

# Terapia para la psique

Iosu Cabodevilla



**M**UCHAS palabras que responden a distintas disciplinas como: Psicología, Psiquiatría, Psicoterapia, etc. tienen la misma raíz "Psique", de origen griego que significa "alma". "Terapia" también de raíces en el griego antiguo, pasó al latín antes de llegar a las lenguas romances y viene a significar "cuidado, tratamiento". Así que cuando hablamos de terapia para la psique, nos estamos refiriendo a un tratamiento o cuidado de lo más propio de la persona, su alma.

Hoy en día entendemos la terapia de la psique, es decir la psicoterapia, como un tratamiento ejercido por un profesional preparado y autorizado que utiliza medios psicológicos para ayudar a resolver problemas de distinta índole, como pueden ser conductuales, emocionales, relacionales, de salud, etc., y desde algunos modelos llamados existenciales también buscan el desarrollo de la persona en todas sus potencialidades. Para estos, la psicoterapia es en esencia un intento de liberar al ser

humano, atezado por sus vivencias. Curar, en este modelo, será ayudar a la persona a eliminar las barreras que le sofocan, y pueda llegar a ser quien realmente es.

Ultimamente la tarea de la psicoterapia se va desplazando lentamente desde su meta clásica, la estabilización del yo, al problema más de índole espiritual, como es la búsqueda del sentido de la vida.

Lo paradójico de esta evolución es que para superar el yo, hay que conseguir una estructura del yo adecuada, estable y fuerte, base imprescindible para poder emprender el camino espiritual.

Somos cuerpo, espíritu, mente y emoción, funcionando en un mundo físico y social. La falta de armonía, sinónimo de malestar, es decir de enfermedad, puede darse en cualquiera, y en más de uno de estos niveles al mismo tiempo.

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 empapados de resentimiento reprimido del que no podemos liberarnos, o estar inmunodeprimidos por una situación de estrés como la pérdida del empleo, o atrapados 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.

El avance de la ciencia nos va proporcionando la evidencia de como se transforman las emociones en sustancias químicas que influyen en el sistema inmunitario.

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 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.

Una clásica ley de la física enseña que todo cuerpo descansa sobre su centro, es decir, centrarse es reposar. Y reposar es estar sobre sí, estar centrado. En el centro del cuerpo humano se encuentra el corazón, así que corazón es el nombre del espacio donde la persona descansa sobre sí misma.

Fueron los españoles cuando llegaron al "nuevo mundo" los que dejaron escrito: "...estos Toltecas eran realmente sabios, solían dialogar con su propio corazón".

Las edades de la vida, las situaciones límite, una vida amada que se quiebra o apaga, una coyuntura que arrebatara seres queridos o posiciones sin las cuales creíamos no poder vivir, o como en tantas otras situaciones, lo propio es desprenderse, no identificarse con esos estados emocionales, desprendiéndonos del egocentrismo y abriéndonos hacia nuestro ser más

auténtico. De la misma manera que el agua encuentra su nuevo cauce, y para ello debe fluir, así nosotros debemos correr el riesgo de dejar ir lo conocido y dibujar la nueva forma, el nuevo rostro.

El desierto es el símbolo del desprendimiento del yo, su superación. Y en esta travesía por el desierto, la persona deberá enfrentarse a sus sombras, y confrontarse con la cara oculta de su psique, donde habitan los miedos más antiguos, las carencias más primarias, los anhelos más profundos. Es un camino en el que nada hay que rechazar, ni juzgar, tan solo descubrirlo, aceptarlo, permitir que salga.

Acepta tu tristeza, si es que surge, y no te revuelques en ella constantemente. No la conviertas en nada especial, mírala, obsévala y sigue. Lo mismo vale para el miedo: quizás ignoras de donde proviene y donde se oculta, pero existe dentro de ti. La propuesta de esta psicoterapia es una atención plena, sin ninguna valoración, sin que nada nos domine. Las emociones son como las nubes que atraviesan el cielo azul.

Decía el poeta y ensayista Hugo Mujica que de una forma o de otra, la vida nos cuestiona, la vida se cuestiona en nosotros. La vida es cuestionamiento, es crecimiento. A veces la vida nos sacude, a veces, ella misma parece sacudirse en nosotros. A veces lo hace desde dentro, como queriendo propagarse, otras veces desde fuera, como queriendo encontrar su propio espacio en nosotros, queriendo entrar, queriendo respirar y ser.

**Iosu Cabodevilla Eraso** es psicólogo clínico y especialista en cuidados paliativos

Fermín Bocos



## JARRONES CHINOS

**E**STAMOS en plena temporada de libros de memorias. Tres ex presidentes de Gobierno (Felipe, Aznar, Zapatero) y un ex vicepresidente (Solbes) compiten en las librerías.

Aznar y Zapatero se dedican a esmaltar sus recuerdos de cuando fueron los inquilinos de La Moncloa. Ocho años cada uno. No es la única coincidencia a la hora de rescatar memoria de lo ocurrido y vivido. El factor común es, en realidad, el más humano de los factores: excusar errores. La amnesia selectiva que cursa en forma de prolija presentación de logros y disimulo de las meteduras de pata. Largas explicaciones para intentar, en el caso de Aznar, que creamos que España no participó en la guerra de Irak y por cuenta de Zapatero que nos traguemos que en 2008 no ocultó, a sabiendas, la crisis para evitar el descalabro político del PSOE que aconteció cuatro años después.

Lo de Pedro Solbes es otra cosa. Dice que su libro no es un ajuste de cuentas con Zapatero pero la verdad es que no parece otra cosa más que eso. Es más, a Zapatero cada vez que habla de su libro el preguntan por el de Solbes. La memorias de vidas políticas escritas por políticos tienen una gran tradición en Francia y en Gran Bretaña.

Con la pluma, Churchill estuvo a la altura de los cazas "Spitfire" que ganaron la Batalla de Inglaterra y las memorias de Tony Blair aportaron noticias desconocidas acerca de las tribulaciones de la reina Isabel II en los días posteriores a la muerte de Lady Di. En ese registro, los nuestros se han quedado más bien cortos. La época de Aznar queda en que puso firme y en primer tiempo de saludo al JEMAD que no veía la operación de Perejil que a la postre se llevó a término con viento en contra de Levante.

Lo que cuenta Zapatero es que se negó por dos veces a que España fuera rescatada. En fin, dos años ha tardado Zapatero en redactar su historia y unos cuantos más Aznar en pasar a limpio las notas de aquel famoso "cuaderno azul" del que ya nos habíamos olvidado. Como dijo en su día Felipe González, los ex presidentes de Gobierno son como los jarrones chinos. Todo el mundo coincide en que son objetos de mucho valor pero nadie sabe muy bien qué hacer con ellos y dónde colocarlos. Quizá por eso se dedican a escribir sus memorias, intentando, de paso reescribir la Historia.

opinion@diariodenavarra.es

# Invertir en I+D en España en tiempos de crisis

**U**NA reciente noticia advierte del interés del grupo PSA Peugeot Citroën en trasladar parte de las actividades de I+D que se realizan actualmente en sus instalaciones francesas, a una nueva unidad de innovación en un país con menores costes. Curiosamente, España se encuentra entre las tres primeras opciones junto con Portugal y Marruecos. Este no es un hecho aislado, es conocido el interés de los fabricantes de automóviles (OEMs) en invertir en España, que cuenta con 17 fábricas de automóviles y camiones. Sin embargo, hasta hoy estas inversiones estaban destinadas a centros de producción, dejando de lado centros de conocimiento y desarrollo, que son la clave para el futuro de la industria.

España ha sido tradicionalmente un destino atractivo para la inversión extranjera directa (IED) en empresas industriales que persiguen minimizar los riesgos de su inversión, buscando la excelencia en los servicios y una alta rentabilidad, gracias a unas excelentes infraestructuras de transportes, energías y telecomunicaciones. Sin embargo, a la hora de invertir en centros de investigación estas variables cobran menor importancia, siendo el coste de personal, que incluye tanto el sueldo bruto como las cuotas a la Seguridad Social, la variable de mayor peso a la hora de elegir país de destino.

Según el estudio realizado por la Association Nationale de la Recherche et de la Technologie (ANRT) acerca de los costes de investigación en Europa, las empresas que pretenden abrir o ampliar sus centros de investigación y desarrollo deben focalizarse en aquellas regiones que les

permitan obtener el máximo retorno de la inversión. Entre los países más atractivos para captar el potencial investigador, España ocupa una posición privilegiada. En el estudio se analizaron doce grupos internacionales con actividades de I+D en distintos países, calculando el coste real efectivo por investigador y teniendo en cuenta las ayudas directas e incentivos fiscales en cada región.

La primera reflexión que pretende transmitir dicho estudio es que la competencia para atraer la actividad investigadora de las grandes multinacionales es cada vez mayor, pudiendo afirmar que una región sin un mecanismo de incentivos fiscales atractivo la hace ser descartada de inmediato. Si se procede a estudiar en detalle los datos del análisis, sorprendentemente España ocupa la segunda posición en el ranking, con los menores costes medios de investigador después de introducir el impacto de los incentivos fiscales.

En España se puede recuperar hasta el 59% del coste de un investigador beneficiándose de las deducciones fiscales por I+D+i, según lo dispuesto en el Real Decreto Legislativo 4/2004 de 5 de marzo, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley del Impuesto sobre Sociedades y sus modificaciones posteriores. Las deducciones fiscales por I+D+i son uno de los instrumentos más utilizados en la Política Económica de los gobiernos para fomentar y dar impulso a la investigación, el desarrollo y la innovación. Además de la deducción básica por I+D, que puede variar entre el 25% y el 42% del gasto, existe una deducción adicional del 17% para los gastos de personal de la entidad corres-

pondientes a investigadores cualificados, adscritos en exclusiva a actividades de investigación y desarrollo. Por lo que, usando la misma referencia sin incentivos, el ahorro conseguido en España en relación con el coste del personal investigador alcanza el 50,5% de media empleando los instrumentos fiscales disponibles.

Es importante que el Gobierno aproveche la posición privilegiada de España, frente a otras potencias mundiales, a la hora de invertir en personal investigador y know how español, publicitando unos incentivos fiscales atractivos pero poco utilizados en comparación con nuestros vecinos europeos.

Con la recién aprobada Ley de apoyo a los emprendedores y a su internacionalización, España demuestra que está preparada para evolucionar y facilitar el cambio hacia la obtención de un mayor retorno fiscal. Esta Ley permite a las empresas con márgenes de beneficios más reducidos o en pérdidas, que hasta el momento no podían aplicarse sus deducciones por gastos en I+D+i, beneficiarse del reembolso de las deducciones no aplicadas hasta un límite de 3 millones de euros por año, siempre y cuando se reinvierta en innovación y se mantenga el número de efectivos de I+D. Esto supone un incentivo añadido a la actividad investigadora que permitirá captar nuevos centros de I+D+i en España.

Para ello, empresas como Alma CG ayudan a las compañías a identificar los gastos por actividades de I+D+i y a facilitar sustancialmente todo el proceso de gestión, consiguiendo financiación para nuevos retos empresariales y para seguir captando el potencial investigador extranjero, con el objetivo de que España sea una nación de referencia que brinde todas las posibilidades a las empresas para potenciar sus actividades y fomentar la competitividad.

**Aida López Merino** es consultora senior Financiación de la Innovación Área Industria Química y Automoción y **Sara Sierra Navarro** es consultora Financiación de la Innovación Área Industria Química y Automoción, en ALMA CG