 96, Campeón del Mundo en 1998 en Perth (Australia) o la medalla de plata en Barcelona 92.

Se retiró de la competición en el año 2003 y desde entonces es conferenciante, mediador familiar especializado en la prevención y tratamiento de adicciones y en la prevención en el uso de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación), además de dedicarse a la que tal vez sea su faceta más popular: presentador de televisión en programas como:

Hermano mayor (que condujo durante siete temporadas)

El Campamento

Levántate

En la caja o,

en la que hasta la fecha es su última aventura televisiva, *Cazadores de Trolls*.

Como escritor ha publicado *Mañana lo dejo* (2008), *Dejarlo es posible* (2009), *Hermano mayor: entender a los adolescentes es posible* (2010), *Cuaderno de rebeldes* (2013), *Aprender a educar* (2014), *La adolescencia* (2014) y *Los consejos de Hermano Mayor* (Planeta, 2014). *Aprender a Educar, casos prácticos* (2016).

Para entrevistas con el autor, contacta con el Departamento de Comunicación:

Isabel Santos

isantos@planeta.es // 91 423 03 33 // 606 564 737