



Voy al psicólogo, pero no estoy loco

Los españoles ya toman como normal una consulta que antes jamás confesaban

PAOLA CAIRO, Madrid

Ya casi nadie cree que para ir al psicólogo hay que estar loco. Y por eso sus pacientes suelen contarles ahora relatos referidos a conflictos de pareja, frustraciones laborales, estrés, problemas de aprendizaje o incluso al propósito de afianzar propia creatividad.

Varios psicólogos consultados narran experiencias similares, ya ocurran en Madrid, en Barcelona o en Navarra. Y un hecho coincide en todos: la afluencia aumenta cada año.

El presidente del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Fernando Chacón, apunta que el consecuente incremento de la demanda de ayuda psicológica responde también a la madurez que está adquiriendo la profesión y a la difusión pública de sus alcances. "En los últimos cinco años la presencia de los psicólogos en los medios de comunicación aumentó muchísimo, y eso ayudó a que la gente tenga una imagen más correcta de nuestro trabajo", añade.

Chacón, quien preside la institución desde 1993, explica que paralelamente la sociedad española ha experimentado cambios producto de las numerosas exigencias que plantea vivir en un entorno cada vez más competitivo y en el que las tradicionales redes de apoyo social ya no son tan tupidas.

"Esta situación me hace pensar, primero, que el nivel económico del país está subiendo. Puedo tener un niño muy problemático en casa, pero si no tengo para pagar el piso, ni el



colegio, no puedo pensar en recurrir a un psicólogo. De otro lado, prácticamente en 30 años hemos pasado de ser una sociedad en que muchas necesidades psicosociales estaban cubiertas por la familia o por el barrio, a otra que genera demandas enormes. Nuestra cultura mediterránea nos ayuda mucho, y tenemos aún a las abuelas, que son fundamentales, pero el ritmo de trabajo de los españoles es espeluznante y no todos tienen ese apoyo".

"Los españoles pensaban que sólo los enfermos mentales van al psicólogo. Hoy saben que puede recurrir a él una persona que atraviesa un problema de pareja o un niño que por un cambio de colegio vive una

situación difícil. Saben que siendo asesorados por un profesional pueden lograr que esa situación crítica dure menos tiempo y se haga más llevadera, con lo cual mejorará la calidad de vida de la familia", explica Chacón".

El miedo a ir al psicólogo, opina, está desapareciendo. Incluso ahora "está hasta bien visto" consultarle, motivo por el cual a veces se exagera y la visita deriva en una moda.

Raimon Gaja, psicólogo clínico que trabaja en Barcelona en uno de los seis gabinetes que tiene en España el Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP), resalta que, efectivamente, en ciertos círculos ir al psicólogo resulta prestigioso.

"El estrés se relacionó con un tipo de persona que laboralmente tenía éxito: los yuppies, por ejemplo", dice Gaja, quien refiere que el ISEP atendió durante 1997 unas 800 consultas al mes, la mayor parte debidas a ansiedad y depresión.

A partir de su experiencia, Gaja nota también que al individuo ahora le interesa curar no sólo los dolores físicos. "La gente quiere estar bien emocionalmente.

Cuidamos más aspectos de nuestra autoestima. Y además podemos hablar con más apertura, por ejemplo, de un conflicto de pareja; aunque quizás los problemas de disfunción sexual continúen ocultos. Cada vez hay más psicólogos y despachos. Hace dos décadas los gabinetes en Barcelona podían llegar a 20 o 25. Ahora son alrededor de 350".

El centro Luria, de Madrid, atiende unas 700 consultas al mes, de las cuales unas 40 corresponden a personas que acuden por primera vez. Enrique García, uno de los 25 terapeutas del gabinete, cuenta que en 1997 las visitas mensuales llegaron a sólo 600, y que en 1992 eran unas 400. "Nuestras estadísticas evidencian que hay un aumento paulatino de la deman-



da de ayuda psicológica, y la mayor parte de nuestros pacientes los envían otros pacientes [lo cual demuestra que la visita al psicólogo se emplea como tema de conversación]. A partir de dos décadas de experiencia puedo decir que la percepción sobre el hecho de visitar al psicólogo ha ido cambiando, y hoy cobra fuerza esta idea: 'voy a consulta porque no me encuentro bien'.

García explica que es marcada la tendencia de visitar al psicólogo en momentos difíciles. "La gente tiene problemas normales que ya no se esconden: pierden a un ser querido, están desorientados, han elegido una profesión que no les gusta, atraviesan una separación o, en el caso de los niños, tienen bajo rendimiento escolar".

Los adultos que llegan a Luria lo hacen primero debido a trastornos por ansiedad (estrés, fobias) y luego a causa de depresiones originadas por diversas razones, frecuentemente por una crisis vital.

García explica que la depresión siempre tiene que ver con algún tipo de pérdida y que, en una sociedad plagada de exigencias, las expectativas no alcanzadas suelen vivirse también como pérdidas.

Pero el psicólogo no tarda en señalar que la ansiedad y la depresión han existido siempre. Son mecanismos de las personas "para ir adaptándose a los cambios", y lo que se ha modificado son sus manifestaciones. "Ahora bien, es cierto que actualmente se pueden ver riesgos en situaciones que objetivamente no son peligrosas para la vida, y entonces puedo estar ansioso porque no tengo éxito social o porque me pone nervioso el qué dirán de mí".

Los problemas de adaptación personal son los más frecuentes también entre los adultos a los que atienden los psicólogos del Centro de Salud Mental de Retiro (en Madrid). Antonio Menéndez, psiquiatra de este centro, explica que se trata de personas que, sin tener graves antecedentes psiquiátricos, en un momento determinado de su vida atraviesan una crisis a causa de un conflicto afectivo, de la pérdida de un ser querido... La segunda causa de las consultas en el centro son los trastornos de alimentación como la anorexia y la bulimia, que requieren casi siempre del tratamiento conjunto del psiquiatra y el psicólogo.

Felipe Marín, psicólogo clínico de un gabinete particular, afirma incluso que hay una gran demanda de ayuda psicológica entre personas sanas que quieren explorar algún aspecto de su vida. "Para aumentar su creatividad, enriquecerse y, por ejemplo, mejorar su desempeño profesional".

"La población se dirige a nosotros con mucha más naturalidad que antes. Y eso ocurre porque ya no les importa sólo la supervivencia económica o alimentaria".

Ana Eva Cubillo y Loretta Cornejo, dos de las cuatro psicólogas del centro Umayquipa, de Madrid, han observado también que las personas asumen ahora con más normalidad la consulta psicológica. "Los adolescentes a veces se pasan la voz unos a otros. Ya no es un secreto entre ellos". Su gabinete atendió hasta julio último casi 2.000 consultas (durante 1996 recibieron 2.143, y en 1997 aumentaron a 2.765).

En opinión de José Cáceres, psicólogo del Centro de Salud Mental Ermitagaña -uno de los ocho que pertenecen al Osasunbidea (Servicio Navarro de Salud)- la entrada del psicólogo en la vida diaria de las personas es reciente porque la propia cotidianidad genera cada vez más estrés. De todas formas, se nota cierta tendencia a considerar al psicólogo como si fuera un médico. Lo explica el propio José Cáceres: "El ciudadano se conforma menos con el sufrimiento. A veces, sin embargo, nos asocian con fórmulas mágicas y muchos pacientes me dicen 'vengo para que me cures' o 'vengo para que me arregles'. Son muy pocos los que vienen a ver qué pueden hacer ellos mismos".

"La vida cotidiana - explica Cáceres - pone a prueba al organismo cada vez más seguido. Recientemente analicé cómo se aceleran el corazón y la presión arterial a medida que una persona discute con otra a la que quiere: 7 latidos por minuto por encima de lo normal y una elevación en la presión arterial de 10 milímetros de mercurio".

¿Y qué nombre le puso a la investigación? "Fisiología del desamor".