

- > Miedo No asumir la realidad.
- > Culpa Aferrarse a una herida.
- > Ansiedad La opresión del alma.
- > Rabia Agresividad que destruye.

Enfermedades del Alma

Hombres y mujeres cabizbajos y jorobados ante el peso de tanta exigencia, la mayoría de las veces social y otras, autoimpuesta. Niños miedosos o con rabia, casi incapaces de entretenerse solos y deseosos de no perderse nada, de estar en todas. Los causantes: la ansiedad, la rabia, el miedo y la culpa, los monstruos de este siglo. Por Magaly Arenas Zapata. Con la asesoría de Carlos Cruz, médico psiquiatra y Alfonso Vergara, sacerdote jesuita.

Se trata de enemigos ocultos, -monstruos o demonios- dañinos para la familia y los matrimonios.

Lo primero para enfrentar estos monstruos es reconocerlos y darse cuenta que todos ellos son una moneda de dos caras. La ansiedad, el miedo, la rabia y la culpa son sentimientos o emociones necesarios y beneficiosos para el ser humano porque le permiten reaccionar, defenderse, sobrevivir, y vivir respetando a los demás. Pero cuando están exacerbados juegan en contra de las personas.

Dar una charla delante de un grupo produce ansiedad y es normal. Pero cuando se tiene miedo a no responder a las expectativas del mundo de hoy, a no ser aceptado por los demás, cuando se teme confiar o amar a otro, son señales de que algo no está funcionando bien.

En casos más extremos además del desgaste emocional, que paraliza y anula, se producen síntomas físicos como aceleración del corazón, transpiración de las manos, diarrea, dolor de cabeza, fatiga muscular, dificultad para concentrarse en una sola cosa, no poder estar en calma. Ha llegado el momento de buscar ayuda profesional. Esto porque en algunos casos son síntomas y en otros pueden dar origen a enfermedades, según explica el médico psiquiatra Carlos Cruz.

¿Qué ha cambiado en este siglo?

Mucho y sobre todo de manera muy rápida; es precisamente esa rapidez, falta de reposo o serenidad lo que termina abrumando tanto a adultos como a niños. Los estilos de vida actuales, el exceso de horas dedicada al trabajo y la competitividad generan respuestas en las personas que no siempre son todo lo adaptativas que deberían ni surgen con la rapidez exigida. Es que "vivimos en un mundo y en una sociedad intolerante frente a las debilidades" ha señalado el escritor espiritual Anselm Grün.



MIEDO: Incapacidad de asumir la realidad

El miedo es una reacción natural que permite al ser humano enfrentar un peligro y estar alerta para defenderse. Existen distintos tipos de miedos que para aquellos que no los padecen pueden parecer curiosos, como el miedo a manejar o a andar en avión. Pero hay otros tipos de miedos más comunes y que están vinculados con la naturaleza del hombre. "Así por ejemplo el miedo a la soledad, el miedo a la pérdida, el miedo a la muerte. En todas las personas existe cierta distancia frente al miedo a la muerte... Sería importante entonces dialogar con el miedo... El miedo puede ayudar a reconciliarme con la muerte, a estar de acuerdo en que soy un mortal. Si voy al fondo del miedo, si lo admito, puedo sentir una profunda paz en medio del miedo. El miedo se transforma en tranquilidad, libertad y paz", propone el monje alemán Anselm Grün.

En ocasiones el miedo se origina en un ideal mal entendido de perfección. "Temo hacer el ridículo, cometer un error (...). El miedo indica en todos estos casos expectativas exageradas. Es el orgullo el que provoca miedo", señala Grün.

Sanarse, esa aspiración de todo enfermo suena tan obvia y fácil, pero cuesta tanto cuando se trata de enfermedades del espíritu, casi intangibles pero muchas veces más devastadoras que un cáncer.



CULPA: Aferrarse a una herida

“Antes había estrés, pero por otros motivos -señala el Dr. Cruz- por enfermedades infecciosas mortales, por peses, por guerras. Eso ha pasado, en gran parte gracias al avance tecnológico. Pero ese mismo avance vertiginoso se convierte en algo para lo que no estamos preparados; los cambios van más rápido de lo que las personas podemos aceptar. Los valores o creencias no se cambian tan fácilmente como sucede con el avance de la ciencia, eso cuesta”.

Por otra parte, continúa, “la concepción del tiempo ha cambiado y éste se ha acelerado, aunque en rigor eso no pueda suceder. Pero sí es cierto que no tenemos tiempo para sobremesas y eso implica también una presión. Se espera mayor rendimiento porque tenemos más herramientas tecnológicas como internet, por ejemplo. Ya no se trata de enviar una carta y esperar por varios días una respuesta, ahora no, la respuesta llega de inmediato y no tenemos ese intermedio que nos permite un respiro. Todo sucede casi instantáneamente. No hay excusas para que las cosas se retarden y eso es una presión mayor”.

Para el padre Alfonso Vergara en la actualidad hay una ansiedad social que enajena al hombre. “Hay personas que viven ansiosas por estar en los mejores sitios, donde se encuentra la gente interesante, por eso que quedan extenuadas no sólo del trabajo sino que hasta de las vacaciones. Recuerdo que la actriz Liv Ullmann decía sentir mucha pena por unos amigos suyos de mucho dinero, pero que no disfrutaban la vida porque sólo pensaban en estar vinculados con los famosos. Realmente no tenían verdaderos amigos porque todas sus relaciones estaban marcadas por el interés, las conexiones, el relampagueo social y la figuración en los negocios”.

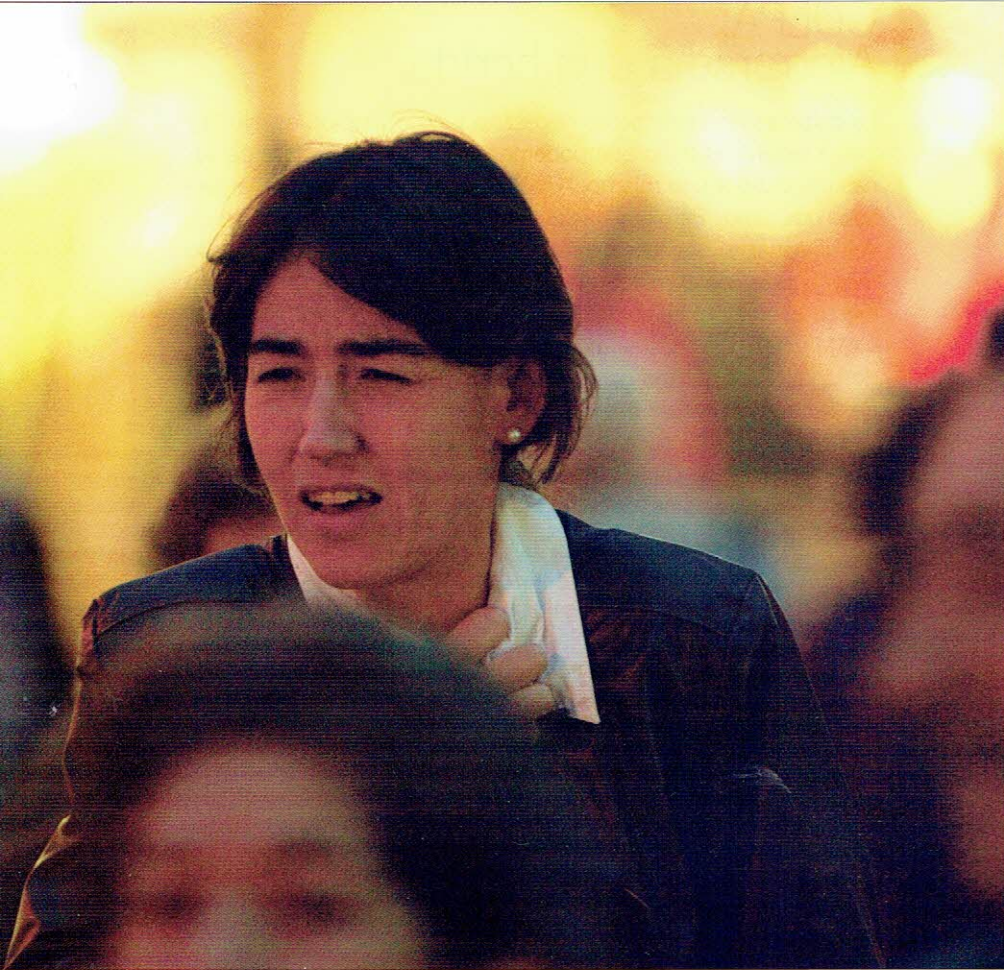
El análisis del monje benedictino y prolífico escritor, el alemán Anselm Grün apunta a que “muchas personas se vuelven absolutamente dependientes

La culpa es un sentimiento necesario y cuya función es ayudarnos a reparar el daño que podemos haber hecho a otras personas o incluso a uno mismo. “Uno puede pedirle perdón a la persona que dañó. Pero hay pacientes que se paralizan y dicen cómo voy a sanar si soy tan culpable, no hay remedio. Diría que lo mismo pasa con el miedo y la rabia. Cuando son muy intensos no logran el efecto para el cual fueron concebidos”, dice Cruz.

“Muchas personas se aferran a sus heridas. No pueden abandonarlas y las utilizan como acusación frente a la gente que los ha lastimado”, señala el escritor Anselm Grün.

La culpa no se puede trabajar con medicamentos, explica el médico psiquiatra Carlos Cruz y debe sanarse en términos psicológicos. En el caso de los católicos, el sacramento de la Confesión es una gran ayuda.





ANSIEDAD: La opresión del alma

Es una emoción básica, normal y natural de los seres humanos que se manifiesta cuando nos vemos amenazados ya sea espiritual, mental o físicamente. Es un mecanismo de adaptación. Se refiere a un dolor emocional asociado a una percepción de amenaza o al temor a que una situación tenga un final riesgoso. Ansiedad y angustia se usan en psiquiatría como sinónimos. Las manifestaciones físicas suelen ser: sentir un nudo en la garganta, aumento del pulso, sudoración, respirar en forma acelerada.

Se considera que la ansiedad se ha vuelto patológica cuando genera sufrimiento o discapacidad tan intensa que no tiene relación con el estímulo o porque no hay un estímulo que justifique el funcionamiento de este mecanismo de adaptación. Se habla entonces de trastornos por ansiedad, los más conocidos son trastornos de pánico, obsesivo-compulsivo, fobia social, entre otros. Algunos hablan de una opresión del alma.

de los juicios y parámetros de su entorno. En la actualidad no se aplica la pregunta acerca de cómo lograr un Dios misericordioso sino cómo lograr un congénere misericordioso. Nos empeñamos en satisfacer las expectativas de los demás, en ser queridos por todos, lo cual no nos conduce hacia la libertad, no nos conduce a la calidad humana ni tampoco a nuestra dignidad. Al contrario, giramos constantemente en torno a lo que piensan los demás de nosotros, lo que esperan, lo que quisieran. Nuestro completo concepto de vida se funda entonces en ser querido por los demás. Pero esto va en contra de nuestra dignidad”.

Esa preocupación exacerbada por cuidar el prestigio personal ha sido llevada hasta tal extremo que ni siquiera confiamos en los amigos. Según explica Grün, “los consultorios de los psicólogos están hoy en día colmados porque no nos animamos a hablar abiertamente sobre nosotros con nuestros amigos, especialmente sobre nuestros sentimientos negativos, sobre nuestras pasiones, sobre nuestras debilidades y sobre nuestra culpa”.

Hora de evaluarse

En Chile la realidad es peor aún si se piensa que incluso la preocupación por la imagen personal lleva a que muchas personas prefieran no pedir ayuda especializada por temor a ser estigmatizados. Pero como señala Anselm Grün: “Reprimir no ayuda: quien no atiende a sus heridas será manejado por ellas”.

El médico Carlos Cruz dice que para poder enfrentar la ansiedad social hay que tener una actitud contracultural, contra corriente. “Eso no quiere decir abandonar el mundo, no tener internet y demorarse todo el tiempo en alguna actividad. Significa que hay que estar bien conscientes de protegerse de estos demonios y la manera es darse tiempo y

“Quien no atiende sus heridas, será manejado por ellas”, escribe el monje benedictino Anselm Grün.

reevaluar temas que a veces se dan por tácitos”.

En Europa, por ejemplo, uno ve profesores de cátedra universitaria que tienen el mismo auto por diez años y no tienen el menor interés en cambiarlo. Nuestra cultura, en cambio, ha hecho prioritario - como manifestación de que estamos bien social y económicamente- que nosotros cambiemos auto, casa... Esto es algo que me debo plantear: ¿estoy dispuesto a desgastarme tratando de renovar o cambiar el auto? O para mí eso está en un segundo plano, no es prioritario y prefiero invertir, por ejemplo, en la educación de mis hijos, o en pasar mayor tiempo con ellos...”.

Una manera de enfrentar esta ansiedad social que propone el escritor alemán es tomar conciencia de que “eres valioso porque eres”.

Sanarse a través de valores

Para sanarse la primera sugerencia de Alfonso Vergara S.J. es “aceptar nuestro dolor, no dar vuelta la página y buscar la salud. Como decía Shakespeare: dale palabras al dolor, la desgracia que no habla se estira en tu corazón hasta que lo revienta”.

También es vital “sentir que Dios me ama. Creo que el Espíritu Santo ayuda a encontrar el cariño del Padre y a veces un dolor puede llevar a encontrar un sentido a la vida. Víctor Frankl hizo frente a los años en los campos de concentración buscándole un sentido a todo esto, incluso al sufrimiento. Él contaba que pensaba mucho en su señora, y es que cuando una persona ama, en el fondo está reflejando la esencia de Dios”.

Por otra parte, en el proceso de sanación es importante el tratamiento farmacológico. Y no dejar de tomarse los remedios indicados suponiendo que el problema no afecta a la biología. Hay personas más expuestas al ataque de estos demonios porque están “biológicamente más



RABIA: Agresividad que destruye

La rabia es un sentimiento natural del ser humano y que nos permite reaccionar frente a situaciones injustas o de maldad. “Hay una indignación sana contra la maldad, la injusticia, que me permite enfrentar la adversidad y que no amaine ante ella, dice el padre Alfonso Vergara. Pero también hay una agresividad que es producto del odio, del rencor, vengativa. Esa destruye al hombre”.



vulnerables y ellas debieran protegerse más, no someterse a los estresores, administrar mejor el tiempo y la energía”, señala el médico psiquiatra.

Un capítulo especial, como sujetos vulnerables, lo constituyen las mujeres. Quiérase o no, es un hecho de la causa que ellas, en todo el mundo, tienen peor salud mental que los hombres. “Una de las explicaciones -señala el Dr. Cruz- apunta a los ciclos hormonales, pero también influye el que la mujer enfrenta más roles que el hombre y en general se compromete mucho más afectivamente con esos roles. Se suma el culto al cuerpo que hoy existe y al “no gustarse” físicamente la mujer se enferma psíquicamente.

Anselm Grün también recordando a Frankl, fundador de la logoterapia, señala que “él hizo hincapié una y otra vez en que en la actualidad muchas personas están enfermas porque no ven un sentido en su vida. El sentido que le damos a nuestras vidas nos hace sanos”.

En esta misma línea médicos psiquiatras que participaron en el Congreso Nacional de Psiquiatría de España el año pasado, postularon que “el desarrollo personal de los valores humanos constituye la mejor manera de protegerse contra las enfermedades mentales, por encima de otros factores como la calidad de vida, que en teoría debería proporcionar mayor bienestar al individuo”. Este postulado surgió a raíz de la situación de países como Suecia y Finlandia, que figuran entre los más ricos del mundo, pero que presentan desde hace décadas los mayores índices de ansiedad y depresión.

Quizás lo más difícil sea optar racionalmente por una vida más plena de sentido, y por ende, más sana. Sin vivir pendiente de alcanzar logros materiales y aceptación social, sino más bien llena de gozos interiores. Todo eso, además, sin transformarse en un bicho raro o en un ermitaño.



Preocuparse por los niños

Antes se creía que los niños estaban libres de estos monstruos, pero la vida moderna ha afectado también a los más pequeños. Sabiendo que el miedo, la culpa, la ansiedad y la rabia son emociones naturales que están al servicio de las personas, lo importante es aprender a graduar su intensidad.

> Son los padres quienes deben enseñarle a sus hijos a guiarlas.

> Lo primero es escuchar a los niños, preguntarles qué les produce temor y llevarlos a razonar para que comprendan la situación. Nunca minimizar su miedo ni forzarlo a enfrentar su temor, como obligarlo a estar en un lugar oscuro. Ante una situación nueva -como entrar al colegio- explicarle al niño en forma detallada lo que sucederá.

> La ansiedad es común en un tercio de los niños y se puede manifestar con dolores de cabeza, trastornos respiratorios, náuseas, dolores gástricos.

> Los padres pueden educar a sus hijos en tomar las situaciones con más tranquilidad, en que las cosas se resuelven y para eso hay que enfrentarlas, darse tiempo y visualizar las diferentes posibilidades.

> “El niño necesita sentirse protegido por sus padres, que haya control, pero al mismo tiempo hay que permitirle que experimente por ensayo y error”.

> “En la vida actual es tanta la competencia, que los padres llegan tarde. Es su presencia la que hace que los niños se estén formando con seguridad en sí mismos, señala el



Seguir la costumbre de los antepasados.

padre jesuita. "No digo que haya que ser sobre protectores, pero tampoco abandonar a los chiquillos y creer que la solución es darle un billete gordo para que hagan lo que quieran".

> Un estudio realizado por investigadores del Ministerio del Interior de Austria y publicado por Conace señala que: "Un niño acostumbrado al consumo constante y a la satisfacción inmediata de sus deseos, va adquiriendo una tolerancia cero frente al fracaso. La "adicción" -también derivada del verbo "buscar"-, el que busca amor, reconocimiento, sentido a la vida e intenta saciar sus necesidades a niveles compensatorios, llega a una sobresaturación y falta de orientación (...) Cuando los niños carecen de cariño, confianza y seguridad en la casa de sus padres buscan a menudo "reme-

dios" compensatorios, para que los sentimientos como el abandono, la inseguridad, la desconfianza, el vacío y el miedo se hagan más soportables".

> Además hay que evitar usar el miedo como una forma de controlar al niño, sobre todo cuando es pequeño. Esta práctica es inadecuada y muy peligrosa en el largo plazo porque puede desarrollar ansiedad y fobias.

> Si se quiere vencer el temor, otras emociones como la alegría, el enojo, la rabia o la risa pueden ser de gran ayuda. Esto porque sentir rabia hacia lo que produce temor ayuda a enfrentarlo. Buscar solución a los problemas y aprender a manejar situaciones que producen estrés son estrategias que ayudarán al niño en toda su vida.

Medidas de prevención

"Un estilo de vida sano necesita de rituales sanos", así lo sugiere el escritor alemán Anselm Grün. Si no, involuntariamente nos dejamos llevar por costumbres nocivas, como comenzar el día apurado, tragar -en vez de comer-, y llegar siempre tarde.

Alfonso Vergara aconseja "relacionarse con los demás, el servicio a los otros sana porque me salgo de mi dolor y ayudo a otros. Me impresionó tanto el testimonio del joven Aurelio Montes, quien sale de su dolor para entregarse a los demás".

Otras ideas para tener en mente:

> Sea realista -no pesimista- con sus capacidades y fíjese metas razonables. No asuma responsabilidades que en verdad no está en condiciones de sobrellevar sin un deterioro personal y familiar alto.

> Ordene sus trabajos de manera que los divida en metas pequeñas para así ir avanzando de manera realista, para esto es necesario que se fije prioridades.

> Evite el alcohol y las drogas. Sólo tome aquellas medicinas que su médico le ha recetado recientemente.

> No tome decisiones importantes en su vida -como dejar un trabajo, casarse o separarse- cuando se sienta angustiado o culpable, sin conversarlo con otras personas que lo conozcan y que tengan una distancia de los problemas que les permita ser más objetivos que usted mismo.

> También se recomienda exponerse a la luz solar, esto porque algunas personas sufren cambios en sus estados de ánimos cuando hay menos luz solar.

> Tenga una vida activa que incluya actividad física. El ejercicio aumenta las endorfinas que son beneficiosas para los estados de ánimo.