No patologizar la vida

Por: Patricia Fernández Martín. 08/09/2024

@patriileo

Vivimos una época en la que se tiende a patologizar cualquier complicación de la vida cotidiana. Es momento de reivindicar la utilidad del sufrimiento y que este se puede afrontar de una manera más adaptativa.

En las consultas de los profesionales de la salud mental, **hay un aumento en la demanda de ayuda sobre cómo lidiar con los problemas de la vida cotidiana** en el ámbito personal, laboral y familiar: conflictos de pareja, estrés laboral, duelo por la pérdida de un ser querido, síndrome postvacacional y un largo etcétera. Las quejas giran en torno a no sentirse competentes, a no estar satisfechos, a sentirse vacíos o infelices… Estos malestares tienen más que ver con estar (y sentirse) mal que con propias enfermedades.

Estas peticiones se pueden relacionar, en parte, con la sociedad en la que vivimos por la gran exigencia y el estrés que genera. Es destacable una serie de factores contextuales que influyen en estas demandas, como son: el uso excesivo de las redes sociales, la tiranía de la positividad, las expectativas ilimitadas en relación a la salud, relaciones sociales más superficiales y una ausencia de vínculos de calidad, la reducción de las redes informales de cuidados, el aumento del individualismo y el exceso de autosuficiencia. Esta sociedad alimenta el narcisismo (como señala en su libro *Liberémonos del narcisismo*, la psiquiatra Maribel Rodríguez) y moldea a un sujeto hiperestimulado que tiende a la comparación constante, a la búsqueda de soluciones inmediatas, a la necesidad de satisfacer todo deseo, a querer controlarlo todo, a la dispersión, a la búsqueda de diversión a corto plazo, a los pocos compromisos comunitarios y a estar más solo. Y el más preocupante, a **no tolerar el sufrimiento**.

Al ser humano contemporáneo no le gustan los cambios o los problemas (en el trabajo, en la pareja, con los amigos…), sean estos impuestos o no. Muchas personas se bloquean o huyen de los mismos. Les cuesta tolerar que es normal sentirse triste si se pierde a alguien que se ha querido, que lógicamente el miedo

hay que sentirlo cuando uno se enfrenta a un cambio o que la frustración es lógica que aparezca si no se tiene el trabajo que se hubiese deseado. Estas emociones negativas no constituyen propiamente trastornos mentales, sino reacciones de la gente a las vicisitudes de la vida cotidiana. **Para normalizar estas respuestas, es importante conocer el estilo de afrontamiento propio ante los problemas**. Con «estilo de afrontamiento» nos referimos a una serie de pensamientos, emociones y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones complejas. Un estilo de afrontamiento más evitativo es el que patologiza los problemas de la vida calificándolos como anormales. Otras estrategias evitativas frecuentes y poco resolutivas son la negación, la resignación, el abuso de sustancias, la autoinculpación o la rumiación, el chantaje o la manipulación y la desconexión excesiva.

> Las emociones negativas no constituyen propiamente trastornos mentales, sino reacciones de la gente a las vicisitudes de la vida cotidiana

Lo ideal para no patologizar los avatares cotidianos es tener un estilo de afrontamiento activo. Esto supone normalizar el malestar emocional como una respuesta humana, saludable y adaptativa. Si se está pasando por un momento malo, es natural sentirse triste y preocupado. Conviene parar, observar y tomar conciencia de lo que ha surgido. Es aconsejable mantener una actitud serena, ya que seguro que se han pasado por otros momentos difíciles. Mientras se está inmerso en un problema de la vida, se pueden buscar momentos agradables de distracción, cambiar de ritmo, practicar aficiones o intereses y compartir las preocupaciones con otras personas buscando apoyo. El sentido del humor y la espiritualidad ayudan porque dan valor al sufrimiento. Del mismo modo, es conveniente que uno se cuente lo que le pasa de una manera más afectuosa, relajada y amable que le ayude a comprenderse mejor, donde haya más grises que blancos o negros. **Mientras se está inmerso en un momento de malestar, ayuda tener perspectiva y esperanza, y dejar pasar el tiempo** ya que el cambio es una constante en la vida.

Es importante en este afrontamiento activo, distinguir lo que depende de uno de lo que no depende y responsabilizarse de lo que se pueda cambiar. Si se llega a la conclusión de que se tiene que hacer algún cambio vital, se necesita profundizar en las motivaciones para ello y planificar posibles soluciones. Así se pasa de una etapa más contemplativa –según el modelo transteórico de Prochaska y DiClemente– a

una etapa de más determinación, que lleve a cabo un plan de acción y de mantenimiento. **Para aquellos avatares de la vida que no tengan solución práctica, el estado final aconsejable sería la aceptación**, donde se encuentra el equilibrio entre lo que se ha perdido y lo que uno conserva en ese momento actual.

> El sentido del humor y la espiritualidad ayudan porque dan valor al sufrimiento

Recurrir prematuramente a la terapia psicológica o a la medicación ante un problema de la vida puede no ser conveniente. El psiquiatra Alberto Ortiz Lobo habla en su libro del papel de los profesionales ante estas demandas que llegan a las consultas de salud mental. Su punto de vista es que **sería aconsejable legitimar esos sentimientos de malestar y ponerlos en valor**, ayudar a las personas a reflexionar sobre la utilidad y la necesidad de esos sentimientos, reconocer la auténtica sabiduría de cada persona y su capacidad de adaptación a la situación que está viviendo y hacer una declaración honesta de que, a veces, no se tiene mucho que aportar desde lo técnico o profesional, porque la otra persona está haciendo un proceso de adaptación saludable (aunque sea doloroso) ante una situación vital. Pero es cierto que hay personas sobrepasadas en sus recursos psicológicos para hacer frente a las dificultades cotidianas y que, muy frecuentemente, carecen de una red firme de apoyo familiar y social. Para estos casos, apuntan algunos psicólogos, se podrían proporcionar en una intervención recortada en el tiempo unas técnicas de intervención en crisis para un afrontamiento activo del problema.

Vivimos una época en la que se tiende a patologizar cualquier complicación de la vida cotidiana. Es momento de reivindicar la utilidad del sufrimiento y de que este se puede afrontar de una manera más adaptativa. El individuo contemporáneo tiene dificultades para ser consciente de que la vida cuesta y no siempre es fácil. Se le olvida que puede imponerse ante las dificultades y que hemos sobrevivido millones de años gracias a esta capacidad; además de que **superar los problemas por uno mismo aporta nuevas habilidades y mejora el autoconcepto**. Tratar de evitar el sufrimiento por querer mantenerse en una felicidad permanente le debilita y también a la sociedad si este comportamiento se generaliza. Atravesar experiencias intensas de dolor sin huir de las dificultades refuerza el carácter y el propio proceso de vivir. Y serviría también para cambiar los parámetros irreales de felicidad que favorecen el eterno bucle narcisista.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ

Fotografía: Ethic

Fecha de creación
2024/09/08