

« La autoestima a debate. Aceptar nuestros limites »

XXV Seminario Interdisciplinar
Barcelona, 6 de noviembre de 2006

«Eutimia. Bases biológicas del equilibrio emocional»

Jordi Craven-Bartle Lamotte de Grignon

Doctor en Medicina, jefe del Servicio de Oncología Radioterápica y presidente del Cuerpo Facultativo del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.

Craven-Bartle para hablar del trastorno de la autoestima que se considera enfermedad, partió de la hipótesis de que no puede haber equilibrio emocional en la personalidad si no hay autoestima.

La eutimia, que deriva del griego «eu», correcto, i «timia», estado de ánimo, es la base biológica del equilibrio emocional. En contraposición está la distimia; el trastorno del estado de ánimo, donde se incluye el amplísimo capítulo de los trastornos mentales (450 millones de personas en todo el mundo padecen algún trastorno mental, el 25% de los pacientes que van a la consulta médica padecen un trastorno mental y 873 mil personas se suicidan cada año).

«Del equilibrio entre sentimientos, creencias y conocimientos se desprende el equilibrio emocional», aseguró, añadiendo que las personas afectadas por un trastorno mental suelen estar sometidas al aislamiento social, a una pobre calidad de vida y a un incremento de la mortalidad, como resultado de sus hábitos tóxicos y de los trastornos de éstos mismos.

Las enfermedades mentales no están bien diagnosticadas ni tratadas, porque no es fácil acercarse, ni aproximarse a esta realidad, pero es necesario que el médico entre en las situaciones de trastorno, no por una curiosidad morbosa, sino porque hay tratamientos efectivos para la mayoría de estos trastornos.

Las barreras que dificultan el tratamiento efectivo son la falta de reconocimiento de la enfermedad y de los beneficios que éste puede conseguir.

Las patologías que hacen perder el equilibrio emocional se clasifican en «trastornos neuróticos», como la ansiedad, la fobia, la obsesión compulsiva, el estrés traumático y las crisis de angustia; los «trastornos neuróticos somatoformes», como la histeria de conversión –el hecho doloroso no pasó–; los «trastornos neuróticos de disociación», como la personalidad múltiple, la amnesia psicógena, la fuga psicógena, la despersonalización y los trastornos de disociación atípicos y finalmente, los «trastornos afectivos», como el trastorno unipolar o depresión, la euforia y la manía y el trastorno bipolar.

La depresión afecta hoy a 20 millones de personas de los EE UU; esto es, el 20 % de las mujeres (6% han precisado hospitalización) y al 10% de los varones (3% de los cuales ha requerido hospitalización). De estos 20 millones, sólo el 25% pide ayuda y un 15% se suicida. Las causas de la depresión están en un mal funcionamiento de los neurotransmisores (serotonina, dopamina, y norepinefrina), sustancias que estimulan o inhiben otras células cerebrales; también hay causas genéticas y/o psicoanalíticas.

Por otro lado, los trastornos de personalidad de conductas excéntricas son aquellos que afectan al paranoico (susplicacia, desconfianza, restricción de la expresión), el esquizoide (frialdad, indiferencia, incapacidad social) y al esquizotípico (alteraciones del pensamiento, del lenguaje y de la percepción).

Finalmente, la esquizofrenia provoca la perturbación del contenido del pensamiento, la pérdida de capacidad asociativa, las alucinaciones o delirios, el alejamiento de la realidad hacia la fantasía y las respuestas emocionales alteradas.

La autoestima óptima es aquella que hace una auto-evaluación realista y positiva, no precisa la aprobación de los otros ni se cree mejor ni peor que ellos: es independiente, demuestra los sentimientos y las emociones con libertad y asume responsabilidades.

Por tanto, ante el riesgo de enfermedad mental se puede intentar mejorar la autoestima, aceptarse tal como uno es, desarrollar el sentido del humor, ser feliz tanto con las relaciones sociales como con la soledad y minimizar la envidia o el rencor. Los valores también continúan siendo muy importantes. La solidaridad, por ejemplo, debe prevalecer ante el frío pensamiento racional y ante la competitividad.

Aceptación de la propia realidad personal

Assumpta Sendra Mestre

Profesora de la Facultad de Ciencias de la Educación, Blanquerna-URL,

Sendra habló de la aceptación de la propia realidad personal, diciendo que, ante las dificultades del mundo contemporáneo y el crecimiento de las enfermedades mentales, es preciso **re-situar los fundamentos básicos de la persona** en su lugar, para conseguir que ésta descansa en una base sólida, bien fundamentada.

Resaltó los pilares de la autoestima que el psicoterapeuta norteamericano Nathaniel Branden propone en su libro *Cómo mejorar su autoestima*: la práctica de vivir conscientemente, la práctica de aceptarse uno mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito y la práctica de la integridad personal.

Posteriormente, partiendo del hecho que todos somos válidos por el sólo hecho de existir, y que el ser humano es libre, inteligente y capaz de querer desde una actitud realista, propuso tres pautas o escalones progresivos para conseguir la aceptación: «**Soy como soy, o no sería**», «**¿quién soy yo?**» y «**La aceptación de quien soy yo**».

El primer escalón nos debe llevar a aceptar sin restricciones y con alegría **ser quienes somos y como somos**, porque ésta es y ha sido nuestra posibilidad única de existir, y de hacerlo como un ser único y diferente de los demás.

Sobre el segundo escalón, ante el **pensar más en lo que somos y no en lo que hacemos o tenemos**, es como mirarnos en el espejo y profundizar en el **yo único, irrepetible y singular**. Este ejercicio de mirarnos al espejo hace que nos demos cuenta que tenemos unos deberes: no se trata únicamente de mirarnos el rostro, la nariz, los labios, la estatura... Todo esto también pide un proceso porque habitualmente nadie se gusta como es, por eso la importancia de la aceptación del propio cuerpo.

Y el tercer punto de este viaje interior es clave y significativo: **la aceptación de quien soy**, es decir, la aceptación de los límites de la condición humana. Debemos aceptar nuestros propios defectos, contrariedades, equivocaciones constantes y las enfermedades del propio ser. Estos límites humanos, tanto los que consideramos negativos como los positivos, deben reconocerse, aceptarlos e incluso, quererlos para poder superarlos y mejorar.

Esta aceptación pasa por aceptarse cada uno tal como es, porque de este modo hay la posibilidad de modificar y de mejorar, tener confianza con uno mismo, liberarse de los sentimientos de culpa y así hacer una construcción positiva de la propia persona.

Estos tres escalones pueden reforzar el ser personas libres y responsables. «Desde la aceptación profunda de la propia realidad personal podremos vivir la autoestima como un proceso de pensar, de sentir y de actuar que implica todo nuestro ser, que implica la capacidad de adquirir compromisos, empezando por uno mismo, con los demás y el entorno que nos rodea», concluyó Assumpta Sendra.

«Cuando los problemas son una oportunidad para crecer»

Anna Forés Miravalles

Doctora en Pedagogía y profesora de les EUTSES Pere Tarrés URL y de la Universidad de Barcelona,

Jordi Grané Ortega

Filósofo y presidente de la Fundación Nus.

Forés y Grané hablaron del concepto de **resiliencia** como la capacidad de una persona o de un grupo de afrontar, sobreponerse a las adversidades y salir fortalecido o transformado. La resiliencia nos permite sentirnos heridos pero no vencidos, libres para dibujar nuestro futuro, dispuestos a responsabilizarnos de nuestros actos, ser capaces de recordar para perdonar, capaces de arriesgarnos a cambiar y a superar los miedos.

Este proceso requiere un cambio de paradigma. Hasta ahora hemos estado adiestrados en un modelo deficitario, basado en limitaciones, traumas, enfermedades y aspectos negativos. A través de la resiliencia se debe intentar cambiar el modelo, para ir hacia la prevención, hacia el desarrollo humano, las fortalezas, las potencialidades, la orientación hacia el futuro, etc.

La resiliencia se construye cuando las necesidades básicas están resueltas. A partir de aquí se construye una red de contactos y de aceptación de los demás. Con estos elementos se pueden desarrollar las capacidades para encontrar sentido a nuestra vida. Cuando hemos encontrado este sentido, podemos trabajar la autoestima, las actitudes, las competencias y el sentido del humor, y así podremos ir hacia el reconocimiento del otro como legítimo otro.

La autoestima y la resiliencia también se apoyan en un eje de coordenadas, que incluye cuatro partes: **Yo tengo**: apoyo social, **Yo soy**: fortaleza interna, **Yo estoy**: dispuesto a hacer, **Yo puedo**: tengo habilidades.

De esta manera **yo tengo**: personas de mi entorno en quien confío y me quieren, personas que me ponen límites para aprender a evitar peligros, personas que me muestran el camino con su ejemplo, personas que quieren que aprenda a desarrollarme solo y personas que me ayudan cuando lo necesito.

Yo soy una persona a quien los otros quieren, feliz cuando hago algo bueno para los demás, respetuoso conmigo mismo y los demás, practico el reconocimiento y la empatía, soy autónomo y tengo autoestima, tengo fe en el futuro y lo veo con esperanza y soy creyente en algún principio moral.

Yo estoy: dispuesto a responsabilizarme de mis actos y seguro que todo saldrá bien.

Y, finalmente, **yo puedo**: hablar de cosas que me asustan, buscar la manera de resolver los problemas, controlarme cuando hago algo peligroso, buscar el momento apropiado de hablar o actuar, encontrar alguna persona que me ayude, tener buen humor, ser creativo y persistente y comunicar adecuadamente.

Concluyeron su intervención diciendo que la resiliencia es el realismo de la esperanza. Es más que una forma de ponerle al mal tiempo buena cara, es también un recurso creativo que permite encontrar respuestas nuevas para situaciones que parecen no tener salida, basado en ejes como una autoestima consistente, sentido del humor, creatividad, introspección, capacidad de relacionarse, capacidad de iniciativa y moralidad o datación de sentido.

Los ponentes acabaron con una frase de Albert Eistein: «Sólo existen dos maneras de vivir tu vida: una es como si nada fuera un milagro; y la otra, es como si todo fuera un milagro».

Resumen de las ponencias realizado por el equipo de redacción del Ámbito María Corral.