

El sentido de la vida y salud mental

La búsqueda del sentido de la vida es mirar al centro del corazón del hombre

19/05/2008 - Autor: Mariló Hidalgo - Fuente: Revista Fusión

Hablamos de salud mental con una especialista en la materia que sin duda nos aporta una visión más profunda del problema de la que reflejan las estadísticas. Maribel Rodríguez, psiquiatra y profesora en la Facultad de Medicina de la Universidad CEU-San Pablo contesta a nuestras preguntas.

-¿Qué es la salud mental?

-La salud mental sería un estado de armonía interior o psíquica, además de la ausencia de trastornos o alteraciones psicológicas, que alteran la vida de una persona o de quienes le rodean. Aunque "salud mental" es un término que actualmente me resulta un tanto limitado, prefiero hablar de "salud integral", pues la persona es una unidad de varias dimensiones: la biológica, la psicológica, la espiritual y la social. Me resulta artificial separar o disociar una sola de las dimensiones y alejarla de las demás y cada vez me parece más importante la idea de la unificación, pues eso ayuda al equilibrio global y de cada una de las partes.

-¿Por qué se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más apremiantes a nivel mundial? (La última Encuesta Nacional de Salud también habla de este riesgo).

-El tema de la salud mental se ha ido convirtiendo en un problema de salud pública apremiante por varios factores. El primero tiene que ver con una mayor sensibilidad hacia estos temas dentro del ámbito de la ciencia, lo que lleva a hacer más estudios que detectan problemas psíquicos y, por lo tanto se tienen en consideración con más frecuencia. El segundo puede tener que ver con un menor pudor a hablar de la vida anímica de las personas y por lo tanto, a que el individuo que tiene un malestar subjetivo lo exprese con más facilidad y pida ayuda. El tercero puede deberse a que hay demasiados cambios y presiones en la vida de las personas, que resultan difíciles de asimilar. Y por último, señalo un factor que me parece básico y fundamental en todo esto, que sería la cuestión de cómo las personas ven la vida globalmente, de cómo se dan cuenta de su sentido o de cuáles son las estructuras de significado con las que viven. Antaño, estas estructuras de significados nos venían dadas desde fuera, por una identidad cultural, una religión, una familia estable, etc. Hoy en día, cada uno tiene que apañarse por sí mismo para encontrar su propio camino, careciendo de mapas o puntos de referencia o habiéndolos perdido o no fiándose de ellos, y sin tener muchas veces criterios ajenos ni propios para diferenciar lo verdadero de lo falso, la verdadera luz de los falsos brillos que confunden y nos hacen perdernos por caminos erróneos. Y si nos perdemos, perdemos el norte y es más fácil que peligre la armonía interior y por lo tanto, la salud psíquica.

-La puerta para solucionar este tipo de problemas se ha demostrado que no está fuera - farmacología- sino dentro del propio individuo. ¿Cómo volver a "conectar" ese complejo

sistema que es nuestra mente?

-No me parece que establecer una dicotomía dentro-fuera, ayude a encontrar soluciones; pues establece un dualismo en el que se puede perder alguna de las dimensiones de la persona. Es cierto que la farmacología no es la solución, pero puede aliviar el sufrimiento de personas con trastornos mentales severos, que sin ella no podrían vivir, por ejemplo, fuera de una institución. A veces, esa farmacología puede servir de muleta para seguir adelante, aunque quien sale adelante es uno mismo, siempre que haya un "uno mismo" que cumpla unos mínimos para poderse articular y caminar. El decir, que la solución "está dentro" es en parte cierto, pero en parte no lo es, pues tiene su "peligro". Me explico. En mi experiencia, he podido comprobar que tanto las personas que sólo buscan soluciones fuera, como quienes sólo las buscan dentro, se pueden perder. Los primeros, en que los demás les arreglen la vida, en buscar una solución o un medicamento mágico, etc. Los segundos, si se meten demasiado hacia dentro, pueden desconectar del mundo ajeno y caer en un narcisismo o vanidad desmedidas que les hagan aislarse de otros, crear un mundo aparte en el que pierdan sensibilidad por entrar en relación con los otros o comprender sus propias dinámicas internas. Me parece que el equilibrio entre la conexión con el mundo de los demás y el mundo interno nos da pistas de que vamos por buen camino y de que nuestro "complejo sistema" se está "conectando". Se trata una vez más de integrar dimensiones y de tratar cada alteración al nivel que le corresponde, sea biológico, psíquico, espiritual, social, interno o externo.

-En uno de tus artículos hablas de la necesidad de encontrar el sentido de la vida para poder enfrentarnos al mundo que nos rodea. Tras el fracaso de muchas religiones que intentaron monopolizar esta cuestión, ¿cómo crees que debe enfrentarse el hombre a esta "asignatura pendiente"?

-Lo primero es que no considero que las religiones hayan fracasado por monopolizar la cuestión del sentido, sino que han sido mal utilizadas y distorsionadas por algunos seres humanos, que se han perdido, entre otras cosas, en sus delirios de poder o de vanidad personal. Con respecto a la cuestión planteada, me parece difícil responder en sólo unas líneas así que intentaré hacer una primera aproximación.

*"No debemos de caminar solos, sino
atrevernos a dialogar y compartir
nuestras inquietudes con
compañeros de camino y a la vez
escuchar a los que antes buscaron y
encontraron"*

Me parece que el primer paso para enfrentarse a una "asignatura pendiente" es, en primer lugar, plantearse que es posible superarla. Para ello hay que ponerse a estudiar, ¿no? Así que lo primero que me atrevo a afirmar, es que buscar sentido es posible y buscar es el primer paso para encontrarlo. Si empezamos a caminar, y ponemos la actitud adecuada de escucha y apertura ante la realidad, que se nos pone de manifiesto en nuestra vida, podremos empezar a ver cosas que nos sirven de pista. Pero me parece que no debemos caminar solos, sino

atrevernos a dialogar y compartir nuestras inquietudes con compañeros de camino y a la vez escuchar a los que antes buscaron y encontraron. Pero para aprovechar la experiencia de búsqueda, además, ya he señalado la necesidad de encontrar la actitud adecuada. Por eso, aparte de nuestra mirada hacia el interior, viene bien el diálogo con la realidad y con quienes saben más que nosotros de la vida, de los errores y aciertos del ser humano, de cara a aprender a cómo encontrar la actitud adecuada para mirar o para limpiar y pulir nuestra lente que puede estar empañada o deformada.

-El número de suicidios aumenta. Es la primera causa de defunción entre la población joven. ¿Cuál es el mensaje?

-Parece que el mensaje que nos está transmitiendo este hecho tan tremendo, tiene que ver con que la gente no aguanta ni el tipo de vida que lleva ni la idea que se ha hecho de sí misma y cae en la desesperación y busca salidas. El suicidio representa con frecuencia la búsqueda de salidas, para muchos que piensan en él o intentan quitarse la vida. Esa búsqueda se apoya en la falsa creencia de que morir es terminar el sufrimiento, pero no se dan cuenta de que lo que termina así son las oportunidades, y de que detrás de ellos queda una herida muy profunda en las personas que les creen, aunque normalmente no sean conscientes de ello. Esto se une con frecuencia a que diversas circunstancias llevan a la ruptura interior e incluso al desarrollo de patologías psiquiátricas que impiden ver la realidad con claridad. Por otra parte, a la gente joven no se la ha entrenado en tolerancia a la frustración. Se les sobreprotege y esto les hace más frágiles e inseguros ante las inevitables adversidades de la vida.

Quizás, desde nuestra parte, lo que tenemos que hacer es recibir este grito de desgarró y desesperación y buscar cómo prevenirlo prestando atención a los jóvenes, dialogando con ellos, pero sobre todo amándoles y acogidos en su dolor. Parte de ese amor es enseñarles los límites, la realidad del sufrimiento, la necesidad de esforzarse para fortalecerse y a la vez inspirarles confianza en que cada vez pueden hacerlo mejor.

-Eres psiquiatra, pero por lo que comentas, siempre te ha gustado lanzar una mirada más allá de los límites establecidos habitualmente. ¿Qué has encontrado al otro lado?

-Me parece que el otro lado es precisamente en el que están los que se pierden, se desesperan o sufren, porque están al otro lado de sí mismos. Yo, más que al "otro lado" he tratado de retomar las raíces del propio lado, las raíces de mí misma o de los demás. Es decir que, por ejemplo, la búsqueda del sentido de la vida o de lo más genuino del hombre, es mirar más allá de lo establecido habitualmente, es mirar al centro del corazón del hombre y por tanto a "mi lado" y buscar conectar con lo esencial de lo real que para mí es lo que integra y une todas las dimensiones de las que ya he hablado, aunque tengo la sensación de que la dimensión unificadora e inspiradora es la dimensión espiritual, que está en el centro del corazón del hombre y le pone en contacto con la realidad más fundamental, que es el amor incondicional. Ese amor incondicional arraigado en lo espiritual, es nada más y nada menos lo que me he encontrado en el mejor lado en el que podía buscar. §

Salud mental en cifras

- 450 millones de personas en el mundo sufren algún tipo de inestabilidad mental.
- 350 millones padecen depresión.
- 50 millones son afectados por la epilepsia.
- 24 millones tienen esquizofrenia.
- Cada año, 1 millón se suicida.
- Entre 20 y 60 millones intentan quitarse la vida.

*Datos de la Organización Mundial de la Salud

Webislam