

Hombres de trapo

Vivimos en unos momentos de crisis e incertidumbre que ayudan a fomentar los trastornos de la personalidad. En los últimos 10 años he centrado mi atención clínica como psiquiatra en el estudio de los trastornos de la personalidad.

Muchas personas cronifican su enfermedad mental porque permanece dañada la estructura de la personalidad, el trasfondo donde se sustenta. Los psiquiatras hemos comprobado empíricamente cómo trabajando los trastornos de la personalidad se puede salir adelante más rápido y con menos recaídas a la vez que se fortalecen creando una personalidad más resistente frente a las dificultades de la vida diaria. La combinación de medicación y terapia para resolver el conflicto psicológico es la opción más efectiva y eficaz

Estamos creando una sociedad insana, muy competitiva, que empuja a las personas a desarrollar trastornos psíquicos. En la actualidad, se puede ver una gran proporción de personas perdidas en lo fundamental, sin metas, sin objetivos ni expectativas y una creciente desilusión. Las estadísticas son un indicador claro de la trascendencia de la situación: la mayoría de las familias sufren algún problema de carácter psicológico (hijos problemáticos, adicciones, conflictos de pareja, ansiedad, depresión). Vivimos en una sociedad enferma que nos hace enfermar.

En este caldo de cultivo, la ansiedad, la agresividad, las depresiones y las adicciones, aumentan cada día sin que se frene esa escalada. Al mismo tiempo **todo el mundo busca frenéticamente ser feliz**, pensando que la felicidad la pueden encontrar por el camino más corto en el bienestar y placer, y el resultado es que aunque consigan cosas materiales, con indudables sensaciones y placeres, estas personas siguen insatisfechas. Su vacío o necesidad no queda colmado.

Los anuncios publicitarios que vemos en todas partes hablan de *“apúntate a la felicidad”* o *“el arte de ser feliz”*. Si vamos a cualquier librería encontramos cientos de libros de autoayuda con frases vacías sobre la felicidad, sin herramientas ni camino para encontrarla. Ante esto uno puede terminar con la idea de que ser feliz es fácil y ante la menor frustración sentirse desgraciado por no alcanzarla, y eso conlleva una mayor desesperanza.

La sociedad de bienestar nos ha acostumbrado a la cultura materialista de usar y tirar. Cada vez se arreglan menos las cosas, si algo no funciona, lo tiramos y compramos algo nuevo. **En la vida personal no podemos tener ese tipo de comportamientos, los problemas siempre hay que arreglarlos y muchas veces nos sabemos como hacerlo.** De este análisis de la España actual nace la Fundación Humanæ. En nuestro país, todavía ir al psiquiatra o al psicólogo estigmatiza además de que hay mucha gente que no cuenta con los medios económicos necesarios para hacerlo. Por lo que he visto a lo largo de muchos años de trayectoria profesional he querido crear una institución en la que, sin ánimo de lucro, ayudemos a prevenir los problemas que ocasiona la sociedad del bienestar. Este proyecto, que ahora ocupa todo mi tiempo, es una respuesta a una necesidad urgente de una sociedad enferma. Trabajo con un equipo de psiquiatras, psicólogos, neuroendocrinos y terapeutas sin ánimo de lucro que también están concienciados con la importancia de mejorar la salud mental de la sociedad. **Otro problema que veo con frecuencia es la automedicación. Se abusa de psicofármacos para dormir, tranquilizantes, antidepresivos sin conocer los efectos secundarios.**

Este año de crisis está repercutiendo en las personas, en las familias, en las empresas y en la sociedad (miedo generalizado, ansiedad, estrés, frustración, depresión, baja autoestima, desesperación, insomnio, crisis de angustia...). El aumento del paro está abocando a situaciones de deterioro psicológico. **Hoy, más que nunca, hay que encontrar remedios que potencien una personalidad resistente, optimista, vital y realista para afrontar con éxito esta situación. Hemos de prepararnos física, mental y emocionalmente para resistir con valentía los tiempos que corren.**

Esta no es la primera crisis de la humanidad, pero sí es la primera que nos toca en el momento en que la sociedad ha perdido el valor de la reciedumbre, la fortaleza y la resistencia, **nuestra cultura nos ha situado en una posición psicológicamente más débil de la que tenían nuestros abuelos, y por ello es fundamental actuar desde la prevención.**

No es un fenómeno aislado en España, es mundial y podemos ver como otras naciones están prestándole atención. Por ejemplo en el Reino Unido se han destinado 14 millones de euros para un plan de apoyo psicológico a ciudadanos deprimidos por la crisis, crearán una red de apoyo en las oficinas de empleo y los ambulatorios y habilitarán una línea de ayuda telefónica.

La crisis es oportunidad de cambio y ahora es vital ayudar a tener una sociedad más humana y sana psicológicamente. Esta es una necesidad urgente en los tiempos que corren.

Rafaela Santos
Psiquiatra de la Fundación Humanae

FUNDACIÓN
Humanae