



Enfermedades relacionales

Francisco Gallego. Psicólogo Clínico.
Profesor y director del Máster en Psicología de la Salud de la
Universidad Católica San Vicente Mártir. Valencia.

¿A qué nos referimos al hablar de enfermedades relacionales? La palabra enfermedad deriva de enfermo (del latín in-firmus, el que no está firme) En el caso que nos ocupa, mejor utilizar el término “patología” que “enfermedad”. Pathos significa emoción y, con diferentes prefijos, forma parte de palabras que tienen que ver con las emociones (simpática, anti-pática, eu-pática, em-pática) Las patologías relacionales son patologías relativas a los vínculos de apego, o a problemas de comunicación, tanto en el ámbito de la relación con los demás como de la relación que mantenemos con nosotros mismos. Es importante atender a la relación que mantenemos con nosotros mismos. Cuando no nos entendemos a nosotros mismos somos incapaces de relacionarnos con los demás.

La corriente psicológica actualmente más fuerte es la cognitivo-conductual. Según ésta, una persona sana no tiene síntomas. Ésta es una afirmación utópica; nadie está totalmente libre de síntomas. Otro punto de vista, el de la corriente humanista, mantiene que una persona está sana cuando actúa libremente y con responsabilidad. Eso no necesariamente implica estar libre de síntomas. Según este último punto de vista, lo que sana no son las técnicas para evitar síntomas sino el encuentro pacificador.

Las patologías relacionales aparecen cuando hay conflictos sin resolver (con uno mismo, con los demás, o con Dios) Por ejemplo, los conflictos generados por el éxito. “El éxito deforma nuestra visión de la realidad y, desde luego, la apreciación de nosotros mismos” (El olvido de sí, Pablo D’Ors, http://www.pre-textos.com/escaparate/product_info.php?products_id=1429) Lo que nos hace enfermar es el desencuentro. Con bastante frecuencia nos desencontramos con nosotros mismos, tenemos una apreciación “inflada” de lo que somos, mantenemos contradicciones entre nuestras ideas y nuestro estilo de vida, entre lo que pensamos y lo que hacemos o lo que sentimos. Es difícil identificar las contradicciones personales. Y casi imposible llegar a hacerlo si no sabemos hacer silencio. El hombre no está hecho para la cantidad, sino para la calidad. La meditación introduce en el ámbito de la calidad. “Durante los primeros meses meditaba mal, muy mal... Las experiencias, si vive uno para

coleccionarlas, nos zarandean, nos ofrecen horizontes utópicos, nos emborrachan y nos confunden” (Biografía del silencio, Pablo D’Ors,
<http://www.siruela.com/archivos/fragmentos/BiografiaSilencio.pdf>)

Siempre que pecamos rompemos la cuerda que nos vincula a otro. Si no somos capaces de reconciliarnos, la relación se reconstruye a través de un nudo. Los nudos siempre empeoran la calidad de un vínculo.

Los 10 pecados capitales causantes de patología en las relaciones humanas son:

- 1- **Ira.** Rompe vínculos, tanto con los demás cuanto con uno mismo. Las ASIS (Autolesiones Sin Intención Suicida) son prácticas motivadas por la ira contenida, más frecuente en mujeres que en hombres. Los hombres, en general, prefieren dar curso a su ira practicando deportes de riesgo, o participando en peleas. Las personas iracundas tienen aumentado el riesgo de sufrir un evento vascular, cerebral o cardíaco
(<http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/early/2014/03/03/eurheartj.ehu033>)
La ira, en el ambiente de los cuidados de salud, genera un malestar que complica el trabajo en equipo, dificulta que el paciente establezca una relación de confianza con quienes le atienden, y aumenta el riesgo de enfermar en los profesionales.
- 2- **Orgullo,** narcisismo. Es conveniente que la satisfacción con uno mismo (autoestima) se encuentre en niveles intermedios. Cuando los niveles son excesivamente altos, conducen al orgullo o al narcisismo. El pecado de orgullo de los profesionales sanitarios está en pretender poder con todo y ser capaz de dar soluciones a todo.
El narcisismo conduce a estar siempre pendiente de los propios éxitos y fracasos, olvidando que el ejercicio profesional debe de estar centrado en el paciente y sus necesidades.
- 3- **Vanidad.** Consiste en la presunción, o envanecimiento, de las propias cualidades. Las personas vanidosas son altivas y desean desmesuradamente ser superiores a los demás. El profesional vanidoso rechaza los casos difíciles, rehúye atender a pacientes complicados, para evitar el riesgo de no poder resolverlos lo cual vive como un fracaso.
- 4- **Avaricia.** Es el afán desordenado de acumular. Es avaro el profesional que acumula conocimientos pero no los comparte con sus colegas, así como el que solo aplica sus conocimientos (más allá de lo establecido en protocolos) solo cuando con ello obtiene un beneficio personal.
- 5- **Cobardía.** Provoca reacciones de huida que generan desencuentros. Es cobarde el profesional que no asume los riesgos propios de su rol (como, por ejemplo, los tutores que no ejercen como tales y eluden responsabilidades ante un error cometido por quienes están en formación)
- 6- **Envidia.** La envidia se estimula cuando los estilos de trabajo son competitivos, frente a los colaborativos. Cuando hay competitividad siempre se dificulta el

- trabajo en equipo y es más probable que aparezca el burn-out en los profesionales.
- 7- **Gula**, los golosos. Gula no solo se refiere al comer. Los psicoanalistas relacionan la gula con todo lo que implica a la lengua, como hablar mucho. Cuando se habla excesivamente se generan desencuentros, tanto por calumnias como por malos entendidos.
 - 8- **Lujuria**. Se relaciona con dar la vida; supone buscar desmesuradamente aquello que hace que uno se sienta fuerte frente a los demás. Muchas veces, eso tiene como consecuencia que alguien (paciente, o compañero de trabajo) se sienta débil o menospreciado.
 - 9- **Pereza**. Las personas que huyen compulsivamente del conflicto suelen ceder para no tener complicaciones. La pereza y la cobardía están inter-relacionadas. Son perezosos los profesionales que practican la medicina defensiva, así como los que no se esfuerzan en mantener al día sus conocimientos (utilizado como única fuente de formación los eventos organizados y/o financiados por las empresas farmacéuticas, así como lo divulgado por prensa no especializada o televisión)
 - 10- **Superficialidad**. Consiste en vivir en las cosas, no en el ser. Hoy vivimos mucho en las cosas. Nos encontramos unos con otros, pero a nivel de lo banal. La superficialidad hace a los profesionales incapaces de empatizar con sus pacientes.

Para sanar las enfermedades relacionales tenemos que encontrarnos con lo esencial que está dentro de nosotros mismos. Hay que silenciar los encuentros, las emociones, los deseos, los recuerdos, para salir al encuentro. Silenciar todo. Abandonarse, como una sábana al sol, y dejar que el sol impregne y sane. Quietud y silencio van unidos. Todos los días habría que cerrar la puerta, al menos 10 minutos y, de forma reposada, hacer silencio interior: "...Buscando mis amores, iré por esos montes y riberas. Ni cogeré las flores, ni temeré las fieras y pasaré los fuertes y fronteras..."¹. Aunque no se encuentren beneficios inmediatos en el silencio, hay que apostar por los testigos que aseguran que vale la pena (San Juan de La Cruz, Santa Teresa de Ávila).

Pascal afirma que *todas las desdichas del hombre derivan del hecho de que éste no es capaz de estar sentado tranquilamente en una habitación a solas consigo mismo.*

"Algunas imágenes de Dios no son el Dios de Jesús, sino su negación" (Matar a nuestros dioses, José María Mardones)

<http://www.feadulta.com/es/buscadoravanzado/item/2741-matar-a-nuestros-dioses.html>

Quietud y silencio, ambos, son imprescindibles para salir al encuentro con uno mismo, con los demás y con Dios (<https://www.youtube.com/watch?v=BY5JqRJv5Wk>)

1

¿Adónde te escondiste,
amado, y me dejaste con gemido?
Como el ciervo huiste,
habiéndome herido;
salí tras tí, clamando, y eras ido.

Pastores, los que fuerdes
allá, por las majadas, al otero,
si por ventura vierdes aquél que yo más quiero,
decidle que adolezco, peno y muero.

Buscando mis amores,
iré por esos montes y riberas;
ni cogeré las flores,
ni temeré las fieras,
y pasaré los fuertes y fronteras.

¡Oh bosques y espesuras,
plantadas por la mano del amado!
¡Oh prado de verduras,
de flores esmaltado,
decid si por vosotros ha pasado!

Mil gracias derramando,
pasó por estos sotos con presura,
y yéndolos mirando,
con sola su figura
vestidos los dejó de hermosura.

San Juan de la Cruz