

Segunda Jornada de Psicología del Nuevo Humanismo

"Salud Mental y Sistema Neoliberal"



Índice.....	2
Prefacio.....	3
 INTRODUCCIÓN	
“Sobre los efectos del sistema neoliberal en la salud mental”.....	5
 PONENCIAS	
“La Psicología del nuevo humanismo”.....	10
“Sentimientos, lenguaje universal”.....	16
“Aplicación en casos clínicos de la psicología del nuevo humanismo”.....	21
“Aportes de lo espiritual a la terapia”.....	27
 MESAS DE DISCUSIÓN Y SÍNTESIS DE SUS PROPUESTAS.....	
Efectos del sistema neoliberal y salud mental.....	32
Impacto de los medios de comunicación en la Salud Mental.....	37
Modelos de género en transición y salud mental.....	39
La persona del terapeuta y su costo social.....	46
Cuerpo, Mente y Espíritu.....	50

PREFACIO

La Psicología del Nuevo Humanismo, en general, es producto de la rica experiencia en el trabajo de desarrollo personal y social realizado por el Movimiento Humanista, en tanto corriente de pensamiento, que, desde la década de los setenta, se ha aglutinado para permitir el intercambio, la sistematización y la puesta en marcha de un movimiento social en función del desarrollo humano. Así, hasta la fecha, ya existen numerosas publicaciones al respecto, entre las cuales podemos mencionar: de autoría de Mario Rodríguez Cobos - SILO- el ensayo acerca de Psicología de la Imagen, Apuntes de Psicología y Experiencias Guiadas; de Luis Amman el sistema de Autoliberación; de Dario Ergas el Sentido del Sin Sentido y la Mirada del Sentido, entre otros.

Particularmente, el Centro Humanista de Salud Mental de la Fundación Laura Rodríguez, está constituido por una diversidad de profesionales formados en diferentes escuelas de psicología, pero, asimismo, con una perspectiva común, que es la de humanizar la psicología y ponerla al servicio de la mayor cantidad de personas posible, para que esta no sea un privilegio para unos pocos quienes puede pagar el alto arancel que se pide actualmente en el mercado por este servicio de primera necesidad, o que deben acudir al sistema público que sin lugar a dudas enfrenta un colapso, dada la situación actual de incremento de las problemáticas de salud mental en la población, consecuencia de los vertiginosos cambios socioculturales que vivimos, en tanto estamos inmersos en el proceso de globalización económica y de modernización de las sociedades.

En concordancia con la necesidad de hacernos agentes de cambio, tanto en el ámbito personal como social, nos propusimos el objetivo de sistematizar nuestra experiencia y aprendizajes como Consultorio de Psicología, y abrir un espacio para la divulgación y discusión de estos conocimientos. Por esto, en el año 2005 realizamos la Primera Jornada de Psicología del Nuevo Humanismo en la Universidad Bolivariana, donde se invitó a distintas personas involucradas en el ámbito de la salud mental, la terapia y el desarrollo humano a reflexionar acerca de los **"Aportes de lo espiritual a lo**

psicológico", donde también pudimos exponer nuestros avances al respecto, los cuales se encuentran impresos en un documento que elaboramos en esa ocasión.

Hoy, presentamos este documento que contiene una serie de artículos elaborados con motivo de la Segunda Jornada de Psicología del Nuevo Humanismo, realizada en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, que fue organizada en torno a la temática de los **"Efectos del Sistema Neoliberal en la Salud Mental"**. En esta oportunidad, el trabajo se dispuso, primero, en base a ponencias de autores con temáticas representativas del enfoque de la Psicología del Nuevo Humanismo, y, posteriormente, se abrieron mesas de discusión grupal, donde la diversidad de asistentes, pudieron aportar desde su experiencia personal y comunitaria en el área de la salud mental, a definir los diagnósticos y propuestas argumentadas en esta ocasión, las cuales, se exponen en la segunda parte de este documento.

Esperamos que este sea de interés para el lector, y que constituya un aporte en la tarea de reflexionar, dialogar y criticar respecto de los efectos de un sistema social imperante que no pone al ser humano como valor central.

Marisol Muñoz G. y Francisco Muñoz M.

Equipo editor de documentación CEHUSAM

INTRODUCCIÓN:

SOBRE LOS EFECTOS DEL SISTEMA NEOLIBERAL EN LA SALUD MENTAL

Rosita Ergas Benmayor. Psicóloga.

Directora Ejecutiva Fundación Laura Rodríguez

Hola amigos, bienvenidos a nuestra Segunda Jornada de Psicología del Nuevo Humanismo, que hemos titulado, Neoliberalismo y Salud Mental, aunque, si revisan el programa es mucho más que eso. Este tema nos entrega un enmarque y una dirección clara para nuestras exposiciones e intercambios.

Para nadie es extraño que se diga que vivimos en un sistema enfermo, que lleva una dirección inhumana, que va elevando el nivel de sufrimiento de individuos y conjuntos humanos. ¿Quién de nosotros no tiene cerca, muy cerca, alguien que padece de leves, medianos o serios trastornos mentales? ¿Quién de nosotros no ha sentido en sí mismo, que algo anda mal en nuestros propios sentimientos, pensamientos y acciones? ¿Quién ha sospechado que el psicofármaco, la pastilla para dormir, para levantarse, para mantenerse, la estamos usando demasiado?

La psicología, como ciencia, a la cual, la sociedad formal ha investido del poder de ayudar a avanzar en felicidad y bienestar, no puede ser cómplice cuando observa y comprueba cómo las personas sufrimos cada día más, y nadie cuestiona la influencia del sistema dominante en dicha infelicidad. ¿Por qué la Superintendencia de Salud, nos dice que cerca de la mitad de los chilenos confiesa tener un cuadro de angustia o depresión leve o severa, sin que esto se convierta en un serio cuestionamiento al sistema y las políticas de salud mental? Obviamente, se hace vista gorda a un conflicto que habrá de sorprendernos con el aumento de la violencia y todo tipo de manifestaciones de desequilibrio. Ellos le echarán la culpa a la gente y dirán que son hechos

aislados; y, nosotros diremos que son unos irresponsables, que están asfixiando y enfermando a nuestro pueblo.

La Psicología del Nuevo Humanismo tiene sus raíces en el Movimiento Humanista, cuyo fundador es Mario Rodríguez Cobos, más conocido como Silo. Hace 37 años, cuando este movimiento nació, se decía: *"Debes distinguir dos tipos de sufrimiento. Hay un sufrimiento que se produce en ti merced a la enfermedad (y ese sufrimiento puede retroceder gracias al avance de la ciencia, así como el hambre puede retroceder pero gracias al imperio de la justicia. (...)) Hay un tipo de sufrimiento, que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. Debes saber que este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general... He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos."*¹

Hoy, 37 años después, podemos observar cómo el sistema neoliberal imperante se ha montado sobre las debilidades del ser humano haciendo crecer sus deseos, y, asimismo, su violencia. El sistema neoliberal, coloca al dinero como valor central, promueve el deseo y nos encadena a la competencia, el consumo y al endeudamiento que provoca la esclavitud laboral. Hoy, además, promueve el consumo de psicofármacos, produciendo una verdadera guerra química en contra de la gente con el objetivo de mantenerla conforme, dormida y adaptada al sistema de producción.

Ya en nuestra jornada anterior dimos la dirección a la Psicología del Nuevo Humanismo y dijimos que en el contexto psicosocial de hoy necesitamos una psicología que:

- Tenga una concepción del psicólogo como un agente de cambio social

¹ Fragmentos de la Arenga "la curación del sufrimiento" Punta de Vacas, Argentina, 1969. En "Habla Silo". Virtual Ed., Santiago de Chile

- Ayude a las personas discriminadas en su movilización hacia un mayor bienestar
- Haga énfasis en el desarrollo de las fortalezas y capacidades más que en las debilidades y carencias
- Fortalezca la organización humana
- Una psicología que tiene una condición política en tanto supone formación de ciudadanía
- Tenga un carácter predominantemente preventivo
- Una psicología para la liberación comprometida con el cambio social.
- Insista en la transformación social y personal simultánea.
- Una psicología receptiva que se abra a las influencias humanizadoras de la filosofía, la espiritualidad, y otras corrientes alternativas; en una búsqueda abierta de nuevas respuestas que ayuden al ser humano

En definitiva: Una Psicología del Despertar.

Amigos, esperamos que esta jornada sea un avance para ayudarnos a despertar y aclararnos en nuestro rol como agentes de cambio. Esperamos que esta jornada sea útil para nuestro intelecto, nuestra emoción y esto se traduzca en nuestra acción: que nos sirva, que aprendamos, que nos comuniquemos.

Finalizando esta introducción, permítanme contarles un pequeño cuento:

“Existió un hombre muy poderoso que tuvo gran cantidad de ovejas. A fin de impedir su escape levantó un cerco. Sin embargo, algunas rompían la prisión y se lograban fugar. Para evitar esto, el hombre poderoso trajo perros que las vigilaban noche y día. A pesar de todo, algunas podían huir y otras eran muertas por los cuidadores que arruinaban su carne y su piel con feroces dentelladas. Vio el hombre poderoso que el cerco era frágil para contenerlas y los cuidadores peligrosos. Mandó entonces en busca de un mago. Este durmió a todas las ovejas y les hizo soñar que eran libres. Al despertar, siguieron creyendo que obraban voluntariamente y ya no abandonaron a su amo. De este modo, el hombre poderoso retiró el cerco y los cuidadores, bastando tomar de las ovejas a su gusto cuando necesitaba carne y piel”.

La oveja es el espíritu rebelde, la conciencia del ser humano. El hombre poderoso, representa a aquellos que quieren adormecerlo, acallarlo. Cercar el espíritu es separarlo del mundo por la ignorancia. Rodearlo de cuidadores, es mantenerlo en la docilidad por la violencia física, racial, religiosa o económica, infundiéndole temor. Finalmente, adormecerlo es degradar su conciencia con persuasión, publicidad, con químicos o con bellas falsedades. Cercar, rodear de cuidadores y adormecer es especialidad del Neoliberalismo. Cuando un hombre no necesita de cercos ni cuidadores, y cree que lo que hay es mejor que construir algo nuevo y está conforme con la falsedad de la sociedad en que vive; es porque le han matado el espíritu.

Es necesario despertar al que está dormido y organizar al que está despierto

PONENCIAS

PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO

Luís Felipe García

Miembro del grupo de Coordinadores Generales del Movimiento Humanista

En conversaciones previas, hicimos un recorrido por el camino de la vida intentando descubrir, del mismo modo en que lo hacemos al vivirla en sus mecanismos más esenciales, aquello que nos permitiera definirla y vivirla mejor. Este recorrido incluye experiencias de todo tipo: miradores para la contemplación, momentos de estudio y reflexión, paisajes sociales, personales e históricos, contactos con lo inanimado y con la energía que anima todas las cosas, con la roca que yace simplemente y con la mente humana que todo lo abarca. Este largo recorrido, nos llevó a concluir que aquello que queríamos descubrir era, sobre todo, su dirección: el sentido de la vida.

¿Qué motor intrínseco es el que acciona tanto la explosión de una estrella lejana como la caída del velo de irrealidad que deforma la percepción de una mente asustada? Definitivamente, interpretábamos que ese sentido último es el de mantener, restablecer y profundizar el equilibrio, ese estado de la existencia que llamamos y experimentamos como bienestar. En muchas ocasiones, nos detuvimos y detuvimos el transcurrir para intentar comprender cómo ese conjunto de aparatos, funciones y mecanismos tan complejo, al que llamamos psiquismo, se las ingenia para lograr ese objetivo.

Así, descubrimos a la conciencia y sus aparatos; se nos revelaron los mecanismos de traducción de impulsos que se traducen en lenguajes diferentes según el nivel de trabajo, las percepciones que nos llegan desde los mundos interno y externo; el espacio en el que tales representaciones se emplazan; los campos de presencia y de co-presencia que brindan el material para las representaciones; la temporalidad en los contenidos síquicos y, como comprensión final, la de la estructuralidad de los fenómenos de conciencia, según la cual, no son separables conciencia de mundo.

La imagen, visual, auditiva, táctil, cenestésica, etc., se presentó como el elemento clave para entender las configuraciones que hace la conciencia a partir de los estímulos provenientes de los mundos externo e interno. Esta imagen o representación interna de lo vivido, de lo inmediatamente vivido y de lo por vivir es la que traza las respuestas que luego se dan al mundo. Es gracias a la imagen como traducción de los impulsos internos y externos y a su función de traslado, combinación, retención y descarga de energía psíquica, que el psiquismo puede avanzar hacia el bienestar o equilibrio creciente. Al estado contrario, lo llamamos sufrimiento. Es también gracias a las imágenes o representaciones, que uno puede operar con los contenidos del psiquismo, y ayudarlo en el cumplimiento de su imperativo equilibrador o de superación del sufrimiento. Estas imágenes se configuran a partir de los datos que entregan los sentidos y la memoria, y, tales datos, la conciencia los obtiene de aquello que tiene en su foco atencional - campo de presencia- o, desde un trasfondo más o menos fijo de información que entrega la memoria y al que llamamos campo de copresencia.

Entonces, nos reunimos con Andrea Rojas, psicóloga del Centro Humanista de Salud Mental de la Fundación Laura Rodríguez, e intercambiamos acerca de nuestras experiencias. Ambos hemos practicado con herramientas provenientes del sistema de Autoliberación de Luis Amman, con las experiencias guiadas de autoría de Silo, con las concepciones de la Psicología del Nuevo Humanismo y, por sobre todo, basándonos en nuestra propia experiencia de practicantes de dichas herramientas y de observadores encaramados en una óptica, desde la cual, todo se ve ligado, interrelacionado e indisoluble. Porque todo este afán de alcanzar el equilibrio -de modo creciente y en constante evolución- puede ser visto como una epopeya, que, aunque alimentada por contenidos provenientes del mundo externo, se desarrolla entre las paredes del mundo interno de esa misma conciencia. Sin embargo, si se tiene la visión de una estructura conciencia-mundo, es necesario, entonces, preguntar por el lugar en donde empieza el sufrimiento y dónde es que uno debe operar para superarlo y reequilibrar la conciencia.

El operador -Psicólogo del Nuevo Humanismo- tiene en cuenta esta estructura. Su modo de considerarse a sí mismo y de considerar a otros es

“en situación”, y ante una conciencia activa en el mundo, que lo percibe, lo interpreta y lo transforma de manera permanente. Su comprensión del psiquismo es psico-social y contempla tanto el paisaje de formación biográfico-personal siempre actuante en los individuos, como el paisaje humano y social de su entorno circunstancial, ya que ambos imponen una sensibilidad, una afectividad y un sistema de valoraciones que afectan la interpretación que se hace tanto del mundo como de sí mismo, y, por ende, las respuestas o no respuestas que se dan. Si bien, tiene en cuenta la configuración y los mecanismos de relojería internos del psiquismo, no deja de ponderar las condiciones del entorno en el que éste se mueve y articula sus respuestas. No es posible disociar ambas partes y por ello su accionar debe contemplar el modificar –aunque sea a nivel de imágenes- el mundo circundante.

Nuestro trabajo podría ser, en cierto modo, equivalente al de una mitología. De hecho, mucho sufrimiento humano lo ha generado una especie de religión y esto no es ninguna novedad histórica. Los individuos de hoy, nacemos en un mundo plagado de creencias y temores que conforman una contracción vital básica, tanto de esperanzas y de promesas como de alivio de tal padecimiento. Se sufre desde pequeño ante la eventualidad de ser pobre y se ensueña o se invoca, a lo largo de toda una vida, la riqueza como camino para ganarse el cielo. La educación, el entorno familiar, la información masiva y pública, los dioses que nos inspiran y los demonios que nos amenazan, todo tiene que ver con el dinero, el estado de gracia por poseerlo o la condenación eterna por carecerlo. Lo bueno y lo malo está dado por el barrio en que vives o la ropa que usas y eso es dinero. Lo perverso y lo virtuoso dependerá del color de tu piel, de la religión que profesas, de tu origen continental, así como de tantas otras variables que, en esta época, son todas subsidiarias del dinero. Para millones de personas en el mundo, el Edén está entre Canadá y México y para allá se dirigen raspándose las rodillas al saltar vallas. Blanco, anglosajón y protestante podrían ser las definiciones de los ángeles actuales. Son los que viven el paradigma, son el paradigma. Son los que anuncian y decretan el comienzo y el fin de las cosas y los que imponen la ley. Su última ley es el neoliberalismo, y, esta vez, no hay escapatoria posible porque el brazo de Dios llega hasta el último rincón del planeta. La globalización del

paradigma estrangula hasta su muerte toda diversidad cultural que deje puertas abiertas a otras respuestas que no sean las únicas validadas. Hay un solo modo aceptado de estar en el mundo de hoy. Sin embargo, en este mito hay también un pecado original. Miles de millones nacen estigmatizados y saben de antemano que serán perdedores en el juicio final. La angustia y la desesperanza cubren su existencia.

Nos preguntábamos ¿dónde empieza el sufrimiento? Comienza en ese punto donde la energía psíquica no encuentra un cauce para descargarse, en aquella respuesta adaptativa que no puede darse, en ese desequilibrio que no puede compensarse. Ya no se trata de un problema personal sino psico-social. Ya no basta una respuesta individual porque las condiciones oprimentes para la conciencia siguen estando allí. La conciencia define sus certezas y toma sus opciones en base a un campo de copresencia muy poco alentador, alimentado por los medios de comunicación masivos, fortalecido por la conformidad y sumisión ante este estado de cosas de todos quienes me rodean y avalado por mil publicaciones serias y personas honorables que ni siquiera hacen mención de aquello que a cada uno atormenta individualmente.

Mi experiencia de trabajo con técnicas de operativa, en las que las imágenes se utilizan para descargar, trasladar y transferir cargas psíquicas que perturban un adecuado funcionamiento del psiquismo, así como la experiencia que compartió conmigo Andrea, se remiten, en última instancia, al trabajo de re-posicionar a una persona en el mundo, a ayudarla a re-explicarse ese mundo y apoyarla y animarla para que haga una reinterpretación más propicia para el fluir de su conciencia. En esta dinámica hay incluso, y frecuentemente, propuestas de acción conducentes a la transformación de ese mundo, como si habláramos en realidad de una suerte de terapia o trabajo social, mediante el cual, la persona se transforma en un modificador de las condiciones que le generan sufrimiento y pasa de ser un "paciente", a convertirse en un agente de necesarios cambios en el mundo que lo rodea.

Con Andrea, coincidíamos en que el protagonista de este tipo de intervenciones es el sujeto, y no quien está colaborando con él en su proceso de re-hacerse. También concordábamos en que nuestras propias vivencias,

relacionadas con acciones dirigidas hacia nuestro entorno y, a través de las cuales, habíamos superado y modificado situaciones de conflicto, nos habían sido útiles a la hora de aportar con convicción, un enfoque en el que ubicábamos los problemas fuera del sujeto y no en el interior de su psiquismo. Cada cierto tiempo, debemos hacernos cargo de ese desequilibrio y restablecerlo de modo tal que implique una transformación radical de aquellas condiciones que el mismo avance en la búsqueda de nuestro bienestar ha generado.

Cada cierto tiempo, la relación mundo-conciencia individual se vuelve insoportable. Las premisas, los valores, los juicios y las conductas permitidas así como las castigadas se transforman en una pesadilla imposible de sobrellevar. No hay salida, y las viejas salidas están desacreditadas, esta vez, por la globalización. La amistad, la lucha social y el sueño revolucionario, la religión, el deporte por el gusto en sí del deporte, la naturaleza por su belleza y no por sus recursos naturales, la cultura por el gusto de aprender y no de aparentar; todos esos recursos psíquicos están bajo llave. Las actuales son épocas caracterizadas por el surgimiento de respuestas mágicas, por una suerte de sofocación del yo, que queda confundido entre los miles que padecen las mismas penurias, por el aumento de los casos de conciencias tomadas ya por la depresión o desaliento profundo, o por la violencia que aún sigue flameando como valor en los mástiles de toda casa de gobierno o institución respetable. La razón se repliega ante el cúmulo de situaciones que quedan sin explicación razonable, la autoestima retrocede ante la acumulación de fracasos, la adaptación corre peligro de ser involutiva. Nuestro trabajo, decíamos, quizás deba ser el de suplir a los viejos mitos, como aquellos que alentaron y guiaron la vida de personas y pueblos en momentos de aflicción y profunda desesperanza.

Cada cierto tiempo, se dan las condiciones para profundizar en la búsqueda del equilibrio y para avanzar en la creación de condiciones que aseguren el mejor funcionamiento de este regalo evolutivo del que estamos dotados; para ofrecerle, a nuestro psiquismo, el mejor ambiente en el cual desplegar sus potencialidades, aún a medio camino entre lo homínido y lo cálidamente humano. No aprovecharemos esta circunstancia si nos quedamos

atrapados en el interior del psiquismo individual o aplicándonos a resolver las múltiples disfunciones psíquicas cuyo origen se encuentra en las imágenes que nos llegan, cargadas de impotencia y de absurdo, del hambre perpetuo o de la injusticia sin medida que existen en el mundo, en ese mundo sobre el cual hay que actuar con urgencia.

Es el momento de trabajar sobre las co- presencias de las que se nutre nuestra conciencia en su trabajo por hacer calzar nuestro propio comportamiento con el del universo en general, que tiende hacia el equilibrio, el bienestar, hacia la paz. No es un trabajo que pueda acometer un pequeño equipo de expedicionarios sobre un vastísimo conjunto de psiquismos individuales, no. Es imprescindible contar con el protagonismo de millones de sujetos, cuya "curación" será gracias a que su yo contribuya atentamente en la re-configuración de la estructura conciencia-mundo que se encuentra en desequilibrio. Serán necesarios nuevos estados o estructuras de conciencia que permitan pasar de la conciencia tomada por la angustia, o ensimismada, ya sea por la acción de psicotrópicos o por la fuga; a otros estados en los que la conciencia encuentre caminos más luminosos por los cuales transitar y desplazar sus cargas excesivas hacia su liberación.

Es quizás el momento para que personas acostumbradas y con vocación de trabajar por el equilibrio de otros, se propongan inspirar a esos otros, se aboquen al noble oficio de despertarlos. Estas son también épocas espirituales, de un misticismo renaciente, en las que se aceptan voces desde lo alto o se buscan referencias en lo profundo de la misma conciencia para que nos guíen. A nosotros mismos, nos conviene también dejarnos guiar ya sea por unas o por las otras.

Muchas gracias.

SENTIMIENTOS, LENGUAJE UNIVERSAL

Hernán Palma

Médico

Cuando nos hacen daño, experimentamos estar heridos y registramos pérdida. Lo esperable es que ante la agresión reaccionemos con enojo. Sin embargo, distintos motivos arraigados en nuestro sustrato cultural, nos impiden hacernos cargo del mismo, volcándolo hacia nuestro mundo interior en forma de energía negativa, provocando enfermedad y fantaseo. El fantaseo, propio de la retención del enojo, cumple una función catártica necesaria para el psiquismo, pero, cuando se vuelve obsesivo, se traduce en registro de maldad y desequilibrio interno, llegando a hacernos creer que somos merecedores de castigo, justificando finalmente el daño y las heridas que nos han hecho. Hemos llegado al surgimiento del sentimiento de culpa, cuyo mal manejo y acumulación en el tiempo consume tal cantidad de energía que caemos en depresión, no valemos nada, no hay plus para el negocio ni para el ocio, la vida ha perdido sentido, pudiendo llegar al auto-castigo y el suicidio.

Pero ¿Qué nos impide expresar el enojo? En general opera todo un sistema de creencias. Desde ya se confunde el enojo con la violencia, cuando en realidad su retención insana, nos va violentando internamente, y se termina expresando en el mundo en forma desmedida. Por otra parte, como nos acostumbramos a inhibirlo, estamos siempre a una gota del rebalse, lo que nos produce miedo al descontrol. Muchas veces creemos que enojarse es malo, que el enojo lo cura el tiempo o que puede ser visto como signo de debilidad, cuando en realidad al quedarse atrapado nos debilita finalmente como hemos explicado anteriormente.

Y entonces ¿qué proponemos? La idea es aprender a hacernos responsables de lo que registramos. Hablamos entonces de expresión responsable del enojo. Primero, atiendo al registro físico y psicológico que me produce la acción del otro; luego se la comunico a quien corresponde, y le solicito que produzca un cambio. Pero, lamentablemente los otros no cambian por el solo hecho de que se los solicitemos. Es más, podría suceder que nos

respondan con ironía, acrecentando nuestro enojo. En este caso, debemos apelar a otro parámetro aliviador, el cambio de expectativa, es decir, entender que cuando me enojo es porque espero otra conducta y como no se cumple me molesto, tanto con el otro por su agravio como conmigo mismo por mi ingenuidad. En cualquier caso algo se ha perdido, y se produce el necesario duelo. Una buena salida es no exigirle tanto al otro, comenzar a esperar algo distinto de él, al menos para este momento de su proceso. Así evito resentirme.

Profundizando más en el tema, a menudo no expresamos lo que sentimos por temor, a la soledad o al juicio externo, y asistimos a la paradoja de que, si bien, mucha gente nos enuncia que prefiere estar sola que mal acompañada, en la práctica opta por estar mal acompañada que sola. Entonces, debemos abordar otro sentimiento básico, el miedo. Este poco grato acompañante también tiene un cierto rol; sin miedo, las especies no sobreviven. En todas las especies vivientes encontramos diversos mecanismos para evadir el peligro, valiosas señales que nos acrecientan el estado de alerta y que permiten ponerse a resguardo. El lío está en que estos mecanismos que sirven para la sobrevivencia, en el mundo social se han traslapado con los sistemas de creencias y la cultura imperante. Entonces, hoy nos vemos expuestos a lo que llamaremos selva urbana, donde aparece el miedo a perder lo alcanzado o lo por alcanzar, pero también aparece el miedo a la soledad, la vejez, la enfermedad y la muerte. Hoy, tan solo en Santiago de Chile, se estima en más de un millón de personas el número de afectados por crisis de pánico; algo así como si hubiésemos vuelto a la era primitiva, amenazados por lo desconocido e indefensos ante las fieras salvajes, o las fuerzas de la naturaleza. Así es como el bodegaje de enojo en nuestro interior, termina estallando en un ataque de pánico irracional.

Especial atención requieren los niños frecuentemente violentados no sólo en el aspecto físico y sexual, sino también en el psicológico. El chico escucha las disputas familiares, o las amenazas, o los gritos, y reacciona escondido en un rincón orinándose. Además, si se enoja lo recriminan, haciéndole sentir culpable de censurar a sus propios padres. Así, tempranamente, en el seno del hogar aprende a reprimir el enojo. Pasa el

tiempo y se desarrolla en él la maravillosa fantasía de príncipes, hadas madrinas, dragones, caballeros andantes y castillos encantados tan propia del psiquismo infantil. Encuentra entonces una tabla de salvación. Luego descubre que el mundo adulto se conquista con el éxito. Así, nuestro pequeño ejemplo va construyendo su armadura de quijote prematuro, listo para los embates con los molinos de viento. Sin embargo, no sabe que en la selva urbana le acosa el fantasma del fracaso. Cuando finalmente debe encararlo, descubre que no le enseñaron a tolerarlo y sucumbe, la armadura se derrite, queda expuesto nuevamente, y cae en pánico.

Desde la mirada humanista, entendemos al ser humano en armonía con el mundo, lo vemos como intención transformadora permanente, y con capacidad de ampliar su horizonte temporal. Vemos en el fracaso y su reconocimiento la real forma de crecer y aprender sin límites.

A menudo le pregunto a mis pacientes (término poco grato, pero de reconocimiento universal) ¿Eres feliz?, ¿Qué te lo impide?, ¿Quieres salir de la situación en que te encuentras? Y ¿Qué estás dispuesto a hacer para modificarla? Hoy, millones de seres humanos desesperados recurren a la psicofarmacología como solución. He aprendido a no lidiar con aquello, después de todo, es importante respetar el derecho a opción, pero para optar es necesario manejar información oportuna y adecuada, y por supuesto ofrecer alternativas.

Hace algunos días le dije a una joven abrumada y sumida en el sinsentido, que le podía ayudar de dos modos, sedando sus emociones con drogas, o enviarla a la punta del cerro. Sorprendida me interrogó. Entonces le mencioné que cuando alguien lo manda a uno a la punta del cerro, le da un sabio consejo. Después de todo es la cima de la montaña el lugar de las grandes inspiraciones de los sabios, de las revelaciones más elevadas de los profetas y pensadores, y los grandes descubrimientos de los físicos. Es siempre hacia arriba y no hacia abajo donde el ser humano debe dirigir su mirada. Los expertos dicen que el despertar de la especie se relaciona con la bipedestación. Yo agregaría que la verdadera primera gran revolución humana es contra la fuerza de gravedad. Ello le permitió mirar la luz de frente y

despertar una inagotable cadena asociativa en su sistema nervioso central. Volvió hace un par de días la chica, me vino a contar que había optado por no usar medicamentos, que había subido la montaña, que se había encontrado con Dios, que había mirado hacia abajo con otra perspectiva y que quería volver al mundo muy pronto. Me contó entonces que siendo niña escuchaba los gritos y malos tratos de su padre alcohólico y de cómo se escondía bajo la cama por miedo a ser agredida, tapándose los oídos. También me dijo que con los años se destacó como chica ejemplar ante los demás. Pero hace poco todo se derrumbó ante la aparición del fracaso.

Bien, creo que podríamos hablar mucho tiempo, porque este tema me apasiona, y eso podría enojarlos. Quisiera agradecer a la Fundación Laura Rodríguez por este espacio y este tiempo y a su vez hacerles una invitación a despejar el camino, abriendo futuro a millones de personas que hoy sufren las inclemencias de la selva urbana, en que todo se ha vuelto virtual. Paradojalmente como suele ocurrir a nuestra especie, mientras hoy millones navegan y se conectan por el ciberespacio, esbozando futuras revoluciones, los mismos millones se sostienen en pie merced a la química, a la fantasía y a la magia de un mundo virtual.

En la vasta literatura del Nuevo Humanismo, encontramos abundantes consideraciones en relación a este desarrollo. Para mí, desde antiguo el desafío ha sido como compatibilizar mis conocimientos y experiencia clínicas con la mirada humanista. Ya en los primeros párrafos de *La Mirada Interna* Silo nos plantea: "Aquí se reniega del sentimiento de culpa, del espíritu de sacrificio y de las amenazas de ultratumba" y luego agrega: "Aquí hay amor al cuerpo, a la humanidad, a la naturaleza y al espíritu", y luego invita "Si te hablo con desinterés de aquello que hace libre y feliz al ser humano, vale la pena que intentes comprender". Luego se explaya largamente sobre el tema del sentido de la vida. Por otra parte, en las primeras líneas del libro *El Paisaje Interno*, el mismo autor comienza emplazándonos: "A medida que la vida pasa ¿crece en ti la felicidad o el sufrimiento?, responde de acuerdo a lo que sientes". Por último, en el capítulo final nos demanda: "¿quieres superar el abismo?", resta saber con qué medios y energía contarás para poder ejecutar el cambio."

Bien amigos, he mencionado deliberadamente a este autor que conoce muy bien la punta de los cerros y ha sido fuente de inspiración para muchos de los aquí presentes. Muchas gracias y espero nos veamos pronto, para profundizar en este aporte.

Paz, fuerza y alegría para todos.

APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL NUEVO HUMANISMO EN CASOS CLÍNICOS

Andrea Rojas.

Psicóloga

Contexto

La aplicación de la Psicología del Nuevo Humanismo en la terapia, surge por la necesidad de acercar la psicología a todas las personas, para que ésta no sea un privilegio de algunos, sino que esté al servicio de todos. Bajo este contexto nuestra premisa básica es ayudar a superar el dolor y el sufrimiento, la violencia interna y la que nos ha impuesto un sistema social que no contempla al ser humano como preocupación central. Dado esto, nuestro rol social consiste en ponerse al servicio de la persona que consulta como una herramienta que facilite un proceso de liberación, ayude al desarrollo del potencial humano, a superar las dificultades y conectar con el sentido de la vida.

Estamos frente a un problema, que no es un problema personal, estamos en un ambiente complicado, un ambiente con demasiados y acelerados cambios. Hoy, tener problemas psicológicos es bastante lógico, no se puede aislar a las personas del mundo en que estamos viviendo, estamos siendo bombardeados con todo tipo de violencia y es difícil lograr cierto equilibrio. Entonces ¿Cómo hacemos para ayudar a la gente en un mundo problemático? Lo primero es caer en cuenta de eso, estamos en un mundo que está mal, no sólo tú estas mal. Ya no es aplicable el esquema de que es el consultante quien está enfermo y los demás estamos sanos. Este mundo no está como lo soñamos, está disociado, fragmentado. Sin embargo, creemos que todo funciona, los celulares, los semáforos, Internet, estamos en la era de las comunicaciones y estamos más incomunicados que nunca.

¿Cómo queremos adaptarnos a este mundo? Adaptarnos aceptando las condiciones establecidas, amoldarnos, y creer todo lo que se nos dice, sin cuestionarnos, sin pensar, siguiendo el conducto regular. Podemos adaptarnos decrecientemente si queremos que las cosas sigan igual, pero si no queremos

eso podemos adaptarnos crecientemente, haciéndonos cargo de nuestra vida y haciendo crecer nuestra influencia en el medio, desplegando nuestra intención de manera que podamos avanzar hacia la coherencia, expresando lo que sentimos, intencionando tratar al otro como me gusta que me traten y actuar en el mundo de acuerdo a esto.

Emplazamiento del terapeuta

El emplazamiento del Nuevo Humanismo se centra en la actitud humanista, "La actitud humanista fuera de todo planteamiento teórico, puede ser comprendida como una "sensibilidad", como un emplazamiento frente al mundo humano en el que se reconoce la intención y la libertad en otros, y en el que se asumen compromisos de lucha no violenta contra la discriminación y la violencia"²

Nuestro emplazamiento se diferencia de otros, en la ausencia de sentirse con el poder de tener la verdad, de ver al ser humano no como enfermo sino como alguien que está dando respuestas a un sistema que está enfermo. Según mi experiencia, una de las cosas que ha ayudado a los consultantes es saber con quién están hablando, saber de tu vida, con quién vives, saber que te pasan cosas como a cualquier otro, saber que tienes dificultades, no verte como alguien ajeno sino como alguien cercano, no con la parada de una persona que me va sanar, sino otra que está con disposición de ayudar. Entonces, uno se emplaza desde lo mejor de uno, hacia una persona que está en una situación de conflicto. Y es por eso que apuntamos a que la relación que se da entre terapeuta y la persona que consulta, sea de paridad, donde el testimonio y la auto-revelación están permitidos. Asimismo, el cambio que se produce, no es sólo de la persona que consulta, si no que también, el terapeuta está abierto a la experiencia de que ocurra algún cambio en él

² En Diccionario del Nuevo Humanismo (1996)
Virtual ediciones. Santiago de Chile

Estructura General de la intervención clínica

Nuestra Terapia es una propuesta para la acción Humana cuyos objetivos son:

- Avanzar hacia la coherencia como tendencia para direccionar la vida.
- Valorar positivamente nuestras acciones y nuestro comportamiento, con un registro de unidad interna y de unidad con los otros.
- Aumentar nuestra influencia en el medio que nos toca vivir; dándole trascendencia en el tiempo a nuestras transformaciones.
- Superar el dolor y el sufrimiento.
- Conectar con el sentido de la vida.

Estas propuestas operan tanto para el terapeuta como para el/la consultante.

Encuadre: Realizamos psicoterapia breve, en ciclos de 8 a 12 sesiones, una sesión por semana (esto depende del motivo de consulta). Se explica nuestra metodología de trabajo, el emplazamiento, las herramientas que utilizaremos y se invita a la persona a hacerse cargo de su vida. La mayoría de las veces, se van con trabajo para la casa.

Herramientas y Técnicas de Intervención:³ Para empezar a tomar contacto con el cuerpo trabajamos con técnicas de distensión y relajación. Para comprender nuestro paisaje de formación y entrar en contacto con nosotros mismos, realizamos la autobiografía (síntesis de la vida) y se desarrollan 2 preguntas, ¿Cómo me quiero sentir y como quiero ser tratada? Otras herramientas son: La Situación Actual, Trabajo con las virtudes, Experiencias Guiadas, Conversión y dirección de imágenes, descarga motriz.

Estudio de Caso

Una Joven de 16 años, estudiante, vive con su madre

Motivo de consulta, Anorexia

Cuando llegó a consultar presentaba amenorrea y pesaba 38 kilos

Descripción del proceso

³ Para conocer en profundidad estas herramientas, existe bibliografía en www.sicologiahumanista.org

Las primeras sesiones se centraron en respetar su forma de comunicarse, ya que ella no tenía ganas de hablar, por lo tanto tomamos un acuerdo, que tenía que ver con que ella escribiría lo que le pasaba y de la misma forma respondería a mis preguntas. Al mismo tiempo intencioné conectar con ella para establecer el vínculo y lograr indagar más a fondo, en la raíz del conflicto. El proceso psicoterapéutico se centró en reforzar la autoestima con el trabajo de las virtudes, en aprender a tomar contacto consigo misma conectando con el cuerpo, a través de la distensión y la relajación. Desde el comienzo trabajamos con la imagen de sí misma, para el aumento del peso, y en la elaboración de los duelos pendientes, realizando experiencias guiadas. (Ejemplo catarsis, comenzó a expresar y conectar con sus dolores y penas)

Más adelante, nos fuimos concentrando en los problemas de comunicación con sus más cercanos, realizando ejercicios de comunicación directa e invitando a su madre a unas sesiones. Se comienza a reforzar su identidad, a través de la clarificación y dirección de imágenes con respecto a su futuro, conectando con el sentido de su vida, que tiene relación con lo que realmente ella quería hacer.

Llevamos 1 año y medio de proceso, nuestras sesiones se han ido distanciando, ahora nos vemos cada 15 días y le sigue preocupando el tema del peso, pero no le quita el sueño, se siente más tranquila. En el último tiempo hemos estado trabajando con su autoexigencia, desarrollando la flexibilidad de las imágenes y en la construcción del autoconcepto.

Hitos de proceso

A los 3 meses realizamos una evaluación del proceso, y aquí ella manifiesta que le agrada venir y comienza a plantear sus expectativas puestas en la terapia. Pesa 44 kgs.

A los 5 meses empieza a conectar con lo que realmente quiere hacer, con lo que le gusta. El vínculo se fortalece, comienza a conversar más y se hace cargo de su alimentación. Pesa 46.9 kgs.

A los 8 meses comienza a confiar en sí misma y obtiene sus primeros logros de acuerdo a las propuestas planteadas anteriormente. Puede hablar de sus dolores y penas. Se muere una amiga, baja de peso a 43.5 kgs.

A los 11 meses plantea que le gustaría subir de peso para poder hacer las cosas que quiere y pone mucha intención. Comienza a menstruar, pesa ya 47.5 Kgs.

Al año empieza a pololear, llega a comprensiones importantes y comienza tener un rol importante en el medio en que se mueve.

Actualmente pesa 51 kilos, ella ha fortalecido su identidad, tiene fe en sí misma, ha sobrepasado muchos de sus temores y hoy es referencia para sus pares.

Testimonio

Ella manifiesta que lo que más le ha servido, es el respeto hacia su forma de expresarse, la relación de paridad, la cercanía, sentirse tratada como persona y no como un estudio.

Reflexión y aprendizajes

Es muy importante fortalecer el vínculo terapéutico y creer en el otro ser humano que tenemos al frente. Este proceso ha sido largo, se ha prolongado por más de un año. El sentido del humor, la cercanía, la auto revelación, posibilitaron el avance junto con la supervisión del caso en las reuniones clínicas de nuestro consultorio.

Es relevante hacer trabajo interno, ya que somos la herramienta de trabajo. Finalmente, he llegado a la conclusión, que es la actitud humanista la que me ha permitido tener otra mirada en esta intervención.

Sin embargo, todo esfuerzo por ayudar a un ser humano a superar su sufrimiento será en vano si sólo trabajamos los procesos individuales, fomentando una mirada que comienza en ti y termina en ti, como la que nos impone el medio, y nos olvidamos de realizar el intento de transformar nuestro entorno.

Los invitamos a ser parte de esta transformación, nosotros seguiremos avanzando.

Muchas gracias

APORTE DE LO ESPIRITUAL A LA TERAPIA

Sylvia Gálvez

Terapeuta Familiar, Comunidad el Mensaje de SILO

Al hacer una rápida revisión de la situación en que nuestros consultantes comienzan la terapia, podemos rescatar su sufrimiento en distintos ámbitos de su vida: el trabajo, el estudio, la manera en que asumen su edad, las relaciones en el hogar, con las amistades, su sexualidad. Pero, ¿nos hemos planteado, nosotros sus terapeutas, el aspecto espiritual como un ámbito más de su vida?

Los distintos "diagnósticos" que se puedan hacer muchas veces tienen que ver con la frustración frente a situaciones de pérdida o de término. Pérdida de afectos, pérdida de seres queridos, pérdida de objetos, pérdida del trabajo. Término, final o cierre de situaciones vitales, fines de ciclos: por ejemplo de estudio, partida de los hijos; o el haber logrado una meta, ya sea un trabajo, un título, el casamiento y posterior a ese logro nos hacemos preguntas tales como: "¿Y ahora que?" "¿todo esto para qué?" estas, surgen de lo profundo y nos dejan en evidencia un vacío que la terapia no podrá solucionar si nuestros consultantes no vislumbran un Sentido de Vida más profundo, distinguiéndolo de aquellos sentidos provisionales, que son parte de la vida como es el estudiar, el amar, el tener hijos, etc.

Podemos comenzar por aclararle a nuestros consultantes que en nuestra sociedad subyace la creencia judeo-griega de la superioridad de la mente sobre el cuerpo. Y cuando mente y cuerpo se separan, la espiritualidad se convierte en un fenómeno intelectual. Pasa a ser una creencia y no una fuerza vital. La relación con lo sagrado para algunos está ligada al gran afecto que se siente por seres muy queridos, para otros la divinidad y para algunos la conexión con los Guías más profundos. En todo caso, cada uno tiene derecho a creer o no creer en la inmortalidad y en lo sagrado y cualquier postura debe ser respetada.

Sin embargo, coincidimos en que hay en nuestros cuerpos entre otras energías (como la eléctrica y la electromagnética), una energía psicofísica que se refleja en el funcionamiento del cuerpo y del psiquismo humano. Esa energía organizada toma una dirección, va dando sentido a la vida y nos lleva a experiencias que permiten sincronizarnos con algo más allá de lo corporal y con otras personas. Al estar la conciencia copada por los problemas y el sufrimiento, es difícil escucharse y tener este tipo de experiencias sentidamente.

Dada esta situación es muy útil revisar qué ha pasado en este tema y hacerlo cuanto antes, pues si ayudamos a reforzar esa conexión con lo sagrado, el proceso tiene otro tipo de apoyo de mucha utilidad, y, si está bloqueada, le ayudará a descubrir el momento en que se niega este sentimiento profundo que lo pone en contacto con algo diferente, reconociendo si esa distancia tiene que ver con situaciones, personas o instituciones que lo llevaron a resentirse con el tema. Ese distanciamiento puede producirse a muy temprana edad; mi propuesta es trabajar desde ese reconocimiento y la reconciliación, al igual que con otras situaciones de su vida.

Para el consultante revivir y modificar las cargas y las creencias de su pasado, le ayudará a enfrentar el presente y proyectar su futuro acompañado de un sentimiento fortalecido o redescubierto. La idea, el sentimiento o la profunda convicción en un Guía Interno ayudará en muchos aspectos a despegarse de lo negativo y entender que detrás de un sabor amargo existe la posibilidad de un aprendizaje. Al conectar con el Guía, el consultante, tendrá acceso a un espacio que ayudará a una comprensión mayor que lo pone en resonancia con algo distinto, que lo lleva a recuperar la confianza en sí y en los demás, base de toda ayuda profunda.

Tal vez este no es un tema fácil, pues, somos parte de un sistema que separó el cuerpo del espíritu, que nos ha llevado al extremo de carecer de un vocabulario para "nombrar" nuestros sentimientos, que pretende transformarnos en máquinas productivas que apenas respiran. ¿No escuchamos a cada rato: "no tengo tiempo ni para respirar"? Vamos

sobreviviendo bloqueando nuestros sentimientos, olvidados de nuestro cuerpo, de nuestra espiritualidad, perdiendo toda espontaneidad, viviendo en la incoherencia y el sin sentido. Y, desde la injusticia y el resentimiento, vamos violentándonos y violentando a otros. Esto hemos vivido y seguimos viviendo en ciertas situaciones nosotros y quienes nos consultan.

El sufrimiento, que es el estado en que llegan nuestros consultantes, tiene su base en la contradicción. Los acompañamos en la reconciliación con otros y con ellos mismos, perdonándose y perdonando a otros, vislumbrando la utilidad de la reparación de los errores cometidos. Les mostramos la senda de la coherencia. Les entregamos elementos para clarificar lo que sienten, para comunicarse mejor, para proyectar su vida. Entregamos mucho. Y, como la Vida con mayúscula es maravillosa nos lleva por el camino del ascenso, vamos aprendiendo que sí es posible restablecer la armonía de nuestra energía recobrando nuestro cuerpo, cambiando el signo a nuestro pasado, logrando vivir en el intento de la coherencia tratando a los demás como queremos ser tratados, proyectando nuestro futuro con otra mirada.

En ese rescatar nuestros mejores sentimientos, aparecerá ese sentimiento inherente al ser humano que experimentamos cuando pequeños sin pudor. Recordemos esas conversaciones íntimas que teníamos a muy corta edad con seres que para nosotros tenían existencia real, o con Dios y sus diferentes manifestaciones de acuerdo al medio en que nos criamos, o las veces en que nos quedamos en éxtasis frente a la naturaleza.

Hay una Fuerza que circula por nuestro cuerpo, y no es necesaria una fe para reconocer lo Sagrado que está en lo profundo de cada uno de nosotros, sólo basta con conectar profunda e íntimamente un momento de silencio verdadero. ¿Recuerdan en los momentos de necesidad cómo pedían? ¿A quién pedían? Les invito a hacer un ejercicio. Les invito a reconocer, a sentir esa sensación expansiva que nos pone en sintonía con algo diferente. Meditemos acerca de aquello que necesitamos realmente. Vamos a pedir concentrando en nuestros corazones esa necesidad. Es ahí, en nuestros corazones donde conectamos con la fuerza, ahí está la energía que es capaz de impulsar el cumplimiento de lo que pedimos. Aspira una bocanada de aire

e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos.

Mi invitación es a investigar con experiencias de este tipo que serán de gran refuerzo o vitales para el apoyo a quienes nos consultan.

Gracias.

Síntesis Mesas de Discusión

MESA: EFECTOS DEL SISTEMA NEOLIBERAL EN LA SALUD MENTAL.

Moderadores: Rosita Ergas, psicóloga, Jerome Smith, economista

En Chile, en los últimos años se ha producido un aumento de la sintomatología, de las enfermedades mentales y un aumento de los factores de riesgo para la salud mental. La sociedad de mercado, con su incentivo al consumo, el endeudamiento, el individualismo y la competencia; impone condiciones que desestabilizan el desarrollo psicosocial de las personas.

La salud mental de nuestra población está en situación crítica, según la Superintendencia de Salud (2006), cerca de la mitad de los chilenos confiesa tener un cuadro de angustia o depresión leve o severa. Por otra parte, el incentivo y la prescripción excesiva de psicofármacos se constituyen en una forma en que el neoliberalismo asegura el negocio y el lucro excesivo de la industria farmacéutica, a la vez que envenena y adormece a la población inhibiendo sus deseos y fuerzas para el cambio.

¿Qué sucede en la psiquis humana frente a la inestabilidad del empleo y el endeudamiento? ¿Qué sucede cuando se necesita trabajar más de 8 horas diarias y con un sueldo que nunca alcanza? ¿Qué sucede ante el bombardeo publicitario que estimula la necesidad de consumo que convierte en necesidades nuestros deseos? ¿Qué pasa con esos hijos dejados en casa mientras ambos padres, si los tienen, están lejos porque hay que trabajar? ¿Cómo estamos viviendo los seres humanos la forma de vida que ha impuesto el sistema de libre mercado? ¿Cómo salimos de esto?

Diagnóstico

¿Éxito?

Uno de los daños que nos ha hecho este sistema (no sabemos si otros por que este es el que nos ha tocado vivir) es la pérdida de fe y alegría crecientes. Es un sistema que no considera el ser humano con sus aspiraciones. Sólo cuenta el éxito mirado desde la perspectiva de cuánto tienes. Y a quien se le pregunta ¿Cuán feliz eres? Las parejas no se entienden entre sí, con los hijos es difícilísimo comunicarse, las relaciones humanas

están cada vez más desestructuradas. Las personas que pueden, intentan consumir para obtener un rato de placer, reventar la tarjeta de plástico, un placer momentáneo, y luego viene la deuda, y luego la pastilla para no sentir.

Algo no funciona en este sistema que persigue el éxito, el logro, objetivos, tener casa, renovar el auto, la tarjeta de crédito, todo esto es sinónimo de ser persona. Hay una imposibilidad de sentir la pena o fracasar. Hoy no hay tiempo para vivir duelos, pérdidas, fracasos, como hay que ser eficaces, no hay espacio para la tristeza. Y si hay tristeza mejor dar pastillas para que la gente funcione y produzca. Nada de esto está permitido en la cultura del éxito. El sistema Neoliberal es así, nadie resuelve sus problemas, todo se tapa porque hay que ser productivo. Y, en indefinitiva, empieza a cundir el sinsentido que ellos le llaman depresión y lo atribuyen a problemas individuales ocultando su dimensión social.

Se asfixia a la gente

La gran mayoría de la gente que consulta está violentada económicamente, asfixiada por el sistema, ya sea por el bajo sueldo o el exceso de incentivo al consumo y al endeudamiento. Somos uno de los países con más horario laboral, hay una verdadera esclavitud a sueldo. Existen también los trabajólicos que se fugan en el trabajo para no enfrentar la soledad.

Una guerra química

Las palabras abuso, manipulación, crisis están quedando cortas, no pueden explicar lo que está sucediendo, la realidad es más grosera. A la gente se la está durmiendo. Hoy, la gente no necesita de palos para ser domesticada, sino que está conforme, está mansa como oveja porque está dormida. Porque entre el psicofármaco y los medios de desinformación, tienen su cabeza absolutamente confundida. Esto hoy parece ser distinto sólo en las nuevas generaciones.

A muchos chilenos que estudiaron en el extranjero se les ha inculcado una ideología al respecto. Esto es como las transnacionales, existe la transnacionales del psicofármaco. Tal como se manejan las grandes industrias de armas, se maneja esto. Pero la mayoría de la gente, no se da cuenta, no todos pueden ver. Esto es como un submarino, y es la punta de un iceberg, hay un marketing del psicofármaco, incluso al más escéptico se lo empieza a convencer o por último a doblegar por temor a que la gente se suicide. Existe una gran cantidad de recursos metida para convencer de que si no usan psicofármaco pueden inducir la muerte de alguien o hacerle mucho daño. Hay una maquinaria monstruosa que está durmiendo a la gente. Antes existía el electroshock, pero esa era una monstruosidad evidente, el psicofármaco es más solapado.

El neoliberalismo en el consultorio

Para aumentar la eficiencia de los consultorios, le dan al psicólogo un máximo de 30 minutos por paciente, y una meta muy ambiciosa de personas que hay que tratar rápidamente, por cualquier cosa y les dan pastillas. Es imposible dar la calidad de atención que una persona necesita. Incluso cuando un paciente manifiesta ganas de matarse le dan hora para dos meses más. En los hospitales y consultorios hay un sistema imperante que te amarra las manos, hay que cumplir metas y números a cambio de bonos. ¿Qué tipo de atención podríamos dar bajo esas reglas del juego?

Hay un doble discurso, estamos cada día más disociados. Tal como le decimos a los niños, que por un lado sean niños, y por otro, cada día tenemos que meterlos en los jardines infantiles más temprano, y se exige cada vez mejor rendimiento para entrar al colegio. Ese doble discurso lo tenemos en todo.

Cuando el dinero se torna el valor central, todo se va transformando en monstruoso. Por ejemplo, la mayoría de los psiquiatras, atienden muchos pacientes, el tratamiento es básicamente renovar sus medicamentos, y las personas se van transformando en drogodependientes, mientras el taxímetro de la consulta no para y se va llenando de dinero el bolsillo de quien está

inmerso en esta perversa máquina.

Reducción del Espacio

Otra de las formas como nos afecta el sistema Neoliberal es a través de reducir el espacio. Observemos las construcciones, antes se vivía más aplanado, había por ejemplo espacio para los abuelos. Hoy los abuelos son desechables. La cultura de lo desechable es propia del sistema neoliberal y ésta se extiende a los afectos. No hay espacio, las casas del Serviú son una vergüenza. También en las nuevas construcciones de escuelas y universidades no hay espacio para que la gente se junte, no hay prioridad para el intercambio. No hay interés, ya que la gente puede organizarse.

La mentira de la familia

Hoy por un lado se habla de la importancia de la familia, del núcleo fundamental, etc. Pero no se le da ninguna facilidad a la familia para mantenerse unida y sostenerse en el tiempo. Trabajando hasta 12 horas y trasportándose otras tantas, muchos se tienen que llevar trabajo para la casa. Es un sistema que genera mucha tensión y ello afecta las relaciones familiares. ¿Qué espacio hay para el ocio, para crear, para amar? La gente empieza a pensar que la única opción posible es trabajar.

SÍNTESIS DE PROPUESTAS

1.- Asumirse como agentes de cambio: Hacer un trabajo de hormigas donde cada uno promueva temáticas que ayuden a despertar. Hacer promoción y prevención porque en este país no hay cultura de la salud mental. Hay que crear conciencia. Hay que asumir como agente de cambio, como psicólogo que actúa responsablemente frente a esta sociedad. Todo esto desde una mirada bio-psico-social. Hay que acompañar, guiar, orientar.

2.- Asumir un rol de denuncia y propuesta: Necesitamos que la psicología no adapte a la gente al sistema. El psicólogo no puede aceptar el rol de adaptarle la gente a un sistema enfermo. La psicología necesita hablar. El Colegio de Psicólogos debiera tener un rol más activo y habría que exigir al

colegio su rol, por ejemplo ante el tema del exceso de prescripción y consumo de psicofármacos.

3.- Generación de redes de autogestión en salud mental: La gente puede armar ámbitos de salud mental orientados por un psicólogo que entregue herramientas simples que cualquiera puede aplicar. Crear espacios paralelos al sistema que cubran las necesidades de salud mental

4.- Impulsar el cambio curricular: Es necesario incluir en el currículo educativo herramientas de autoconocimiento y conocimientos de psicología en general, desde primero básico. Esta es una materia de primera prioridad para ayudar a desempeñar roles adecuados en la vida, aumentar el nivel de comunicación y comprensión mutua.

MESA: IMPACTO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA SALUD MENTAL

Moderadoras: Claudia Saavedra, Periodista y Ángela Aghemio, Relacionadora
Pública Fundación Laura Rodríguez

Los medios de comunicación han caído en promover las informaciones que "venden", que llaman la atención, que son polémicas o presentan una situación crítica de la sociedad; porque al tener audiencia tienen más auspiciadores. Pero esta situación, de orden económica, está promoviendo un tipo de sociedad violenta, un ser humano que se deshumaniza al ver tantos problemas y sentir que no puede hacer nada. Las formas de participación son pocas y no hay ganas de "meterse en problemas". Eso hace que la gente se encierre en su mundo, y vea al resto como lejano, como algo que le pasa a otros y no a él.

Los modelos de investigación en los medios informativos actuales, tienden a dar cuenta de la construcción de la realidad social. Los medios configuran la imagen de la sociedad que los miembros de las audiencias construyen dentro de sus mentes, puesto que, en una sociedad compleja como la que vivimos, el conocimiento de los hechos sociales depende en buena medida de los mensajes mediados y de la interpretación de la realidad que éstos realizan. Hay un vínculo estrecho entre los conceptos de opinión pública desde los medios de comunicación masiva y la mentalidad de la población donde prima el concepto de consumo por un lado y la farandulización de las interacciones por el otro.

SÍNTESIS DE PROPUESTA

1. Creación de diversidad de medios y sistemas de información paralelos para mejorar la comunicación social, donde, las distintas formas de pensamiento estén representadas. Usando los medios con una mirada crítica respecto del sistema imperante, principalmente, para reconstruir la red social, para plantear una nueva mirada que cuestione la información que nos plantean los medios actuales, una mirada atenta, creadora de conciencia; comenzando por nuestro medio inmediato (trabajo, familia, colegio,

universidad, barrio, vecinos, etc.), e incluyendo a todos los sectores (distintas edades, distintos géneros, distintos orígenes).

MESA: MODELOS DE GÉNERO EN TRANSICIÓN Y SALUD MENTAL

*Moderadora: Marisol Muñoz G.
Psicóloga*

Diagnóstico, reflexiones y propuestas

En la sociedad actual, donde los cambios se suscitan rápidamente, las relaciones entre los géneros están cambiando en atención a diversos factores tales como los procesos de modernización y globalización de la sociedad, el desempleo, la incorporación de las mujeres al trabajo remunerado, (Olavaria, 1999) lo que ha incidido en cambios en la identidad masculina y femenina, cuestionando sus roles tradicionales y los modelos hegemónicos, dando cuenta de un proceso de mayor visualización de las diversas formas de construcción de lo masculino y lo femenino.

En el ámbito específico de la salud mental y, desde la perspectiva de género, también se observan atisbos de cambios, ya que, tradicionalmente se han atribuido distintos modos de enfermar o de expresión de sus malestares tanto a hombres como a mujeres. Actualmente, se ha observado que estas diferencias en el modo de enfrentar dichos malestares serían más bien de forma más que de fondo, las mujeres tienen más "permiso social" para hablar y compartir sus malestares, por lo tanto, consultan más, apareciendo más en las estadísticas, en cambio los hombres, al no tener este "permiso social", desvían sus malestares hacia otro tipo de respuestas, como trabajar más, o recurriendo al alcohol y otras drogas.

Según estudios recientes la salud mental de los chilenos se encontraría en una situación crítica. En la encuesta de la Superintendencia de la Salud, se encontró que: un 42% de los chilenos confiesa tener un cuadro de angustia o depresión leve o severa, siendo las mujeres las que se encontrarían entre los grupos más vulnerables, 7 de cada 10 confesaron tener problemas mentales. En cuanto a la percepción de los hombres entrevistados declararon tener una mejor salud mental. Sin embargo, el estudio determinó que la tasa de depresión y angustia en ellos es alta, pues 6 de cada 10 afirmaron sentir angustia o depresión en distintos niveles.

Mujeres y Hombres: Acceso a servicios de salud

Es efectivo que en la práctica consultan más mujeres que hombres, sin embargo, actualmente está aumentando la cantidad de hombres que consultan por su salud en general, cuando los síntomas se hacen muy evidentes; así y todo, en un principio les cuesta mucho expresar lo que les pasa, lo que sienten, pero, en la medida que se genera un ambiente protegido e íntimo, se abren y expresan sus malestares y emociones. También se está viendo muchas mujeres que se conectan con su área emocional de una forma "un poco masculina", de autoexigirse mucho, declarando "a mi no me pueden pasar estas cosas".

Hombres y mujeres. Sintomatologías similares, respuestas distintas.

Tanto hombres como mujeres se enferman de maneras bastante similares, ambos presentan ansiedad, depresión, sin embargo, hay diferencias en el abordaje de la sintomatología. El hombre, en general, tiende a evadir bastante, sólo cuando se desborda enfrenta su malestar y/o enfermedad, antes ha estado negando, evadiendo el problema y son otros/as las que se encargan de llevarlo a que lo atiendan, rara vez lo hacen por su propia iniciativa, cuando ya no puede controlar el asunto, cuando va a caer, cuando la sintomatología se agrava, acepta que existe el problema. No se hacen cargo de lo que está pasando, no se hacen responsables, en el hombre existe esta tendencia. Además, en nuestra cultura actual, individualista, exitista y machista, no es bien visto pedir ayuda, o reconocer que se está enfermo.

Formas de enfrentar la enfermedad. Vías de escape

En poblaciones de escasos recursos, donde las condiciones son muy precarias, en todos los ámbitos, que hacen más difícil el sobrevivir (desempleo, maltrato, hacinamiento, enfermedad), tanto el hombre como la mujer se deprimen, respondiendo en forma similar en algunos aspectos y diferente en otros, tanto en el hombre como en la mujer hay descarga a través de enojos, rabias, maltrato, que se acepta como una forma "natural"

de respuesta, normalizando estas conductas. El hombre tiende a no expresar, no comparten lo que sienten en la familia, esos malestares los vuelcan por medio del maltrato, la violencia y el alcohol, negando su enfermedad o culpa a los otros, se evade de sus problemas, y como forma de evadir se "desaparece" de la casa tres, cuatro días, y la mujer lo busca, y éste no da explicaciones. Actualmente, hay un incremento del consumo de nuevas drogas como la pasta base, que se utiliza, además, de vía de escape, o como medio de sobrevivencia, a través del microtráfico.

Las mujeres, a pesar de vivir bajo las mismas condiciones precarias, buscan instancias de ayuda y comparten sus malestares, aunque no creen en un cambio de realidad sustantivo, a pesar de la precariedad, existe en ellas una esperanza, algo que las motiva a seguir y trabajar para tener un mejor futuro. Algunas lo hacen participando en los programas gubernamentales que existen, donde comparten experiencias, sentimientos, y aprenden formas de enfrentar sus problemas en forma conjunta. Otras lo hacen a través de participación en centros comunitarios.

Experiencia de Talleres con mujeres de sectores de escasos recursos económicos.

Las mujeres llegaban a los talleres sacándose el sentimiento de culpa, sienten que estaban ocupando un tiempo que les pertenece a la familia, se sienten culpables porque al asistir a los talleres no les dejaban la once servida a su familia (que generalmente eran adultos, incluso casados). Cuesta hacer el cambio a que se sientan personas con derecho a ocupar un espacio para ellas distinto de la casa.

Modelos en transición.

En la actualidad, conviven distintos modelos simultáneamente. En el discurso se habla que las cosas han cambiado. En los jóvenes se ven cambios, son más equitativos, a pesar de esto, en las familias se siguen reproduciendo hábitos y esquemas diferentes para hombres y mujeres. Las mujeres siguen reproduciendo el modelo tradicional, lavan la ropa, planchan, cocinan casi

exclusivamente, aún cuando realicen trabajos fuera del hogar, sigue encargándose de las labores domésticas, aún cuando los hijos sean adultos, incluso casados. Los hombres por su parte, esperan que estas labores sean realizadas por las mujeres, les resulta cómodo. En general, no se comparten las responsabilidades domésticas. No está el concepto de que hay tiempos que algunos miembros de la familia puede asumir ciertas labores, más que otros, y que esto pueda variar en el tiempo. Los jóvenes cuando pueden volver al rol antiguo lo hacen. Se asume que es la mujer la que tiene que realizar las labores domésticas.

Hacia la igualdad de oportunidades. Estilos de vida similares. Paridad en los roles. Máquinas que producen a un alto costo.

Actualmente, se ven parejas jóvenes (clase media) donde ambos trabajan, estudian (carreras vespertinas) y comparten las labores domésticas, es decir, paridad en los roles. Respecto de su salud ambos presentan los mismos síntomas. Se aprecian diferencias en el grado de compromiso con su proceso de salud, el hombre se compromete menos, lo vivencia como “un cacho”, un problema que hay que deshacer rápido, sin ver que los síntomas son una consecuencia de cómo vive, cómo enfrenta los problemas, de su estilo de vida, de cómo distribuye el tiempo, si se deja tiempo para el disfrute, el ocio, el compartir con su familia, en definitiva qué prioridades le da a su vida, y cómo quiere vivirla. No se detienen, por temor a fracasar.

La idea de fondo es que les queda poco tiempo, obtener una carrera antes de los 35 años, si no les será difícil encontrar un trabajo, por lo que hay que hacerlo ahora. Se trabaja desde Lunes a Domingo (en Malls, call-centers) que finalmente los lleva al colapso, donde el ser se valora en cuanto a lo que se tiene.

Formas de resolver masculinas, funcionamiento intelectual, desde lo racional, sólo desde el pensar, conseguir cosas, un título, casa, auto, hijos, donde está todo planificado, alejado del sentir, distanciado de su emocionar, de lo espiritual. En las mujeres, lo femenino se diluye, convirtiéndose en una máquina, lo que en el hombre ya está asentado. Las mujeres cuando se

enferman, rápidamente van a solucionar el problema, incluso las que no son muy activas.

Se aprecia una paridad en los roles, donde ambos toman una actitud masculina frente a los problemas, más orientado al hacer, al producir, donde el sufrimiento, el dolor, las emociones no son un componente aceptable, no es integrado como parte del ser humano, sino como algo que hay que evitar, algo de lo cual hay que "deshacerse", ojalá pronto para seguir produciendo. Esto se está viendo en una paridad de roles, no hacia un aspecto positivo, de integrar, o de adaptación creciente.

Nuevas formas de enfermar

En Salud mental, se ven muchos trastornos de fatiga crónica, en parejas que tienen roles similares, no hay un detenerse a mirar, reflexionar, qué está pasando con ellos, no hay un tomar conciencia de que haya que hacer un cambio. Tienen objetivos claros que quieren conseguir, una carrera, un postgrado, una casa, un auto, un buen trabajo. La solución que ellos demandan para seguir con este ritmo, este estilo de vida, es que les den algún agente externo que les alivie los síntomas, como vitaminas o ansiolíticos. También se está dando mucho el consumo de sedantes, para dormir, estimulantes para despertar, para rendir y seguir produciendo.

Vías de escape, consumos diversos

Por otra parte, la comida está siendo muy utilizada como vía para satisfacer necesidades, para calmar la ansiedad, comida rápida, bebidas, porque no tienen tiempo, les otorga una sensación de placer, rica en carbohidratos, bienestar momentáneo, por el tipo de empleo, call center, malls, no tienen tiempo.

Necesidades creadas por los medios de comunicación.

Muchas de esas necesidades son creadas por la publicidad que hace que las personas para satisfacer esas necesidades, que se supone que

necesitamos, nos endeudamos. Actualmente, los chilenos están endeudados seis veces sus ingresos. No existe una mirada crítica frente a lo que la publicidad nos induce, nos muestra que necesitamos, que debemos consumir para ser felices. Actualmente, se aprecia un consumismo exagerado, donde lo que se consume no necesariamente es lo que se quiere, sino lo que se debería tener. Es necesario revisar donde están estas programaciones, ya que, es como si todos quisiéramos lo mismo. Hay una adicción de base que es exacerbada por los medios de comunicación, que nos impulsa a consumir, esto frente a una sociedad estresada, uno de los mecanismos para bajar esa ansiedad es consumir. Muchos de los trastornos surgen por una especie de consumismo exagerado y por no poder cumplir con estos esquemas. Es necesario darnos cuenta de cómo estamos siendo manejados por los medios de comunicación, con respecto a cuál es la realidad, qué debemos consumir, qué nos hace feliz.

SÍNTESIS DE PROPUESTAS

1.- Facilitar la incorporación de las mujeres a otros espacios, distintos del espacio doméstico. Realizar un trabajo de concientización en las mujeres para que vayan incorporando el derecho como personas de ocupar más espacios, distintos del rol tradicional de mujeres encargadas del espacio doméstico únicamente, dejando el sentimiento de culpa, lo que redundaría en una mejora de su salud mental.

2.- Crear huertos medicinales. Como una forma de crear espacios distintos, como por ejemplo para mujeres, una especie de jardinería autosustentable, que cultiven plantas medicinales que vayan en beneficio de su economía, su salud y como espacio de recreación.

3.- Crear programas de prevención en salud para hombres. Se propone crear las instancias legales para que los hombres tengan acceso a realizarse un examen completo de salud, que incluya la salud mental, una vez al año.

4.- Crear grupos de conversación, de tertulias, en temáticas de género. Generar espacios de conversación distintos para hombres y mujeres, en temáticas propias de cada género, donde puedan intercambiar

experiencias, sentimientos, ideas, sueños, etc., que vayan en beneficio de su salud mental.

5.- Crear grupos de conversación, de tertulias, para hombres y mujeres. Generar espacios de conversación, en conjunto, donde hombres y mujeres puedan escucharse, intercambiar experiencias, deseos, sentimientos, etc. En definitiva conocerse, que vayan en beneficio de una mejor calidad de vida.

6.- Fomentar y crear redes comunitarias de autogestión en salud mental. Fomentar en la comunidad espacios, redes de autogestión en salud mental, dirigidos por un profesional en salud mental, y desde donde surjan formas creativas que cubran dichas necesidades.

7.- Crear espacios de reflexión tanto para hombres y mujeres, respecto de la sociedad que vivimos y una sociedad más saludable. Crear espacios de reflexión respecto de la sociedad que estamos viviendo, como los medios de comunicación, la publicidad nos insta a una sociedad de consumo. Preguntas: ¿Estoy viviendo como quiero hacerlo?, ¿Qué hago que me gusta?, ¿Qué hago que no me gusta?, ¿Cuáles son mis sueños? Preguntar ¿Quién eres tú?, en vez de ¿qué haces, cuánto tienes?

8.- Realizar talleres de Aprendizaje de conexión corporal para que la persona empiece a descubrirse a sí misma. Usar técnicas que tenemos disponibles en nuestro ser, nuestro cuerpo, nuestro guía interno, nuestras percepciones, intuiciones sin dañarnos a nosotros mismos ni a los demás. Conexión con lo espiritual, con nuestro sentido de vida, con lo que nos hace bien, con el bienestar y la salud, la sanación.

MESA: LA PERSONA DEL TERAPEUTA Y EL COSTO SOCIAL

Moderadoras: Gabriela Hernández, Daniela Valderrama, psicólogas

Diagnóstico

Por lo general, las personas frente a cualquier conducta inapropiada fuera del ámbito profesional, por ejemplo, discusiones con amigos, familia, en ambiente social o en el trabajo etc., suelen decirnos, "cómo puedes reaccionar o decir esto o actuar así si eres psicólogo o estudiaste psicología" como si tuviéramos que comprender a todos y dejarnos fuera de la vida cotidiana. Sin ir mas lejos, dentro de nuestro círculo profesional, existe una fuerte tendencia a analizar y codificar todo lo que nos sucede bajo la premisa de que "todo es interpretable". De esta forma, es importante pensar donde empieza y donde termina nuestro rol profesional y social.

Dentro de este rol social está también encerrado todo nuestro ego profesional que es algo natural desarrollado en cualquier profesión. Sin embargo, al ser, a la vez, objeto y sujeto de análisis nos vemos afectados indistintamente por diferentes situaciones que surgen del ejercicio profesional, por ejemplo: que nos pasa cuando un consultante abandona el proceso, o frente al suicidio de un consultante, sin duda este tema tiene varias aristas y connotaciones a desarrollar.

Recopilando los antecedentes emitidos en la discusión, se pueden elaborar ciertas conclusiones como propuestas que permitan facilitar el desempeño profesional y personal del terapeuta.

Discusión

Para reflexionar, según Guidano, cuando estas en una fiesta social al saber que eres psicólogo el 50% de a la fiesta se te aleja y el 50% te consulta, desde esto podemos entender que surge cierto costo social asociado a la profesión, que en un principio lo hemos obviado al decidir hacernos agentes de cambio social. Se considera que las personas al estar

frente a un estudiante de psicología o un psicólogo(a) se tienden a alejar por una parte o por otra tienden a pedir algún tipo de información o ayuda. Esto lo podemos comprender desde una fuerte necesidad de ayuda que las personas requerirían, ya que ven al psicólogo como una ayuda, que les permite hacer catarsis a través de la narrativa, ya que les representa confianza y apoyo.

Otro antecedente que surge es la tendencia a omitir la profesión, lo que se reflejaba en la discusión de la mesa. Solo algunos manifestaban que inventaban otra de carácter más popular y de menor costo social. Los participantes manifestaban que detrás de este ocultamiento estaban una serie de contenidos que se repetían con frecuencia, lo que les había llevado tomar esta conducta, por ejemplo: ten cuidado que es psicólogo(a). Se piensa que es importante poner límites cuando nos encontramos con el otro, además se debe asumir que hemos escogido una profesión que implica un compromiso social, que debe ser correspondido.

Por otro lado, se señala que hay una tendencia a que dentro de cualquier conversación o discusión, la profesión sea tomada como un argumento para corregir nuestro comportamiento. Se plantea que ante las demandas de los otros, uno debería emplazarse desde la persona, liberándose del rol profesional y hacer ver a los demás que uno es primero persona y no una profesión, poniendo límites si fuera necesario. Entonces, es deber de los profesionales educar al otro respecto al rol que desempeñamos, ya que muchas veces existen especulaciones que están lejos de ser ciertas.

Existiría también una fuerte tendencia a codificar gran parte de nuestro actuar y el de los demás. Por lo general se buscaría encajar la teoría, enseñada en la universidad, en la vida cotidiana, no obstante, a través de la experiencia, podemos ver que hay cosas que se escapan a cualquier explicación. Es importante ver al otro como legítimo otro, y a nosotros mismos, siendo amables con la forma de mirar, sin encasillar a la persona que tenemos al frente viendo al ser humano desde sus posibilidades evitando restringirlo desde una teoría a priori.

Respecto de la imagen y la exposición del terapeuta, se ha cuestionado respecto a tomar un trabajo que de alguna manera “desacredite” la profesión escogida o ha evitado la exposición pública. Por ejemplo: muchos de los participantes habrían rechazado trabajos que se encuentran fuera del ámbito profesional, reportando que se sería incomodo verse expuesto frente a un paciente y tener que llevar esto a la terapia. Por otra parte, también se alude a la imagen que uno puede proyectar desde el exitismo profesional, donde puede ser vista como un trabajo de menor categoría. Sin embargo, algunos de los participantes sostienen que todo esto recae sobre una imagen de un sistema neoliberal, donde la apariencia es fundamental para conseguir lo que se quiera. No obstante, afirman que les complicaría que su imagen fuera expuesta públicamente, como por ejemplo en un programa de farándula.

A partir de este tema la mayoría de los presentes expone que el cuidado de la imagen personal es un tema cultural que se encuentra en cualquier ámbito y profesión. Sin embargo, consideran que la imagen del psicólogo(a) tendría una connotación distinta ya que implicaría ciertos límites en cuanto a la relación con el exterior, y con la imagen de credibilidad que está validada socialmente como un agente de cambio y promoción de la salud mental

Respecto del ego profesional y el doble discurso, la mayoría de los participantes señalan que existe un ego muy fuerte que se impone en nuestro juicio de evaluación respecto a nuestro desempeño profesional, donde se registran distintas emociones como por ejemplo: frustración, abandono, incompetencia, etc. y que muchas veces es difícil cotejarlo entre los colegas. Existiría además un doble juego en la praxis del psicólogo(a), por una parte, frente a una intervención podemos decir “que bien que este paciente esta progresando” o por otra “que excelentes profesionales somos que podemos cambiar a esta persona”. La mayoría de los participantes piensa que muchas veces nos hacemos responsables del proceso terapéutico, cayendo en ocasiones en pretender ser héroes de la vida de nuestros consultantes. La mayoría de los participantes estuvo de acuerdo en que es importante tener en cuenta que como psicólogos(a) somos facilitadores del cambio personal y

social, ayudamos al ser humano que sufre, pero el experto en la vida del consultante es él mismo, por esto la invitación es a responsabilizar al paciente en el proceso, además sería importante hacernos un "encuadre personal" donde nos recordáramos que el otro que se nos presenta es un ser lleno de posibilidades capaz de hacerse cargo de su vida.

SÍNTESIS DE PROPUESTAS:

- 1. Aceptación rol social:** Asumir el rol social que se ha escogido junto con la profesión con una actitud responsable, desde la coherencia que consiste en pensar, sentir y actuar en una misma dirección, utilizando esta premisa como guía de acción en nuestro ejercicio profesional.
- 2. Falta de delimitación frente al otro:** Trabajar en educar a nuestro medio inmediato respecto a las características de nuestra profesión, manteniendo un trato amable, respetando las expectativas sociales y pudiendo desmitificar y ampliar la mirada respecto nuestro ejercicio profesional.
- 3. Actitud frente al consultante:** Fortalecer el emplazamiento terapéutico desde una mirada facilitadora y potencial respecto a quien nos consulta, desde una actitud abierta y cercana, empoderando al otro de su vida.
- 4. Exposición y desgaste del terapeuta:** Promover el trabajo interno del terapeuta, a través del auto cuidado, como medida primaria de prevención, para trabajar los diferentes sentimientos que surgen desde el intercambio con el otro y desde el contacto con el sufrimiento humano, desde la dinámica de un "yo aprendo desde tu experiencia".

MESA: CUERPO, MENTE, Y ESPÍRITU.

Moderadora Sylvia Gálvez. Terapeuta familiar.

La pérdida de la armonía que existía entre el ser humano y la naturaleza se pierde al separarse el espíritu del cuerpo. *"La división cristiana entre la materia y el espíritu, entre el dinamismo de la vida y los valores del espíritu, entre la armonía natural y la gracia sobrenatural, ha castrado a la naturaleza"*. En esta tradición, subyace la creencia judeo-griega de la superioridad de la mente sobre el cuerpo. Cuando mente y cuerpo se separan, la espiritualidad se convierte en un fenómeno intelectual. Es una creencia no una fuerza vital. El pensamiento occidental ve a la espiritualidad como una creencia, no como una cuestión de sentimiento.

En los últimos siglos el objetivo de quienes manejan el mundo ha sido ejercer poder y control sobre la naturaleza, y sobre el propio cuerpo con un afán de mantenerlo en condiciones como una máquina. Se ha mostrado a la espiritualidad y la sexualidad como opuestos, se ha puesto la espiritualidad en la cabeza y la sexualidad en la parte inferior del cuerpo. Esa disociación lleva a la sexualidad a un acto puramente físico, en circunstancias que *"el sexo es en realidad santo y es el centro desde el cual se impulsa la vida y toda creatividad"*.

A un cuerpo sin espíritu le falta vitalidad y gracia. La armonía, brinda la sensación de estar conectados con un orden superior, y, se refleja en una conducta de amabilidad hacia los demás seres humanos, ya que se está percibiendo lo humano que hay en el otro. La salud mental se refleja en la vivacidad del cuerpo, brillo de los ojos, color y calidez de la piel, espontaneidad de la expresión, vigor del cuerpo y la gracia del movimiento. Los ojos son las ventanas del alma. La salud mental no puede separarse de la salud física, la verdadera salud incluye ambos aspectos de la personalidad.

En el estado depresivo o de sufrimiento con que llegan los consultantes, podemos cotejar su falta de comprensión respecto de cómo les afecta un sistema perverso que funciona para formar robots. Cómo esto les ha afectado

sus pensamientos, sus movimientos, su apetito, su respiración y su falta de energía.

La Espiritualidad del cuerpo es la sensación de unión con el Universo. La sensación es un proceso que incluye una actividad corporal y una percepción mental de esa actividad, por lo cual, es una fuerza unificadora. El registro de placer, de felicidad, de bienestar nos lo dan, a la base, la coherencia y un sentido de vida querido.

En cuanto al Cuerpo necesitamos restablecer la respiración correcta, las posturas, descubrir y trabajar los bloqueos de tensiones tanto internas, externas y mentales, liberando la auto expresión, en paralelo al proceso de sanación que se lleve adelante con nosotros mismos y con quienes nos consultan.

SINTESIS DE PROPUESTAS

1. Trabajar con los pacientes (consultantes) a partir de algo tan básico como es el respirar, permite establecer el contacto directo con el ser más interno que podemos tener.
2. Para trabajar bien con otras personas estos temas, es de suma importancia tener la experiencia ejercitando su integración.
3. Es necesario trabajar con los niños para enfrentarlos con el mundo, tratando que no sean tan escindidos. La sociedad los tiene parcelados. Es un trabajo a realizar por su bienestar, por su felicidad.
4. Estando lo espiritual ligado al cuerpo y la coherencia, también es indispensable el mantenerse en contacto con el propio cuerpo permanentemente para tener claridad sobre lo que se siente.
5. Generar nuevos espacios de intercambio y esclarecimiento sobre la relación Mente – Cuerpo - Espíritu.
6. Tener siempre presente la coherencia, ya que la contradicción nos lleva al sin sentido y nos aleja de lo sagrado que hay en cada uno de nosotros.

7. Desarrollar talleres permanentes y tratar de llevar estos temas a las universidades y centros educativos.