

Factores Determinantes del Bienestar

El día que la psicología tomó prestado de la medicina el concepto de salud y enfermedad, se adulteró la imagen de la psicología. La idea que se ha ido filtrando o abriendo camino en la sociedad, es que casi todos los que visitan al psicólogo tienen una enfermedad mental; como si de virus o una infección le hubiese afectado al cerebro. No se miraba (en la mayoría de los casos) como una desadaptación de la persona, al medio donde vive o las circunstancias que la rodean. Este mundo necesita que le escuchen y le abran camino en el aprendizaje de una conducta adaptada.

Hace 30, 40 años o más, era bastante frecuente en los centros escolares religiosos, que los estudiantes tuviesen padres espirituales, padres del espíritu. Eran como los psicólogos del alma. Los hábitos y la cultura de aquellos tiempos, requerían de éste tipo de terapeutas. Nadie pensaba que los que acudían al consejero espiritual, estaban locos o eran unos enfermos mentales. Hoy, los tiempos han cambiado y la sociedad está más alienada, mercantilizada, más mecanicista y ésta vorágine enajena y distorsiona, con más frecuencia nuestra personalidad. Hoy pues, se requiere de otro tipo de cuidados, otro tipo de técnicas aplicadas a la conducta que adecuen nuestros hábitos al medio y lo armonicen. O dicho de otra forma, ayudar a que se pongan en valor las capacidades heredadas que desconocemos o negamos, las saquemos a la luz, las aprehendamos y se vaya produciendo un ajuste vivencial y conductual.

El devenir de los tiempos, ha producido que un mayor porcentaje de individuos pasen por procesos coyunturales (no graves) de estrés, depresiones, neurosis, etc. En la inmensa mayoría de los casos, la psicología moderna entiende estos procesos, no como enfermedades mentales a las que aplicar tratamientos medicamentosos, sino episodios que requieren de una reeducación de los hábitos, que elimine paulatinamente la desadaptación del individuo al medio y a las circunstancias que le acompañan. Es como aprender nuevas conductas que le permitan realizar, con originalidad creadora, sus ambiciones (éticas, materiales, sexuales) y esas nuevas conductas favorezcan su adaptación a las reglas de juego de la sociedad y el respeto al otro.

Y en este proceso, el psicólogo, el terapeuta, no puede ser una figura autónoma que permanezca en la sombra, que solo escuche como en los métodos antiguos de la psicología, sino que tiene que participar activamente de forma pedagógica. Por ello, en la actualidad, el psicólogo aplica la terapia individualizada, teniendo en cuenta las necesidades personales, consiguiendo resultados sorprendentes de aprendizaje y adaptación. Esta sociedad necesita de la psicología para ser más humana.

Dra. Manuela Alonso Fernández. Psicóloga Clínica y Logopeda.