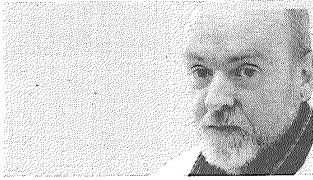


# Fragilidad emocional y consumo de psicofármacos

Las últimas décadas, sostiene el autor, han sido un continuo estímulo y exaltación de lo fácil. Ello ha contribuido, a su juicio, a que se instale en nuestra sociedad la incertidumbre, la fragilidad y la inestabilidad en la vida cotidiana.

Iosu Cabodevilla Eraso



**R**ECIENTEMENTE hemos sabido que el consumo de ansiolíticos y antidepressivos se ha disparado en la última década. Y sin descartar que la crisis (no solamente económica) también nos afecta a nivel biológico, es interesante fijar nuestra mirada en los valores y actitudes que van imperando en nuestra sociedad.

Las últimas décadas han sido un continuo estímulo y exaltación de lo fácil, del lucro rápido y sin esfuerzo, del placer constante y el brillo social (que nos admiren). Ello ha contribuido a que se instale en nuestra sociedad la incertidumbre, la fragilidad y la inestabilidad en la vida cotidiana.

A los jóvenes y no tan jóvenes, se les ha llenado la vida de cosas, de conocimientos técnicos y vacío de compromiso, de valores, de modelos para aprender a vivir.

El mercado laboral pone la primera piedra en este entramado psicosocial, en el que nada parece seguro: ni el trabajo, ni la pareja, ni la salud. Hay miedo a la gripe A (antes fue la gripe aviar), al colapso financiero, el despido, a quedarse solo. Nos hemos vuelto adictos a resoluciones rápidas y superficiales (comida rápida, relaciones rápidas, sexo rápido...).

En estas circunstancias las dificultades acaban por descompensar equilibrios orgánicos, y aparece la ansiedad, la depresión, las enfermedades psicosomáticas.

Es evidente que el hombre no está constituido por dos estratos superpuestos, uno biológico y otro psicosocial. Sino que cada uno de nosotros, es una totalidad bio-psico-social.

La secular dicotomía entre lo corporal y lo psíquico había empobrecido una concepción integradora del hombre.

Cuerpo y espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan no la dualidad del ser, sino su unidad.

Somos cuerpo y espíritu, mente

y emoción, funcionando en un mundo físico y social.

La falta de armonía, es decir la enfermedad, puede darse en cualquiera, y en más de uno de estos niveles al mismo tiempo.

Así pues, podemos estar mal (enfermar) por alguna toxina, o virus que ha entrado en nuestro organismo a través de lo que ingerimos o del aire que respiramos, o de estar en contacto con algo (sustancia, radiación...) que nuestro organismo no puede protegerse adecuadamente. O podemos estar físicamente cansados en exceso y, por tanto, ser más propensos a la enfermedad. O podemos haber llegado a un punto conflictivo de nuestra existencia (crisis) ya sea con nosotros mismos o con los demás que no sabemos resolver. O podemos estar llenos de dolor por la pérdida de un ser querido, o resentimiento reprimido del que no podemos liberarnos, o estar inmunodeprimidos por una situación de estrés como la pérdida del empleo, o estar atrapado en una vorágine de exigencias sociales.

Si el equilibrio en nuestro interior, o entre nosotros y el mundo, se ve perturbado, puede descompensarse el orden fisicoquímico de nuestro organismo. Esto se da especialmente cuando no somos conscientes de nuestros senti-

mientos, ni reconocemos los procesos por los que pasamos, de forma que la enfermedad acaba siendo el único medio de expresión que le queda a nuestro organismo.

La ya no tan nueva disciplina llamada psiconeuroinmunología, nos está proporcionando algunas respuestas, ayudándonos a entender cómo se transforman las emociones en sustancias químicas que influyen en el sistema inmunitario. La medicina puramente biológica, en la que el sanitario administra un determinado fármaco para provocar una estabilización de sus síntomas, no muestra demasiado interés por la interioridad del paciente al que está atendiendo. Para quien sustenta este modelo de intervención, la depresión o angustia, por ejemplo no tiene que ver con la ausencia de valores o con la pérdida del sentido de la vida, sino con una baja concentración de serotonina. En otras palabras, mi angustia a que me deje mi pareja, puede estar interiormente motivada por no haberme sentido en la niñez valorado o reconocido por mi padre, e ir acompañado por un bajo nivel de serotonina. En tal caso, la medicación podrá, hasta cierto punto, compensar el desequilibrio de serotonina, lo cual resulta muy acertado y beneficioso, pero eso no me ayudará lo más mínimo a comprender mi sufrimiento interior.

Es justamente por ello por lo que si la persona no está interesada en comprender su profundidad, la medicación puede ayudarla a conseguir sus objetivos.

Pero si lo que la persona realmente desea es comprender sus profundidades e interpretarlas más adecuadamente, para poder fluir y manejar mejor su vida, con menor angustia y mayor transparencia, entonces tendrá que buscar otra ayuda con otra orientación que le posibilite el conocimiento de ella misma.

La prescripción "date cuenta" que solemos utilizar muchos psicoterapeutas, es una expresión de la creencia de que sólo con la capacidad de darse cuenta puede haber realización de la persona, y que la luz de la toma de conciencia es lo que necesitamos para salir de nuestro malestar. Hoy se hace necesario volver la mirada hacia la autoconciencia, lugar donde se produce la sanación.

Iosu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico y especialista en cuidados paliativos

