

# ¿Quién cuida de nuestra SALUD MENTAL?

En general, cuesta tomar la decisión de acudir al psicólogo o reconocer que ya lo hacemos. Los tópicos, las falsas convicciones o la simple desconfianza pueden perjudicar nuestra salud mental. **XAVIER GUIX.** PSICÓLOGO

Mucha gente todavía disimula a la hora de reconocer que acude a la consulta de un psicólogo. A pesar de que la psicología en general y el oficio de psicólogo en particular aparenta vivir en plena normalidad social, aún se observa cierto recelo hacia los resultados de la práctica psicoterapéutica. Hablamos sin reparos de revisiones, análisis, pruebas clínicas y visitas al médico, pero si vamos al psicólogo o psiquiatra... silencio total.

Persisten todavía muchos tópicos sobre la salud mental. Sobre todo en España, un país de quijotes donde muchos presumen de no necesitar a nadie que les diga lo que deben hacer, y muchísimo menos cómo hacerlo. Para colmo, una revisión europea sobre la práctica y el estatus de la psicología pretende equipa-

rarla con las prácticas alternativas y esotéricas, reconociendo exclusivamente al psicólogo clínico. Y eso que los psicólogos están entre los primeros a los que los poderes públicos llaman cuando se produce una desgracia de gran magnitud como la del aeropuerto de Barajas.

## TODOS HACEMOS DE PSICÓLOGO

Hay personas que "tienen psicología" o una gran capacidad de empatizar, pero éstas no pueden sustituir a un psicólogo. Mucha gente se desahoga con ellas, les cuentan sus cosas, las buscan para que les den consejos... Sin duda, cumplen una buena labor de contención, aunque la mayoría son grandes diagnosticadoras pero malas solucionadoras o sanadoras. Y lo mismo sucede con ciertos oficios ba-

**El objetivo de un psicólogo es que la persona se vea capaz de salir del atolladero en el que anda metida**

## ¿PSICÓLOGO O PSIQUIATRA?

*La psicología es la disciplina que trabaja, en la teoría y también en la aplicación práctica, con los aspectos biológicos, sociales y culturales del comportamiento humano, a nivel tanto individual como social. No hay que confundirlo con el psiquiatra, un médico especializado en salud mental. El psicólogo no es médico, por eso no receta.*

sados en la relación con el cliente (abogados, médicos, profesionales de la peluquería...), que se ven capacitados para la práctica psicológica y acaban actuando como terapeutas.

A todas estas personas no sólo les falta método (por así decirlo), sino que tal vez no se dan cuenta de cómo alimentan los propios juegos o proyecciones de las almas que escuchan. Cuando alguien te dice: "tú sí que me sabes escuchar", nunca acabas de tener claro si es un halago o la evidencia de que estás siguiendo la estrategia que al otro le interesa.

Cada paciente debe encontrar aquel profesional y la metodología que aplica que mejor encaje con ella. Dicho de otro modo, aquella persona en la que puede confiar para que le acompañe en ese →

# CUESTIONES BÁSICAS

## EL PROBLEMA

La normalidad psicológica se entiende como la capacidad de la persona de dirigir el rumbo de su vida, seguir criterios de sentido común y sobre todo que su conducta no sea lesiva para sí misma y para los demás. A menudo ocurre que tenemos la sensación de haber perdido ese rumbo, de haber tropezado con un escollo del que no sabemos salir. Entonces es oportuno visitar al psicólogo. También es necesario acudir al psicoterapeuta cuando se producen episodios de angustia, cuando el estado general es depresivo o de mucha ansiedad. Las crisis existenciales también son motivo de consulta, ya que suponen cambios profundos en la persona. De hecho, cualquier cambio que hacemos en la vida que suponga una situación de estrés considerable debería poderse acompañar por un profesional.

## LA TERAPIA

Las metodologías actuales permiten que algunos procesos terapéuticos se desarrollen en un espacio corto de tiempo, aunque esto siempre dependerá del caso, la persona y el acuerdo al que se comprometan paciente y terapeuta.



## LA MEDICACIÓN

La solución farmacológica se aplica sólo en los casos en que la persona se siente con enormes dificultades para controlar la situación en la que vive. Las crisis de ansiedad, por ejemplo, producen alteraciones corporales que el paciente no controla, intensificando los pensamientos ansiosos e irracionales. Eso no le ayuda a gestionar la situación, con lo cual una cierta ayuda farmacológica de corta duración (aunque esto depende de la persona) será oportuna.

momento de la vida. Y eso incluye que sepa motivarlo hacia el cambio y que ponga a su disposición diferentes herramientas para conseguirlo, que sea una persona y un profesional que entienda que el único que solucionará el problema es el propio paciente.

Podemos acoger y acompañar a la gente, pero no somos magos que embrujamos con conjuros. Estamos ahí para hacer que la persona crea en sí misma y se vea capaz de salir del atolladero en el que anda metida.

## EVITAR EL SUFRIMIENTO

Ayudar a los demás a evitar sus sufrimientos es una práctica que ya viene de antaño, de esos brujos o chamanes que

podríamos etiquetar como los terapeutas más primitivos. Se les atribuía la facultad de ser intermediarios entre el mundo natural y el mundo espiritual. Ante todo eran, y siguen siendo en algunas culturas, personas "visionarias".

Las religiones organizadas también han pretendido otorgarse esa mediación entre lo humano y lo divino. Sin ir más lejos, aún se escucha decir que los psicólogos cumplimos la misión antes encomendada a los sacerdotes.

También con un fin similar, filósofos de todos los tiempos han querido hincarle el diente a nuestra naturaleza humana y a sus sufrimientos. Ya lo decía Epicuro: "De la misma manera que la medicina no aporta ningún beneficio si

# Es importante encontrar el profesional y la metodología que mejor nos encaje

no cura las enfermedades físicas, la filosofía es inútil si no cura los sufrimientos de la mente". Si, como dice el autor, la tarea del filósofo es ayudarnos a interpretar nuestras angustias y deseos, como psicólogo no puedo más que dar la mano y procurar andar juntos, aunque con métodos diferentes, para llegar al mismo fin: evitar el sufrimiento.

Y eso no es poco en las sociedades en que vivimos, altamente neurotizadas por el estrés, la depresión y todo tipo enfermedades mentales (¿o sociales?). Los problemas de hoy son de hoy, pero el sufrimiento nos lleva acompañando desde que tenemos conciencia de ser quienes somos. Como diría el filósofo André Comte-Sponville: "Si el sabio es quien ya no tiene angustia, el filósofo quizá sea quien ya no tiene angustia de tenerla".

## ¿NECESITAS MÁS MOTIVOS?

Un psicólogo trabaja con el alma de las personas. Un alma que tal vez se ha desconectado de sí misma o simplemente sufre. Darse cuenta de esa realidad y modificar aspectos de la vida, las creencias, las respuestas conductuales y las emociones es una labor que va a necesitar de cambios en las experiencias. Va a necesitar una metodología con qué hacerlo.

Empezar, lograr cambios y mantenerlos es una tarea de alta sensibilidad que difícilmente se consigue a solas. Ahí está el psicólogo para acompañarnos. En medio del mundanal ruido, nos ofrece un espacio propio en el que podemos expresarnos ante lo que sentimos, donde encontrarnos con quien realmente somos. Pero todo eso no tendría sentido sin alguien que lo reconozca, que lo acepte como es, que acoja nuestros sentimientos y que nos valide también como personas. ▀