

Emilio Garrido-Landívar

Doctor Psicólogo Especialista en Psicología de la Salud
Hospital San Juan de Dios de Pamplona
Catedrático del área de PETRA de la UPNA

142

**MI SALUD MENTAL:
UN CAMINO PRÁCTICO**

Autoayuda

La salud mental está en mis manos: Cómo hacerlo.

Pautas

Estrategias

Engaños al cerebro

Instrucciones

Habilidades y

Orientaciones

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Presentación	11
Introducción	13
PARTE I: MÉTODOS GENERALES DE TERAPIA	17
1. La salud	19
2. La relajación	25
3. La Bioinformación positiva	31
4. La medicación	43
5. La Biblioterapia	51
6. El Lenguaje interior	57
PARTE II: GRANDES SÍNDROMES	75
1. La neurosis	77
2. La depresión	81
3. La hipocondriasis	91

4. La angustia-ansiedad.....	105
5. Las fobias y los miedos.....	115
6. Las Psicosis.....	127
7. La Menopausia.....	137
PARTE III: OTROS CUADROS CLÍNICOS.....	145
1. El estrés.....	147
2. El insomnio.....	159
3. La Autoestima y Seguridad personal.....	167
4. El dolor.....	183
5. La soledad.....	195
6. La muerte.....	213
7. El duelo.....	223
PARTE IV: CONCLUSIÓN.....	227
1. La Psicoterapia o la terapia de conducta.....	229
Conclusión final.....	243



PRESENTACIÓN

Presentar a D. Emilio no tendría sentido si el objetivo fuera darlo a conocer a los potenciales lectores.

El arte de comunicar es un don en el que el Dr. Garrido sobrea-bunda. Su capacidad de sintonizar con niños, padres, alumnos, universitarios y amas de casa, lectores de prensa, radioyentes o televidentes es ya algo sabido y comprobado experimentalmente.

Para los que lo conocemos y aprendemos todos los días de su vital e incansable dedicación, es evidente que se-aplica-todos-sus-trucos-todos-los-días-todas-las-veces-que-nos-recomienda-a-los-demás.

Para presentar al Dr. Garrido hay que dejarse de academicismos, soltar el corazón y utilizar muchos adverbios. ¡Es como una madre fuerte que se abaja hasta la propia desilusión, hasta el propio desvalimiento del otro, para transmitirle ese caluroso respeto infinito que resucita las ganas, que despeja el horizonte, que mueve a recomenzar. Es como un padre efusivo y tierno que en la “regañina”, tras el incumplimiento o la dejadez o el “ya no puedo



más” del desesperanzado, introduce esa sensación de “alguien se interesa por mí”, “le preocupo de verdad a alguien”, “merece la pena ser yo”, que renueva las fuerzas para seguir luchando y la ilusión de disfrutar de apoyo. Es el hermano, el amigo que está ahí, que uno sabe que está ahí... por si se necesita... ahora! Que responde siempre y que siempre te sorprende con una idea, una solución, un nuevo truco para estar, para sentirse, para ser mejor...

Es el experto que te acoge y te piropea directamente al corazón –al plexo solar, diría él– y sin darte cuenta se lo das... y te lo esponja, te lo “energiza” y te lo coloca en su sitio o un poco más arriba... Es D. Emilio... el Dr. Garrido... ¿qué les voy a contar que no sepan ya? ¿De dónde saca el tiempo? Es su secreto mejor guardado... aunque es fácil intuirlo, que algo tiene que ver con su mujer, Pili. En eso... en el afán por divulgar esos conocimientos de higiene mental, tan útiles para que las gentes, sus gentes, sepan vivir consigo mismas y por sí mismas.

Tras la lectura reposada de estas saludables sugerencias, estoy convencido de que éste va a ser el libro de cabecera de muchos de nosotros y de todos sus oyentes habituales.

Para dejar de hablar de D. Emilio, hay que sujetarse el corazón de amigo y respirar profundamente como él aconseja... y darse la orden: “¡ya!” ... y empezar a leer... su libro, su entraña, quiero decir, sus orientaciones y pautas para sentirse bien.

Dr. R. Zapata, Psiquiatra



INTRODUCCIÓN

Queridos amigos; son muchos los años que me habéis otorgado vuestra confianza y respeto, creyendo en mí, y dejándome orientaros conforme a las bases psicológicas y de las ciencias de la conducta, que más os podrían favorecer en cada uno de los momentos que habéis pedido mi ayuda.

Hemos hecho entre todos –porque vosotros habéis trabajado siempre mucho–, grandes esfuerzos para poder salir de una situación de tristeza, de angustia, de mareos o de cualquier otra conducta que nos desajustaba en un momento concreto... os he dado por escrito “pautas”, como cariñosamente los hemos denominado; para poder hacer frente a esas conductas negativas que nos bloqueaban muchas veces, y nos hacían estar nerviosos angustiados, deprimidos, sin ganas de salir, de estar con las amigas... solo hemos tenido ganas de quedarnos en la cama, o en casa, metidos en nuestros pensamientos y en nuestras tristezas... Habéis entendido, que muchas de vuestras dolencias físicas, tenían un fondo básicamente psicológico; lo habéis aceptado y esa aceptación ha hecho que rápidamente controléis determinados hábitos estre-



santes, o conflictos psicológico-sociales que eran, sin duda alguna, los causantes de vuestra úlcera de estómago o de vuestra gastroenteritis crónica...

Me habéis dicho, que esas pautas o estrategias escritas, os iban muy bien, que las leíais tantas veces como las necesitabais, que las habéis recomendado a muchas amigas y amigos. ¡Gracias por ello! ¡Gracias por haberme hecho útil, ayudándoos! Este libro de bolsillo, de autoayuda, queremos que sea la recopilación de todas cuantas orientaciones os hemos dado en la consulta; las hemos puesto ordenadas y por pequeños capítulos. Queremos que os vuelvan a servir de ayuda en los momentos que estáis más bajos, y sirva de estímulo positivo para superar la situación, y para saber qué cosas, qué pautas son buenas para llevar a cabo, para no “quedarme sin hacer nada, esperando que alguien con un milagro me devuelva la alegría perdida”.

Sabes muy bien, que si tú no haces algo de esfuerzo, nadie puede ayudarte de forma total y absoluta; es bueno que tú te ayudes a ti mismo, y te ayudes haciendo “algo” que te sirva positivamente para seguir en la brecha; cuanto más haces, más fácilmente se sale de esa situación de tristeza, de angustia o de ansiedad. ¡Cuesta, pero merece la pena! Inténtalo, aunque solamente consiguieras estar “activo” haciendo algo, ¡ya merece la pena! Lo importante es no permanecer mental y físicamente pasivo. Es uno de los caminos que os proponemos en estas líneas, como autoayuda. ¡Ojalá, una vez más, os pueda servir de ayuda! Si la única ayuda que os brinda es leerlo, también mereció la pena. ¡Gracias!

Permítame para terminar esta introducción, que le oriente cómo debe leer este libro: Puede hacerlo de forma natural, de principio a fin. Puede, tras leer las presentaciones y la introduc-



ción, pasar directamente a cada uno de los síndromes que usted considere que necesita, basta con consultar el índice e ir a la página que le indica; una vez allí, usted lea y relea las pautas y las orientaciones que se le aconsejan... repáselas, póngalas en práctica una y otra vez, hasta que coja hábito casi reflejo, y verá cómo surten su efecto terapéutico. ¡No se desanime a la primera de cambio! ¡No estamos acostumbrados a ello, y por eso nos parecen difíciles! ¡Tenga paciencia y constancia, el beneficio va a ser para usted mismo! Por último puede leer lo que más le impaciente o le sugiera una curiosidad terapéutica, y cuando esté en algunos de los cuadros o síndromes clásicos, el propio libro le indicará la página específica para acceder a aquellos temas generales de terapia, que puede utilizar como “beneficio terapéutico”. Un ejemplo puede aclarar esta última forma de leer el libro: Usted está leyendo el síndrome de la depresión, y va desgranando cada una de las orientaciones y pautas, y en un momento concreto de esas pautas, le indican que es bueno que haga una relajación como forma terapéutica de encontrarse mejor, enviándole a la página donde se desarrolla de forma completa y minuciosa la técnica de la relajación; deja usted un momento las pautas, y se llega a la página donde se le indica esta técnica general de terapia... Terminada la cual, vuelve de nuevo a las pautas en las que se quedó.

Lo importante es que leyéndolo, disfrute; que de la forma que sea su lectura le sirva a usted, que es por quien se hizo este libro. Léalo como mejor le convenga, pero sobre todo disfrute con él, tómelo como un buen amigo que le dice en cada momento qué es lo mejor para usted se ayude en su salud mental haciendo un camino práctico y así su salud sea realmente suya. Gracias por intentarlo.

Emilio Garrido-Landívar

