



Sábado 12 de noviembre de 2011

EL PAÍS • SALUD 7

**psicología**



Solo una minoría acude al psicólogo en busca de mero consejo. Pero en los momentos de crisis profundas o en situaciones de angustia insoportable, recurrir a la ayuda de un profesional puede ser determinante.

## Lo mío es de psicólogo

**Hay crisis, dificultades profundas y pérdidas graves que pueden llevar a un punto sin retorno y precisar ayuda profesional. La recesión económica desencadena, además, conflictos soterrados**

■ INMACULADA DE LA FUENTE

**M**e encuentro en un punto sin retorno", afirma una mujer de 50 años que acaba de llegar a la consulta. No hay dramatismo en su voz, sino deseos de cambio. "Necesito dar un giro a mi vida y no sé cómo", añade. Ansiedad, conflictos personales, tristeza injustificada... ¿Lo resuelvo solo o voy al psicólogo? En España no existe la cultura psicoanalítica tan arraigada en países como Argentina o Francia. Ir al psicólogo es lo último. Implica estar al límite o sufrir una angustia insoportable. ¿Cuándo hay que acudir a él? "Cuando el sujeto está sufriendo y está dañando a lo que quiere y a sí mismo. Cuando entra en escena la agresividad", afirma el psicoanalista Francisco Pereña. "Hay un punto moral en el que hay que ser implacable y decir: usted no puede seguir así."

La enfermedad psíquica puede ser también una oportunidad para ordenar las emociones", continúa. "Gadamer decía que aunque respetaba el psicoanálisis, este solo sirve para quienes sufren de verdad. Es cierto", agrega.

Solo una minoría acude en busca de consejo. Lo habitual es pedir cita cuando el individuo se halla ante el abismo. A menudo, tras explicar su malestar en el centro de salud o al médico de cabecera. Los trastornos neuróticos, sin embargo, apenas tienen espacio en la sanidad pública. El exceso de pacientes lo impide. Según datos del Estudio Epidemiológico Europeo sobre los Trastornos Mentales, no llega al 10% el porcentaje de los que reciben tratamiento psicológico dentro del sistema público y solo un 11% recibe psicoterapia combinada con fármacos. Al 40% solo les prescriben pastillas. Fuera queda otro 40%

que no precisa fármacos y vuelve a casa con las manos vacías.

Pereña reconoce que en el mundo actual hay una tendencia a psicologizar los conflictos. Y la falta de socialización hace proliferar "estados de vacío y soledad. Nadie escucha a nadie y la sociedad no da salida a la angustia", asegura. Este magma de soledades y estados depresivos llega a la pública y suele rebotar hacia la práctica privada. "Hay demasiada demanda", oigo decir a compañeros de la sanidad pública. Pero lo grave es que no se hace prevención", apunta.

Se estima que en España hay cuatro psicólogos clínicos por 100.000 habitantes. Y según datos de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), la proporción en la pública baja al 1,9 por 100.000, cuatro veces inferior a la media europea. Naturalmente, los especialistas privados si atienden a quien está

angustiado o ha visto romperse su rutina. "Es nuestro oficio. En tiempos de crisis, además, no pocos agradecen a esos pacientes que no tienen sitio en la pública", ironiza. A Pereña le indigna que la salud mental "se esté destruyendo" en la pública. Algo que viene de atrás y que la crisis ha acentuado. A él, ese desprecio por lo público le parece "un escándalo". La normalidad es un término escurridizo. Hay pacientes que solo necesitan ser escuchados, canalizar emociones o hallar alguna motivación. Una chica en paro que se sentía deprimida descubrió que no necesitaba ir al psicólogo tras colaborar con el 15-M y una ONG.

"Todos tenemos altibajos y experimentamos situaciones de ansiedad. Es la intensidad de esos problemas lo que determina pedir o no ayuda profesional", recuerda Orianda Varela, directora del gabinete psicológico Sinews Centro de Terapia Multilingüe, dedicado a niños y jóvenes y psiquiatra de formación. ¿Dónde situar esa frontera? "Hay que tener en cuenta varios factores: por un lado, la proporcionalidad entre la situación de estrés o de dolor vividos y nuestra reacción, y por otro, la coherencia entre el estímulo y la reacción experimentada. No es lógico entristecerse exageradamente ante una pequeña frustración ni sentir euforia cuando lo que toca es apenarse", explica Varela.

Aunque escatimen para sí esta ayuda, los padres sí suelen llevar a sus hijos al especialista si detectan dificultades escolares o problemas de conducta. "Eso el mayor no lo

**Es capital elegir bien al profesional, así como decidir el fin de la terapia**

hacia. ¿Es normal?", consultan algunos. "Muchas veces, bajo problemas más o menos estereotipados o propios de la adolescencia puede haber problemas emocionales reales", señala Macarena Pi-Davanzo, especializada en trastornos generales del desarrollo (TGD) y psicóloga en Sinews Centro de Terapia Multilingüe. "Ese chico podría estar deprimido o estar expuesto a un riesgo grave si no se le atiende", agrega. "Los trastornos alimentarios, como la bulimia y la anorexia por ejemplo, empiezan cada vez más pronto", advierte.

La psicóloga Carmen Serrat admite que, además de tratar casos clínicos clásicos, como la depresión, o problemas de adicciones, atiende "a gente que es consciente de que su vida no es lo que quería y que tiene áreas de insatisfacción". Serrat lleva décadas tratando conflictos de pareja y ayudando a la gente a divorciarse con inteligencia. "O a seguir juntos si así lo desean". Pero apuesta también por la "psicología positiva", y ella y su equipo imparten talleres de inteligencia emocional. Aclara que esta práctica no debe identificarse con el *coaching*, actividad que no siempre realizan psicólogos, mientras que su planteamiento es científico.

Un asunto capital es elegir ese profesional a quien decirle "no puedo vivir así". Enfoques hay muchos y la clave es dar con la óptica adecuada. No menos difícil es decidir el fin de la terapia, bien porque el paciente está bien o no avanza. Como dijo Wittgenstein, se trata de acudir a alguien que sepa escucharle. Y si no, lárgetese", concluye Francisco Pereña.