Miércoles 26.09.12
EL COMERCIO

«El ser humano es un insatisfecho crónico»

El psicólogo Daniel López insta en su último libro a «vivir el presente» para buscar la felicidad

Constata un aumento «considerable» de las llamadas al teléfono de la Esperanza y anima a sus usuarios a «cambiar de carácter»

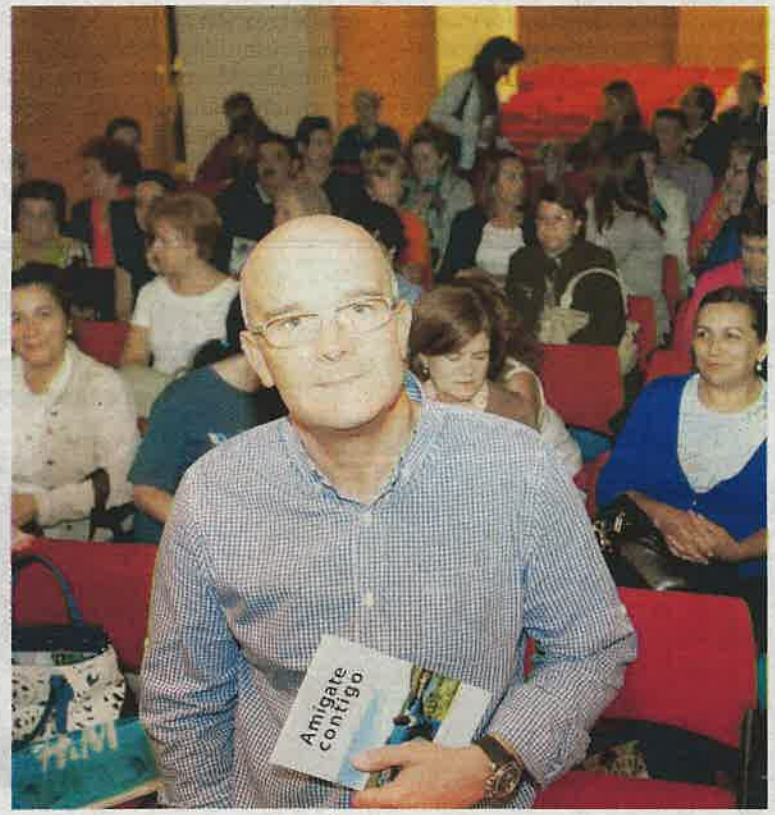
:: RAQUEL RODRÍGUEZ

GIJÓN. «La sociedad nos invita a ser pesimistas. Todos los días nos levantamos y nos dejamos llevar por la apatía». Ese es el principal obstáculo que se interpone en el camino a la felicidad. Por lo menos, a esa conclusión ha llegado el psicólogo Daniel López García, tras años de experiencia como voluntario al otro lado de la línea del Teléfono de la Esperanza: «Nuestros principales enemigos somos nosotros mismos, y solo nosotros nos podemos salvar». Así de fácil y de difícil, apostilló, «porque nos torpedeamos siempre que tenemos la ocasión».

Para ayudar a que cada vez más gente encuentre ese camino a la felicidad, López García ha escrito el libro 'Amígate contigo: una filosofía de vida', que ayer presentó dentro de las actividades organizadas por el Aula de Cultura de EL COMERCIO en el Centro Municipal de La Arena. En sus páginas desgrana las claves de una buena salud emocional.

Para empezar, según López García, hay que desterrar de nuestros pensamientos lo que fue y lo que debería haber sido. Dar vueltas a la cabeza preguntándose qué es lo que salió mal o lo que se debería haber hecho solo sirve, según este psicólogo, para aumentar la frustración y por lo tanto la tristeza. «La clave es llevar a cabo un cambio en nuestro carácter, en nuestra mentalidad. Dejar de pensar en el pasado o el futuro y apreciar el presente, vivir el ahora, el momento», afirma López García, quien define a los seres humanos como unos «insatisfechos crónicos».

Es esa insatisfacción la que acaba por degenerar en depresión, hoy mucho más común debido a la crisis. Por lo menos eso es lo que detecta Daniel López García en el teléfono de la Esperanza donde ha aumentado «considerablemente» el número de llamadas que reciben. Aunque cualquiera es susceptible de padecer una depresión, el grupo de edad donde los estudios dicen que es mayor su prevalencia es el que va desde los 25 años hasta los 50: «Todos aquellos en edad laboral, cuando la inseguridad y la inestabilidad en el trabajo son una bomba de relojería para nuestra salud emocional». Porque los cambios tampoco son, casi siempre, fuente de felicidad para las personas. De ahí, que los despidos, reducciones de sueldo y recortes de derechos laborales, el pan de cada día desde la llegada de la crisis, sean el caldo de cultivo perfecto para que surja el miedo y la ansiedad, los primeros indicadores de la existencia de una depresión.



Daniel López García, durante la presentación de su libro. :: LUIS SEVILLA

Daniel López García concluyó su charla animando a todos a los que se acercaron a La Arena a «disfrutar de la vida». «Solo hay una oportunidad de vivir y tenemos que decidir cómo hacerlo. Cayéndonos y revolcándonos en el barro o levantándonos y luchando», recalcó. Esta última, es la única manera, en su opinión, de que se consiga alcanzar la preciada meta: «Ser feliz».

La familia afectiva, el sábado

Después de la cita con la psicología, el Aula de Cultura de EL COMERCIO se encargará de la salud. Este sábado Elena Fernández Ardisana, enfermera del centro de salud de El Natahoyo, impartirá una charla divulgativa llamada 'De la familia biológica a la familia afectiva. Construir salud en las redes solidarias'. La cita es a las 19 horas, en la sede que tiene la Asociación de familiares y enfermos alcohólicos rehabilitados La Santina en la calle Dos de Mayo.