

SUFRIMIENTO PSÍQUICO Y ENFERMEDAD MENTAL

¿ QUE ES? ¿ CÓMO SE VIVE?

El dolor y el sufrimiento vienen dados por la vida misma y por lo tanto son consustanciales a la condición humana. Desde que el bebé sale del vientre materno, que es un espacio protegido donde recibe lo que necesita sin esperas, el bebé se va diferenciando cada vez más de su madre, se hace más autónomo, tiene que respirar por sí mismo, tiene que succionar para alimentarse. Desde ese momento el ser humano tiene que enfrentarse a las primeras frustraciones.

Pero este enfrentamiento lo tiene que hacer con una dotación física y psíquica no muy diferente a la del hombre primitivo. Mientras que el desarrollo físico se produce de una manera preestablecida si recibe el alimento necesario, no ocurre lo mismo con el desarrollo psíquico, la evolución psíquica es conflictiva por naturaleza. Desde el hombre de cromañón hasta nuestros días las demandas sociales se han hecho mucho más complejas y se le ha de hacer frente con recursos mentales similares a los de antaño.

Al poco de nacer el bebé ya recibe multitud de estímulos, luces, ruidos..., tiene hambre, dolor de barriga..., y no recibe una respuesta suficientemente satisfactoria para él; así, con continuas frustraciones y conflictos, se va creando su aparato psíquico.

Las exigencias son cada vez mayores, a los dos años ya se espera que controle sus evacuaciones y que haga sus necesidades en el sitio adecuado, que no se ensucie, que no tire cosas al suelo... Después en la guardería hay nuevas demandas, en el colegio tiene que aprender a leer y a escribir. Se encuentra así el niño sometido a una gran presión social que necesariamente comporta sufrimiento mental.

Este difícil proceso unas personas lo resisten menos que otras, todos tenemos nuestro sufrimiento, nuestros conflictos y ansiedades, pero a algunas personas se les hace más intolerable, tienen más dificultades para manejarlo, y son las que llegado un momento tienen problemas psíquicos y necesitan ayuda.

Así pues, la vida se inicia desde sus orígenes con placer y con dolor. Una de las principales causas de dolor mental, es el temor a perder a aquellas personas a quienes necesitamos o perder su amor, por eso las diferencias con ellas nos asustan; su alejamiento puede ser vivido con el temor a que no vuelva, a que nos deje. Y el sentir que dependemos de ella, que la necesitamos es causa de sufrimiento mental.

De lo dicho podemos deducir que al hablar de dolor psíquico, nos referimos a un estado mental que aparece frente al sufrimiento intenso, a veces es un dolor indefinible, una experiencia difícil de comunicar. A veces parece casi físico, y podría estar relacionado con una sensación de pérdida, pero no es lo que llamaríamos una depresión, puede contener sentimientos de ansiedad, pero no se entiende sólo como una sensación de ansiedad. A menudo es vivido como un fenómeno en parte localizado en el cuerpo y sin embargo el paciente sabe perfectamente que no están describiendo una condición física, sabe que es algo mental. Se experimenta como algo que está en el límite entre la mental y lo físico.

Pero el dolor no es la muerte, es la vida, son los tormentos de la vida. Con el sufrimiento se entra en la vida psíquica, cuando el dolor que producen las frustraciones de la vida puede ser tolerado, es el origen del pensamiento. En cambio si el dolor no puede ser tolerado, no puede ser mentalizado, se pueden llegar a vivir sensaciones y sentimientos de, vacío, vergüenza, humillación, rabia, pánico, descontrol, catástrofe, destrucción, muerte, desesperación... El sujeto queda dominado por la vivencia de ansiedades confusionales, en que siente afecto hacia una persona en un momento dado y rabia en otro, quedando confundido en sus sentimientos de amor y odio, en lo que es bueno y lo que es malo, en lo que es positivo y lo que es negativo... También puede quedar dominado por ansiedades persecutorias intensas, sintiéndose entonces rodeado por un entorno hostil, que tiene malas intenciones hacia él; al sentirse en peligro de ser atacado, puede actuar en contra a ese entorno y todo esto le trae conflictos con los que le

rodean. El estado emocional consecuente, debido al terror subyacente a tales experiencias emocionales, tiende a provocar un sentimiento de desintegración.

Así pues, el dolor no puede estar ausente de la personalidad y por lo tanto no puede ignorarse lo importante de su comprensión.

¿ CÓMO SE COMPRENDE?

Pero para que el aparato psíquico pueda tolerar el dolor mental y usarlo como factor de crecimiento y desarrollo; el sujeto tiene que haber podido instalar con seguridad en su interior un rol continente, es decir una capacidad para recibir las frustraciones, con la ansiedad y la angustia que la acompañan, sin reaccionar impulsivamente y pudiendo transformarlo en algo más tranquilizador, en algo que no lo descomponga. Tiene que poder desarrollar una capacidad para poder pensar y así poder tolerar la diferencia; que ser diferente del otro no lo sienta como que no vale, que es criticado, que puede ser castigado. Que pueda tolerar el tiempo que transcurre entre una necesidad y que esta sea satisfecha. Que pueda diferenciar, que el alejamiento del otro no significa que lo abandone, que no le quiere.

Si esto no se consigue, si la ansiedad es demasiado intensa y no se llega a organizar esta capacidad, entonces hay una inadecuación en la estructura para el dominio del sufrimiento mental. Y puede suceder que se sienta siempre al borde de la catástrofe, con el consiguiente estado interno de tensión, intranquilidad e inseguridad.

Por tanto estas personas están muy desprotegidas frente a la vida, se muestran como personas "hipersensibles", a veces "en carne viva" y faltas de un mundo interno capaz de absorber el exceso intolerable de sufrimiento y de angustia. El dolor mental que se sufre, es como si a nivel físico, tuviese una piel tan fina o tan llena de heridas, que si alguien le da una palmada en el hombro le produce un dolor difícil de soportar. Con la diferencia, que si tenemos heridas físicas, el otro las puede observar e ir con cuidado a dañarnos, sin embargo la fragilidad psíquica no es fácil de observar y por tanto es mucho más difícil que se pueda comprender este dolor.

En otros casos, la modalidad depresiva que acompaña la existencia de un núcleo de terror, amenazando la misma vida psíquica es la desesperación: el sujeto tiene el sentimiento de no poder más que sobrevivir en lugar de vivir. El sufrimiento más profundo parece ser el de no haber podido desarrollar un sentimiento de identidad suficientemente fuerte, el sentimiento de ser, ni los sentimientos de gratitud para con la persona que permite el desarrollo.

Frente a esta situación tan dolorosa y desesperante, el sujeto tiene que defenderse como pueda, con los mermados recursos de que puede disponer, entonces el individuo se ve obligado a evitar el dolor mental en lugar de poder modificarlo, al no tener suficiente capacidad para soportar el sufrimiento mental que proviene del conocimiento de esta realidad dolorosa.

Las formas de hacer frente a ese sufrimiento psíquico varían según el momento y las características personales y relacionales que intervienen, algunas de ellas son:

.Mantenerse alejado de la fuente de dolor, busca aislarse de la gente.

.Negar las necesidades.

.Deshacerse del dolor transfiriéndolo al mundo externo, atribuyendo a otros aspectos que son suyos, pero que no quiere que lo sean.

.Otras formas más visibles de evitar momentáneamente el sufrimiento, son el abuso de alcohol, drogas, juego compulsivo, compras compulsiva, dedicación constante al trabajo...

.También en ocasiones se defienden del dolor derivándolo hacia el cuerpo: Hipocondría (temor a la enfermedad), enfermedad psicosomática.

Cuando todas estas defensas fallan, a veces no le queda otra salida al individuo, que hacer frente a las impresiones sensoriales y emocionales intensas, fragmentándolas y evacuándolas. Al no poder hacer frente a lo que está ocurriendo, puede incluso romper con la realidad. Estamos hablando entonces del delirio y la alucinación, donde se asume como real algo que solo está en la mente del sujeto.

En cualquier caso, el empleo de medios defensivos frente al dolor, le permite mantener un cierto equilibrio, pero es un equilibrio precario que amenaza constantemente con romperse, y

además bloquea el pensamiento y las capacidades de crecimiento y creativas del individuo, por lo menos en aquella área determinada en la que se da el conflicto.

Y es que, el poder tolerar el dolor mental quiere decir que estamos abiertos a las emociones y por tanto a la vida. El sentir que uno tiene una piel psíquica muy sensible y que tiene dificultades para el contacto emocional con los demás, puede llegar a ser desesperante. Y la persona necesita ayuda.

¿ CÓMO TRATARLO?

Cuando el sufrimiento es muy intenso, necesariamente hay que tratarlo desde diferentes frentes. El biológico, mediante el tratamiento farmacológico adecuado. El social, mediante los centros y dispositivos asistenciales necesarios para atender a sus necesidades vitales que permitan su posible recuperación social y laboral. Y el psicológico, que es al que voy a referirme.

Como antes mencioné, una de las fallas básicas del sujeto que vive un dolor psíquico intolerable, es la dificultad para hacer frente a la intensidad de las ansiedades y las angustias que generan las frustraciones de la vida. Así pues, el objetivo terapéutico debe ir enfocado a dotarle de esta capacidad. Para ello se requiere una relación profesional en la que el paciente pueda sentir a alguien capaz de escucharlo, de recibir sus angustias, ansiedades, momentos de rabia, temores, rechazos, en definitiva que pueda recibir su sufrimiento, sin responder precipitada o agresivamente, pudiendo incorporarlo en su interior y devolvérselo al paciente a un nivel adecuado, que le permita recibirlo, asumirlo, aceptarlo, y que de esta manera favorezca el desarrollo.

Puede así la persona estar en mejores condiciones para aceptar como parte de su personalidad sentimientos que hasta entonces rechazaba y que trataba de alejarlos de él; de esa manera al poder juntar estos aspectos antes rechazados con otros aspectos de su personalidad, esta va consolidándose. En este proceso, el individuo, se irá sintiendo más el mismo e interesándose de una forma más activa con respecto a lo que ocurre externa e internamente.

Así por ejemplo, dotado el paciente de mayor capacidad para tolerar en sus relaciones las diferencias con el otro, no necesitará engancharse tanto a él, podrá ser más autónomo, y eso le va a permitir relaciones emocionales más profundas, y vivencias más satisfactorias; que realimentan el proceso de consolidación de un mundo interno menos crítico, menos culpabilizante y menos persecutorio, esto es, más benévolo para con él y por lo tanto menos perturbador y más seguro.

De esta manera, este proceso terapéutico, orientado al desarrollo de la capacidad, de suavizar sus ansiedades, de pensar, de sentirse querido y sentir gratitud hacia los que le rodean; proporciona las bases de la actividad creativa y de la madurez psíquica, y así la posibilidad de vivir una vida más satisfactoria.

JUAN ÁNGEL SERRA MARÍ