

Toto afirma que es necesario poner límites a los jóvenes

La Vanguardia (Entrevista de Jesús Sancho)

Pedro García Aguado (Madrid, 1968), conocido popularmente como **"Toto"**, fue uno de los mejores deportistas del waterpolo español con aquel equipo liderado por **Manel Estiarte** que consiguió el oro olímpico en Atlanta'96 y el campeonato del mundo en Pert'98.

Pero tras esa vida de triunfos de Toto estaban los problemas con las drogas y el excesivo consumo de alcohol. ganado uno de los partidos más importantes de su vida tras superar su adicción.

Ahora ejerce como terapeuta para ayudar a las personas a [superar los problemas con las drogas](#) y también se le conoce por su faceta televisiva en el programa "Hermano Mayor" donde trata con adolescentes con conflictos.

¿Cómo ha sido dar el paso de deportista a terapeuta?

Fue un paso casi obligado a causa de mi adicción. En el 2003 estaba muy mal y gracias a que el entrenador Joan Jané me expulsó de la selección estoy vivo ahora y puedo ganarme la vida ayudando a los demás.

¿Y cómo ha dado el salto a presentador con el programa "Hermano Mayor"?

En el centro terapéutico donde me recuperé abrieron un proyecto nuevo que me permitió trabajar durante dos años como terapeuta. Allí me llegó una oferta para un casting, hice la prueba y de ahí a *Hermano Mayor*. ¡Y ya preparamos la tercera temporada!

Después de estar varios años en un centro de desintoxicación ha

¿Qué tal la experiencia hasta ahora como presentador?

La primera temporada fue difícil pero este año me he dado cuenta que haciendo televisión puedo ayudar y me encuentro muy satisfecho.

En su nuevo libro "Hermano Mayor" (Editorial Amat) comenta un juez amigo suyo que se ha pasado del autoritarismo desmesurado a la permisividad absoluta

Ha habido toda una corriente de pensamiento que asegura que los niños se iban a frustrar si tú les marcabas una serie de pautas o conductas pero poniéndoles límites es como aprenden a crecer. Los padres no pueden darles todo lo que piden sus hijos porque si no se convierten en auténticos tiranos.

¿La responsabilidad es de los padres?

Son los que tienen que poner límites a sus hijos pero no se atreven porque han conseguido atemorizarles y dominarles.

¿El problema entonces es de los padres?

Los padres tienen que perder el miedo y plantarse. Tienen que dominar la situación y ser firmes. Es curioso porque un amigo psicopedagogo me dijo que los adolescentes están pidiendo la autoridad a gritos.

En el programa los padres no pueden con sus hijos pero usted sí, ¿cómo se gana la confianza de esos jóvenes?

Más que ganarme la confianza creo que ven en mí la figura autoritaria que ellos no ven en su familia. Por eso también es importante que los padres sigan una serie de pautas y que no den siempre lo que los hijos quieren ya que deben aprender a aceptar unas normas. De hecho, son cuerpos mayores pero con mentalidad de niños.

¿En los casos que ha tratado hay un elemento común?

Ellos se quieren salir con la suya como sea y desarrollan toda una serie de estrategias que en ocasiones llegan incluso a la violencia física. Se dan cosas comunes como la rabia, la ira, el rencor, el resentimiento o la ausencia de normas. Tampoco necesariamente son jóvenes que vienen de una familia desestructurada sino que jóvenes con conflictos también los hay en familias con recursos y una formación académica alta. Es básico que estos jóvenes se sientan útiles.

¿El hecho de espectacularizar el programa influye de forma negativa a los jóvenes?

Nosotros mostramos la realidad tal cual. Y nos encontramos que los padres dejan ver a sus hijos el programa para que aprendan y no se comporten de esa manera. Además uno de los momentos más impactantes del programa es cuando los mismos jóvenes se ven cómo actúan ante sus padres.

¿Incluso le ha salido más trabajo fuera de la pantalla?

La historia de *Hermano Mayor* ha superado la televisión. En ocasiones he hecho alguna intervención sin cámaras para familias que están desesperadas. Y lo que he visto es que lo único que necesitan estos chicos es que alguien les ponga límites. Todos nos hemos educado con más o menos límites y nadie se frustra porque te digan un *no*.

Además de la tercera edición de "Hermano Mayor" preparan nuevos programas, ¿no?

Efectivamente. Durante un mes van a convivir ocho adolescentes con conflictos en un campamento en la montaña. Yo voy a ser el director y durante ese tiempo van a estar totalmente incomunicados.

También realiza conferencias dirigidas a jóvenes sobre los riesgos del consumo de drogas y alcohol. ¿En su caso cómo empezó su adicción?

Yo me acerqué a la cerveza y al vino sin ninguna conciencia de riesgo pensando que lo dejaría y que a mí no me pasaría nada porque era corpulento y no vomitaba. Malentendí que eso era el control. La tolerancia es el primer paso de la dependencia y yo generé tolerancia muy rápido.

Ese es el mensaje qué transmite

A mí las drogas me fastidiaron todas las medallas a pesar de que ganamos. Aparentemente me estaba divirtiendo y realmente estaba sufriendo mucho.

Esta experiencia también la explica en sus libros "Mañana lo dejo" y "Dejarlo es posible". ¿Cómo un campeón olímpico puede llevar esta doble vida?

Estaba hecho una pena porque iba a entrenar y me tenía que sobreesforzar. Ya no disfrutaba sino que era un sacrificio enorme. Era una doble vida ya que estaba sin consumir ciertas épocas y lo más triste es que eres un

adicto sin saberlo. Llegué a triunfar en el deporte siendo un enfermo.

¿Cómo pasaba los controles?

Ya tenía mis tiempos y entonces sabía cuando tenía que parar y cómo entrenar. Por ejemplo, estaba cuatro meses sin tomar nada de droga ilegal y sólo tomaba alcohol de vez en cuando.

¿Por qué empezó a consumir drogas?

Por curiosidad y la evasión que me producía su consumo. Al divorciarse mis padres cuando era joven y no haber referentes en casa empecé a generar mi propia película y no dejaba a nadie que me dijera nada y vivía en esa ola de irrealidad. Todo te parece fácil hasta que a los 34 años la realidad llega de golpe.

¿Cómo consiguió superar su adicción?

Con mucha humildad. Tú crees que lo sabes todo y has podido con húngaros y yugoslavos en el agua pero con el alcohol y drogas siempre pierdes. El primer paso es reconocer que tienes un problema y tener el valor de superar la enfermedad acudiendo a un terapeuta.

¿Tropezar ayuda a crecer?

Ayuda mucho a la gente a reconocer que tienes un problema. Hasta que no lo quieras dejar no puedes llegar a ningún sitio. Ojalá todo en la vida fuera bien pero la gente se tropieza, se hunde y hay que seguir adelante. Tenemos que ser optimistas porque estamos muy poco en este mundo.

¿En su caso su hermano mayor fue Manel Estiarte?

Me ayudó mucho e incluso económicamente. Los amigos de verdad son cuando tienes problemas y están ahí. Mi familia estuvo y Manel también.

Desafortunadamente algunos no lo pudieron superar como es el caso de Jesús Rollán.

Todavía me emociono cuando hablo de él. Cuando pasó llevaba tres años recuperado y lo pasé muy mal. Me dio mucha rabia y hoy en día cuando pienso en él todavía me sigue dando rabia pero Jesús siempre dejará un recuerdo de superhombre.

Enlace relacionado:

VIDEO: [Los consejos del hermano mayor](#)