

+psicología

Psicoterapia para paliar heridas

El psicólogo español Iosu Cabodevilla se encuentra en Panamá como expositor del III Congreso Interdisciplinario de Duelo e Intervención en Crisis.

NELLA ROSENSHAIN
nella.rosenshain@prensa.com

Pamplona, Navarra, en España. Corría el año 1986 cuando la vida que le sonría al psicólogo clínico y escritor Iosu Cabodevilla se vio ensombrecida de un momento a otro.

Su salud estuvo al borde del abismo.

"En el verano de 1986 yo era un jovencito de 26 años, me había casado ese mismo año, trabajaba en la consulta que había montado, me sentía ilusionado y feliz", cuenta el psicoterapeuta.

Sin embargo, ese mismo verano desarrolló una grave intoxicación alimentaria que lo llevó a un estado de shock séptico. Permaneció un total de 11 días en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y estuvo más de dos meses en un hospital por varias intervenciones quirúrgicas.

Después de recuperarse, sintió que esa experiencia debía incorporarla a su vida desde su rol como psicólogo para brindar apoyo a otros. Buscando esa oportunidad, se enteró de que el Hospital de San Juan de Dios de Pamplona, justamente donde había nacido, iba a abrir una unidad de cuidados paliativos. "Así que cambié mi chip de UCI por el de 'paliativo', y me presenté voluntariamente en ese hospital", donde

atendió a enfermos en el final de su vida y a sus seres queridos hasta diciembre de 2010.

Esa experiencia que puso su salud en una línea muy delgada la narró en su obra **En vísperas del morir**.

La reflexión sobre la muerte "nos tiene que llevar a vivir con la mayor intensidad y conferir un sentido a nuestra vida", afirma Cabodevilla, quien cuenta con un postgrado en cuidados paliativos.

Sobre este tema, Cabodevilla se encuentra exponiendo en Panamá desde ayer jueves hasta mañana 17 de septiembre en la Universidad Santa María la Antigua, en el III Congreso Interdisciplinario de Duelo e Intervención en Crisis, organizado por la Fundación Piero Rafael Martínez De La Hoz y la Asociación Panameña de Psicólogos.

El psicólogo expuso ayer la intervención "La muerte: ¿puerta o muro?", en la que habló sobre el significado de la muerte.

"La muerte es, para muchos existencialistas, un muro infranqueable. El yo, esa estructura mental con la que nos hemos identificado, no puede aceptar su aniquilación. Quizás la puerta está en recuperar nuestra identidad esencial, más allá de nuestro yo, en una visión espiritual. Creo que es tan radical la



ESPECIALISTA. El psicólogo clínico Iosu Cabodevilla cuenta con un postgrado en cuidados paliativos.

COMERCA

muerte que solo podemos trascenderla", comenta.

Así mismo, hoy a las 2:45 p.m. brindará la ponencia "Vivir y morir conscientemente". Con esta intervención, el especialista busca invitar a "apelar a la conciencia de nosotros mismos, de lo que pensamos, del sentido de nuestras emociones, de nuestros actos".

Su participación en la jornada terminará mañana sábado a las 8:00 a.m. con el taller "Guía de atención en enfermedades avanzadas: el enfermo y la familia".

>>> *¿Cómo se debe afrontar la pérdida de un ser querido?*



De acuerdo con el especialista, la psicoterapia le permite a la persona conocer más de ella y mejorar sus competencias.

No hay recetas mágicas. El dolor por la muerte de nuestro ser querido hay que atravesarlo sin negarlo, pero tampoco enganchándonos a

él. Cada persona tiene que utilizar las formas que les son propias. El duelo nos tiene que doler, es inevitable.

No debemos medicalizar el duelo. Se trata de un período en que los humanos pasamos cuando perdemos a alguien con el que estábamos vinculados, y cuanto mayor era ese vínculo, su pérdida generará más intensidad en el dolor.

>>> *¿Qué recomendaciones brinda para procesar la pérdida de un ser querido?*

Los duelos pueden comprobar fácilmente que la muerte no acaba con el amor, que era la base fundamental de la relación, sino

al contrario, a pesar de la muerte, el amor continúa, e incluso aumenta, ya que en el duelo se va experimentando ese amor cada vez más limpio.

>>> *¿En qué radica el papel de la psicoterapia para fomentar el crecimiento personal?*

La psicoterapia es una poderosa herramienta que nos puede ayudar a ser más conscientes y a eliminar, o al menos, paliar heridas que nos hemos podido hacer a lo largo de la vida, y que nos impiden desarrollar todo nuestro potencial y adquirir mayores cotas de bienestar.

>>> *¿Quiénes pueden beneficiarse con la psicoterapia?*

Decía Fritz Perls, el creador de la Terapia Gestalt, en su vertiente terapéutica, que "la psicoterapia era demasiado beneficiosa para limitarla solo a los enfermos".

Yo diría que a este tipo de terapia puede asistir cualquier persona que tenga interés en saber más de ella misma, en mejorar sus competencias en distintas áreas de la vida, como pueden ser sus relaciones de pareja o en el trabajo, para así curar y sanar heridas que nos vamos haciendo en el devenir de la vida.

Y, por el contrario, desaconsejaría a quien lo que busca es una "receta" para manejarse mejor en la vida o tratar un síntoma. En mi orientación, los síntomas son oportunidades para saber más de uno mismo.