

EMILIO GARRIDO PSICÓLOGO CLÍNICO Y AUTOR DE 'LA CIENCIA DE LA FELICIDAD'

# “A pesar de la pandemia, podemos crear ‘felicidad sintética’ si queremos”

¿Está harto de la pandemia y cree que es imposible ser feliz con la que está cayendo? El psicólogo Emilio Garrido opina precisamente lo contrario. Debemos cambiar la percepción de la realidad. Y da unas pautas sobre cómo hacerlo



SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

¿Es usted feliz? ¿Lo era antes de la pandemia y esta situación que se prolonga ya durante un año le ha arrebatado su felicidad? ¿O ya antes era una persona pesimista y que siempre veía lo negativo de la vida? ¿Cree que, con la que está cayendo, es imposible encontrar algo de felicidad? ¿Con la muerte de familiares o amigos a quienes se los ha llevado la covid y de los que no se ha podido ni despedir; con el paro que nos acecha, la ruina porque su negocio ha quebrado o el teletrabajo en pijama y en soledad? Quizá lo más sencillo sea el desánimo pero el psicólogo Emilio Garrido cree que la que él llama 'la fiebre del oro' durante en esta pandemia es, precisamente, "acumular felicidad". "Mucho más importante que la cuenta corriente del banco". Psicólogo clínico jubilado y doctor en Psicología de la salud, publicó hace dos años 'La ciencia de la felicidad' (Ediciones Eunarte) y ofrece ahora algunos trucos y estrategias para lograr la 'felicidad sintética', la que no es natural, a pesar de la crisis del coronavirus. O, precisamente, por ella. Nacido en Marcilla hace 75 años, casado, padre de tres hijos y abuelo de nueve nietos, recuerda que, según las últimas investigaciones, el 40% de nuestra felicidad depende de nosotros mismos.

¿Cómo podemos ser felices en esta situación tan compleja en la que aún no vemos la luz al final del túnel?

Precisamente, con la que está cayendo, necesitamos acumular felicidad para fortalecer nuestro sistema inmune. Y, si tú quieres, puedes, siendo perseverante. ¿Cómo?

Transformando las dificultades que me rodean y cambiando las percepciones negativas a mi favor. Si te estás quejando todo el tiempo, no serás feliz. Así que, ¡tranquilo! ¡Sosiégate y haz un cambio en las percepciones! Aunque todo vaya en tu contra, tú tienes una máquina en tu cabeza, tu cerebro, que hará lo que quieras y cuando quieras. **¿En eso consiste precisamente la 'felicidad sintética'?** Exacto y de ella habla el neuro-

## SUS FRASES

"Aterrorizar a la población con el contagio no es salud social ni mental. Debilita a las personas y las hace más vulnerables"

"Los suicidios han aumentado un 37% el último año, pero nadie habla de eso. La salud mental ha empeorado"

psicólogo estadounidenses Daniel Gilbert, el científico más citado en 2018 y 2019. La 'felicidad sintética' es algo que depende de ti y no de que te toque la lotería. Está demostrado, y es ciencia, que aunque te toque la lotería, serás feliz los seis primeros meses, pero luego, tu termostato emocional bajará al nivel que tuvieras antes. No es broma. Si la felicidad natural nos hace disfrutar, la sintética la creamos cuando no tenemos lo que necesitamos. ¡Solo depende de ti pero no puedes esperar a que llame a tu puerta!

**Visto así, parece sencillo...**

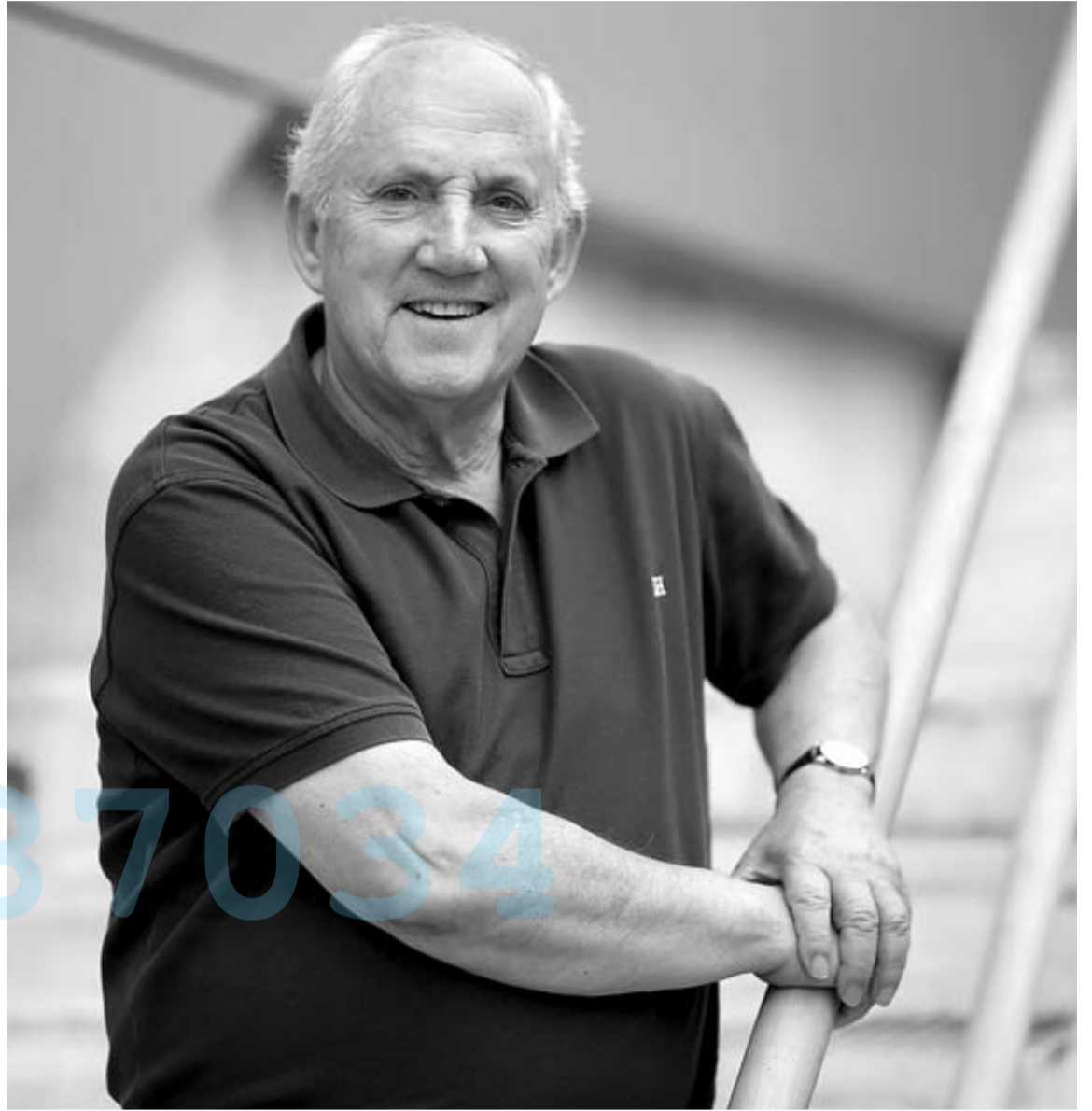
¡Y lo es! Mira, cuando venía hacia el periódico, nos han parado a una fila de coches porque un conductor que iba delante estaba hablando con el móvil. Ha salido del coche y ha empezado a despoticar. La felicidad sintética hubiera sido: 'De acuerdo, he metido la pata, me quitarán puntos del carné'. Así sufres una vez y no cinco. Porque ese señor se ha disgustado mucho y, cuando llegue a su casa, gritará a su familia, que no tiene la culpa de que sea un cenutrio. Si no sabe darle la vuelta, ni comerá, ni dormirá, si saludará al vecino porque está enfadado. Debemos enviarnos mensajes positivos al cerebro y repetirlos como un mantra. Así nos saldrá solo.

**Pero no siempre lo hacemos...**

¡Pues peor! ¡Pierdes tú! Te amargas, baja tu sistema inmune, estás más vulnerable y predispuesto a una úlcera de estómago. ¿Que no haces el amor con tu pareja? ¡Una que te pierdes y no vuelve!

¿Para qué tenemos un cerebro? ¿Solo de adorno o para ir a la peluquería? **Al margen de estas estrategias para 'adiestrar' el cerebro, en su libro habla también sobre la importancia del trabajo para ser feliz. Pero, ahora, ¿es posible? Hay mucha gente en el paro, en ERTES...**

Tienes dos opciones. Machacarte, sublevarte y perder el control porque no te gusta tu trabajo o ganas poco. O cambiar las percepciones. Cobro poco pero me llega para pagar los gastos. Duermo y tengo una cierta paz interior. Tengo trabajo, aunque sea desde mi casa. Si no, trabajarás de mala manera, haciendo un sobre esfuerzo y, encima, no cundirás en tu puesto. ¡Reprograma tu cerebro y ve al trabajo con una visión optimista! El optimismo in-



El doctor en Psicología Emilio Garrido Landívar, de 75 años, en las instalaciones de DN. EDUARDO BUXENS (ARCHIVO)

teligente no es de idiotas. ¡Al revés! Pero hay que esforzarse y no acostumbrarnos a que nos pongan todo en el plato.

## Salud física y mental

**Desde que comenzó la pandemia, las autoridades sanitarias en todo el mundo se han preocupado mucho por la salud física y han puesto normas sobre cómo prevenir los contagios. Pero, ¿qué ocurre con la salud mental?** Si decae la salud psicológica, baja la felicidad. Y esto es pura ciencia y práctica cotidiana. Las autoridades sanitarias, y yo también soy sanitario, no están respetando lo que ya dijo la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986, que la salud es física, psíquica y social. Pues en esta pandemia, no se está cumpliendo. Aterrorizar y generar miedo en la población no es salud social ni psicológica. Así, solo se debilita a las personas y se hacen más débiles. Pero nadie lo recuerda. Yo no he escuchado a ningún científico decir que los suicidios han aumentado un 37% en el último año, sobre todo en jóvenes. Y no estamos hablando de ninguna tontería. Por ejemplo, ¿hemos previsto qué suponía vivir un año bajo el mismo techo cuando pocos días antes de que comenzara la pandemia estuviéramos a punto de

firmar con el abogado la separación matrimonial? Esas personas que tuvieron que convivir bajo el mismo techo estaban o siguen estando más predispuestas a que les ataque el virus porque su sistema inmune está debilitado y no tienen protección. Pero nadie lo explica. Cada vez veo a más gente con un enorme terror solo por respirar. Hay que ser prudente pero no estar aterrorizado. **¡Claro! Pero a muchas personas les resulta muy complicado porque ya eran hipocondriacas o tenían trastornos obsesivos por la higiene antes de la covid...**

El otro día vi a una señora limpiar el banco de un plaza con un trapo y un spray. Solo después se sentó tranquila. ¡Eso no es educación sanitaria! No abrazarnos ni besarnos nos debilita el sistema inmune. Por eso, necesitamos crear la 'felicidad sintética'. **¿Y qué pasa con los jóvenes? Les ha tocado vivir esta situación a una edad complicada...**

Están hartos y si no, mira lo que pasó el otro día en Alsasua (levantaron una caseta para celebrar el carnaval en medio del bosque). Claro que no está bien lo que hicieron. Yo ya soy viejo y puedo aguantar pero ellos, no. Están llenos de vid, hay que hacer algo y ofrecerles una buena educación sanitaria (física, psíquica y social). Una dinámica que no esté basada en el miedo y terror.

## Comer, dormir, caminar, amar y tener amigos

La salud solo lo es si forma un triángulo equilátero con la salud física, la mental y la social. Así lo explica el psicólogo Emilio Garrido y ofrece algunas claves para mejorar las tres vertientes. Para la física, apunta, es básico "seguir la dieta mediterránea, hacer cinco comidas al día y dormir ocho horas". "Pero casi nadie lo hace y luego quieren que el médico les cure", lamenta. La salud mental, entre otros aspectos, se sustenta en caminar tres veces por semana media hora al día. "Es el mejor antídoto para no caer en el estrés. Pero el 80% de la población no sale a caminar". Y en la salud social, subraya la importancia de "amar" y mantener relaciones sociales. "¡Hay que hacer el amor, que es gratuito y tomar la vida con humor!"

## Y MAÑANA...

■ Entrevista con el economista Carlos Medrano