

 Nacional Suplemento Semanal	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 18	
	16/02/2013	Imagen: Si	

Texto José Andrés Rodríguez

Muchas personas esconden su malestar psicológico a sí mismas y a los demás tras una máscara sonriente. En parte, porque sienten vergüenza y no quieren que los demás sepan sobre su estado anímico; en parte, porque enfrentarse al sufrimiento psicológico es complicado

EL MALESTAR SONRIENTE

Quieren llegar a todo en el trabajo, la familia, el ocio, las relaciones sociales... Perfeccionistas y autoexigentes, no se permiten mostrar ningún signo de debilidad y transmiten la imagen de que todo va bien. No quieren que los demás descubran que sufren. Y se esfuerzan por aparecer siempre amables, dispuestos, controlados, cumpliendo con todas sus responsabilidades. "Muchas personas ocultan su malestar", considera María del Mar Martín, psicoanalista del Espacio Psicoanalítico de Barcelona. Algo, hasta cierto punto, saludable y normal. Sólo hasta cierto punto. Hay personas que se ponen una máscara sonriente para poder afrontar su vida sin que se note que por dentro están a punto de romperse. Y no dejan ayudarse ni delegar por lo menos parte de sus responsabilidades. Sufren, pero intentan vivir como si no sufrieran. No se permiten reconocer su malestar psicológico ni ante los demás ni ante sí mismos. Fuerzan la sonrisa, la amabilidad, su ritmo de vida... para que su pareja, hijos, amigos o compañeros de trabajo

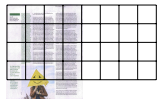
no les hagan la temible pregunta: "¿Estás bien?". Y, si preguntan, se enrocan afirmando que no tienen ningún problema. Aunque el gran problema no es esconder el malestar a los demás, sino esconderlo a uno mismo. "Por eso mantienen un runrún constante en su mente; siempre tienen que estar activos, trabajando mucho, con mucha vida social, volcados en los demás...", señala María del Mar Martín. Una manera de huir de uno mismo.

Según la psicoanalista Araceli Fuentes, "hay personas que creen que se las ama por la imagen que transmiten, así que se esfuerzan en dar una determinada imagen. Muchas de estas personas no se gustan y tratan de parecer distintas a como se ven a sí mismas". Se visten todas las mañanas, antes de salir de casa, con la imagen social que creen que les sienta mejor. "Sólo hay que ver cómo se arreglan físicamente algunas personas y que muchas se hacen cirugía estética", apunta el psiquiatra Domingo Díaz del Peral. "No se han planteado que quizás ►

'SMILING DEPRESSION'

En el mundo anglosajón se habla de la *smiling depression* (depresión sonriente) para referirse a aquellas personas que sufren depresión y la esconden tras una sonrisa, como si no les pasara nada. Pero los expertos consultados señalan que, cuando hay una depresión en el sentido clínico, esta es muy difícil de ocultar, ya que afecta a todos los ámbitos de la vida. Por eso, quizás sea más apropiado hablar de *malestar sonriente* que de *depresión sonriente*. De este modo, no se crea confusión con el término *depresión*, pues hay personas deprimidas que no pueden ni levantarse de la cama. Además, hoy en día, la palabra *depresión* se emplea casi como un comodín para hablar de múltiples formas de malestar: como la depresión del lunes, la depresión navideña, la depresión posvacacional...



	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiciencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00	
Nacional Suplemento Semanal	16/02/2013	Página: 20	Imagen: Si

SALIR DEL ARMARIO DEL MALESTAR PSICOLÓGICO

No abundan las personas conocidas que asumen en público que sufren psicológicamente o que van o han ido al psicólogo o al psiquiatra. "Para combatir el estigma social del sufrimiento psicológico, puede ser muy útil que personas famosas reconozcan que sufren psicológicamente. Y que reconozcan —expone Domingo Díaz del Peral— que el estigma social influye negativamente en su recuperación. No hay que tener vergüenza, somos seres humanos". Algunos ya lo han hecho. La actriz Kirsten Dunst, de 29 años, protagonista de *Melancolía* o *Las vírgenes suicidas*, reconocía en una entrevista en el año 2011 que todavía le costaba hablar de su depresión, por la que incluso había llegado a estar ingresada. Y aseguraba que para ella era complicado "ser sensible, como se supone que debemos ser las actrices, pero a la vez estar siempre disponible y simpática para las relaciones sociales". Una persona que suele dar una imagen muy alejada de lo que se supone que es una persona deprimida es Jim Carrey (51 años). El actor 51 ha protagonizado películas tan divertidas para sus fans como *Dos tantos muy tontos* o *La máscara*. El histrionismo en muchas de sus apariciones públicas es una especie de máscara sonriente, ya que ha confesado que lleva toda su vida luchando contra la depresión.

► su belleza tiene que ver con su imperfección, con no adecuarse al canon".

Esa máscara sonriente y de fortaleza se puede entender como una forma de intentar engañarse a uno mismo y de disimular ante los demás. "Hay quien sobreactúa cuando pasa por una mala época. Sobreactúa para intentar no perder sus referencias habituales. Bastantes personas llegan a la consulta psicológica después de una época de mucha actividad", explica Joana Guarch, psicóloga del Hospital Clínic de Barcelona. Como si quisieran probarse que, al hacer todo lo que tienen que hacer y con buena cara, no están tan mal. Mantienen su agenda a tope, cuando "tendrían que adaptar su ritmo de vida para estar en armonía", considera Domingo Díaz del Peral. "No se puede estar siempre al cien por cien". En lugar de eso, se empeñan en poder con todo, en vencer a sus circunstancias, cuando, en realidad, el problema está más dentro que fuera. A largo plazo, esa lucha desesperada por negarse el malestar no suele ser un buen negocio. Un día puede llegar la gota que colma el vaso y se produce el crujido, el desmoronamiento emocional, y se cae la máscara. "O desconectas tanto de lo que te pasa que sigues sufriendo pero ya no sabes ni por qué", señala María del Mar Martín. "Y acabas teniendo un vida muy pobre, vives alienado. Y eso es peligroso porque la única manera de cambiar lo que no te gusta es ser consciente de ello".

Ese malestar psicológico puede tener síntomas muy variados: ansiedad, angustia, tristeza, tensión, irritabilidad, alteraciones del sueño, problemas psicósomáticos como dolores de cabeza o estomacales... Un malestar que se esconde tras una máscara sonriente y que puede tener numerosos motivos: que a uno no le gusta la vida que lleva, conflictos psicológicos que se arrastran desde hace años, que la pareja no funciona, que por culpa de problemas laborales se desmorona la vida que se

está llevando, que se ha apostado por una rutina que en realidad no es la que uno desea, que uno está asumiendo más responsabilidades de las que puede afrontar... "Y hay quien deja de lado todo eso porque seguramente no sabe qué hacer con lo que le pasa. Es una manera de negar el problema", afirma María del Mar Martín. "Es lo que se conoce en psicoanálisis como formación reactiva. Una persona siente mucha tristeza y dolor y lo convierte en lo contrario". Es decir, actividad casi frenética, un sucedáneo de alegría y disponibilidad, un no pasa nada yo puedo con todo... El malestar sonriente. "Es algo que se ve en terapia".

"Algunas personas consideran que son débiles o inmaduras por sufrir psicológicamente o por padecer una enfermedad mental", explica Joana Guarch. "Y dicen en terapia que sienten vergüenza de estar pasando por una depresión". El problema es que la vida cada vez aprieta más. "Y muchas personas no pueden demostrar su debilidad porque creen que eso rebaja su imagen social", apunta Domingo Díaz del Peral. Por lo que niegan su malestar y se marcan más exigencias de las que pueden cumplir. "Lo que aumenta el riesgo de deprimirse".

Hay quien cree que escondiendo su dolor ante los demás se lo esconde a sí mismo. "Porque cuando el otro te devuelve lo que te pasa te das cuenta de ello", señala María del Mar Martín. Así que el esfuerzo por disimular se convierte prácticamente en una profesión que exige estar en alerta las 24 horas del día. Para Araceli Fuentes, "el esfuerzo por disimular la tristeza o la depresión no conduce más que a un callejón sin salida. No hay clínica sin ética, y la clínica de los afectos tiene relación con personas que no quieren saber sobre las determinaciones inconscientes de lo que les pasa o que rechazan las ofertas vitales que se les ofrecen. En cierta medida son anoréxicos que rechazan esas ofertas. Disimular lo que a uno le ocurre tiene sus límites, pues hay afectos que no se pueden disimular, como la angustia. Desde luego, siempre es mejor tener el coraje para afrontar lo que a uno le pasa y pedir ayuda cuando es necesario, pues el sufrimiento se suele acabar imponiendo".

Además hay que tener en cuenta que no siempre es fácil identificar la causa del malestar. Alguien tropieza en la calle y se rompe el tobillo. Duele, y todo el mundo lo entiende. Pero ¿cómo explicar el dolor emocional si no hay radiografías que muestren la fractura interior? No es sencillo hablar del sufrimiento psicológico con uno mismo, y mucho menos con los demás. Según un estudio de la Universidad Nacional de Australia y la Universidad de Melbourne, muchas personas con depresión creen que los demás evitan relacionarse con ellas. Así que, muchas veces, parece más fácil colocarse una máscara sonriente antes que intentar compartir el sufrimiento con los demás.

En el caso de que ese malestar se deba a una enfermedad mental, todo se complica. Domingo Díaz del Peral explica que "debido al desconocimiento hay una actitud social negativa hacia las personas

EL PROBLEMA
NO RADICA EN
ESCONDER
EL DOLOR
A LOS DEMÁS
SINO A
UNO MISMO

EL MALESTAR
TIENE
SÍNTOMAS
VARIADOS:
ANSIEDAD,
TRISTEZA,
TENSIÓN...



BARRY SWEDS

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 21	
	Nacional Suplemento Semanal 16/02/2013	Imagen: Si	



**ACUDIR AL
PSICÓLOGO
SUPONE
RENUNCIAR
A UNA CIERTA
IMAGEN
SOCIAL**

**UN ESTUDIO
CONSTATA
QUE EL 71%
DE LOS QUE
SUFREN
DEPRESIÓN
LO OCULTAN**

que sufren enfermedades psicológicas". Que si una persona que tiene una depresión o un trastorno de ansiedad (problemas que, por otra parte, sufren millones de españoles) es imprevisible, que si no puede gobernar su vida, que si puede ser violenta... "Hay personas que consideran que quienes sufren depresión son perezosos, débiles, incapaces". O, como apunta Joana Guarch, "sospechan que algo malo o raro pasa en la familia, que alguna cosa tienen que esconder". O acusan a la persona que está sufriendo de que no se quiere responsabilizar de su vida o "de que si tuviera problemas reales no se podría permitir el lujo de estar deprimida". Prejuicios que favorecen la discriminación. "Por eso mucha gente no cuenta que sufre una depresión ni en su entorno más cercano", señala Domingo Díaz del Peral. Un estigma social que se puede ver agravado en quienes se dedican a profesiones en las que es muy importante la imagen que se proyecta: comerciales, vendedores, políticos, artistas... "Veo muy complicado que un político se atreva a reconocer que está deprimido. El 18% de los que tienen depresión lo ocultan por motivos relacionados con el estigma que puede suponer en el trabajo". Y, según

un estudio del Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres, el 71% de los que sufren depresión desea esconder su problema a los demás.

El estigma hace que uno se sienta mal consigo mismo, reduce la autoestima, dispara la culpabilidad y empeora el malestar. El riesgo es que la persona que está sufriendo se convierte en víctima y fiscal, y se acuse a sí misma de falta de fortaleza, de perezosa, de no valer para la vida actual. Y caiga en el autoestigma. El portazo casi definitivo para no salir de esa situación. Como explica María del Martín, el autoestigma que genera el malestar psicológico hace que "a la gente le cueste venir al psicólogo. No quieren pedir ayuda porque no quieren aparecer como personas rotas, vulnerables". Como si hubiera que poder con todo, como si el hecho de estar pasando una mala época, de no poder con todo, "te convirtiera en menos, como si no valieras", añade Domingo Díaz del Peral.

"Pero ¿quién puede con todo?", se pregunta Joana Guarch. "Todo es mucho". Quienes se esfuerzan por esconder su malestar de forma desesperada

suelen ser muy autoexigentes, hiperresponsables, perfeccionistas. "Sienten que todo pasa por ellos, que no pueden fallar". Evidentemente, nadie está obligado a publicar a los cuatro vientos o en las redes sociales que está pasando por una mala época. Aunque esforzarse desesperadamente por ocultarlo no parece una buena decisión. Algunos científicos han realizado curiosas investigaciones para demostrarlo. Según investigadores de la Universidad Estatal de Michigan (Estados Unidos), intentar disimular el malestar puede empeorar el estado de ánimo. Para llegar a esta conclusión, estudiaron el comportamiento de varios conductores de autobús: los que forzaban una sonrisa falsa, porque no estaban bien de ánimos, empeoraban.

"La verdadera salud mental está en intentar adaptar las capacidades a los retos sin forzar una imagen social falsa", considera Domingo Díaz del Peral. Pero para muchas personas no es fácil reconocer que tienen que frenar. Entrar en el taller de reparación significaría renunciar a la imagen social que proyectan y cambiar algunas cosas. En definitiva, hacerse preguntas incómodas. ■