

## CAPACIDADES DE UNA PSIQUE SANA

Cuando pregunto en mis conferencias a los participantes que significa para ellos “estar psíquicamente sano” obtengo una gran variedad de respuestas: “estar en armonía con uno mismo”, “alegrarse y divertirse”, “ poder sentir empatía hacia otro”.... De mis años de práctica terapéutica, considero que las siguientes características de salud psíquica son especialmente significativas:

- La curiosidad, la sed de conocimiento y el afán de exploración son impulsos naturales para orientarse bien en el ambiente y saber lo que ocurre. Tener todos los sentidos abiertos significa vivir la vida y sentirla al máximo. Descubrir algo nuevo es divertido y despierta las ganas de conocer más. En una psique sana, el conocimiento intuitivo y las diferenciaciones racionales contribuyen de forma similar y sin contradecirse a una comprensión cada vez mejor de las realidades complejas. Los sentimientos y los pensamientos crean distintos accesos a la realidad. Podemos usar de igual forma y en alternancia nuestros hemisferios cerebrales derecho e izquierdo para anclarnos en nuestro entorno y en nuestro cuerpo. Un indicativo de una conciencia sana de la realidad es que se puedan distinguir los distintos niveles que he descrito antes: ¿Qué es la realidad independientemente de que la perciba o no, de que me guste o no? ¿Cómo transforma nuestra psique esta realidad y la procesa de forma selectiva para nosotros? ¿Qué percepciones son sólo producto de la fantasía de nuestra psique?
- Con la edad debería aumentar la capacidad de diferenciar entre los niveles objetivos y subjetivos de la realidad. Que los niños crean en Papá Noel, que piensen que no son vistos cuando se tapan los ojos con sus manos o que imaginen poder sanar a su madre o a su padre con sus ilusiones son formas de pensamiento mágico y mítico acordes a la edad. A medida que nos vamos haciendo mayores, deberíamos ser capaces de reconocer lo que existe de verdad, lo que se origina en nuestros miedos y fantasías y aquello en lo que realmente podemos influir y en lo que no. Existe una conciencia del mundo infantil y otra adulta.
- Una señal de salud psíquica es tener contacto con el propio cuerpo y los propios sentimientos y, con ello, con uno mismo. Está en equilibrio consigo mismo quien perciba la existencia de sus sentimientos, quien pueda sentirse a sí mismo, quien pueda distinguir y reconocer sus estados emocionales, quien sea sensible con su cuerpo, a quien las emociones le recorran el cuerpo y quien conozca el origen de sus sentimientos. Esto genera una estabilidad interior que se sostiene aun en situaciones de carga y estrés. Por medio del propio cuerpo y de los sentimientos, se transmite el sentido de la propia existencia. Por eso tienen que ser observados y atendidos de cerca. La comunicación sobre los propios sentimientos, su clase, intensidad y dirección son una condición necesaria para mantenerse psíquicamente sanos o volver a estarlo.
- Que se esté básicamente conforme con la propia existencia y exista un trato comprensivo con los errores y debilidades propios significa autoaceptación y amor hacia uno mismo. Se tiene derecho a cometer errores y se puede aprender de ellos.

- Entre las características de salud psíquica está, para mí, poder tener contacto con los demás y, al mismo tiempo, estar bien delimitado de ellos. Tener un sentimiento claro hacia uno mismo es la base para poder tener un contacto agradable con otras personas. Esto incluye asimismo poder establecer una buena distancia en el caso de que el otro se entrometa demasiado y que no perdamos nuestra calma ante exigencias y reproches no razonados. Podemos sentir y decidir por nosotros mismos qué cercanía nos hace bien, cuánto espacio propio necesitamos y cuánto queremos complacer las necesidades de los demás.
- Ser despierto y tener claridad mental se consigue gracias a la necesidad de reconocer lo importante para uno mismo y de no perderse en los problemas de otros ni anteponer sus visiones del mundo y de la vida a las propias.
- Tener acceso a sucesos de la propia biografía es otra señal de salud psíquica. Tanto como lo permita la memoria consciente, que empieza aproximadamente a partir de los dieciocho meses de edad, los sucesos importantes y los que nos marcaron pueden ser recuperados de la memoria. No sólo podemos saber lo que ocurrió, sino que también sentimos cómo nos fue. Tenemos un sentimiento sobre nuestra historia vital, podemos hablar sobre ella y ensamblarla en un todo comprensible. Disponemos así de nuestra propia biografía.
- Toda persona dispone de programas sexuales básicos que se activan en distintos periodos de edad. La sexualidad se convierte en un elemento de la salud psíquica si está acorde a los pasos de maduración propios de la edad y si practicarla no crea ninguna fragmentación interior. Una sexualidad sana se basa en relaciones sanas. No se confunde con la necesidad infantil de contacto corporal y cariño, la cual se vería perturbada y superada por una estimulación sexual. En una sexualidad sana, la persona se responsabiliza de sí mismo y de su pareja sexual.
- Psíquicamente sano está, en mi opinión, quien asume toda la responsabilidad de lo que hace y de lo que posiblemente causa y no se la pasa a nadie. No se tiene fijación por un comportamiento de víctima o de agresor, sino que se intenta compensar los daños ocasionados y solucionar de forma definitiva, tanto como sea posible, los conflictos existentes.
- Las estructuras psíquicas sanas no aumentan adicionalmente el estrés existente, sino que son capaces de reducirlo. Aun cuando algunos problemas resulten muy complicados, en una estructura psíquica sana existe un optimismo de base que confía en que se encontrarán soluciones adecuadas. Nuestras estructuras psíquicas sanas no intentan sobreexigirse, conseguir lo imposible ni, en caso de apuro, enfrentarse violentamente a todas las resistencias. El optimismo de poder solucionar los problemas propios es una señal de confianza básica en uno mismo, en el prójimo y en la vida.

En mi trabajo psicoterapéutico con un gran número de clientes, lo que se mostró como “estructuras psíquicas sanas” coincide en gran parte con lo que se ha descubierto como esencial en el marco de la investigación sobre la resiliencia. Michelin Rampe (Rampe, 2012,p.16s.) enumera los siguientes factores de la resiliencia:

- optimismo y expectativa;
- aceptación y valoración realista de la situación propia;
- orientación hacia soluciones y búsqueda de nuevos caminos constructivos;
- no quedarse enganchado en el papel de víctima;
- asumir responsabilidad y reconocer la propia parte agresora;
- construir redes estables y bienintencionadas;
- planificar cuidadosamente el futuro.

También el enfoque científico que se ocupa de los recursos para la construcción y el mantenimiento de la salud psíquica y corporal va en una dirección parecida. Aaron Antonovsky (Antonovsky, 1997, p. 34 ss.) ha analizado intensivamente las razones por las que las personas se mantienen sanas a pesar de sufrir fuertes reveses en la vida. Nombra los siguientes factores principales:

- lo que se vive es comprensible;
- se puede manejar e influir en la situación;
- lo que se hace tiene un gran significado y se vive como algo importante y razonable.

Las estructuras psíquicas sanas propias son, en mi opinión, el recurso más importante para poder superar los traumas que se han vivido. Las estructuras psíquicas sanas crecen en una persona desde el interior. No pueden ser sustituidas por indicaciones ni remedios exteriores. Ninguna pareja, ningún medicamento y ningún médico o sanador pueden reemplazar las propias estructuras psíquicas sanas.

Todo aquel que reflexione sobre la psique humana debería ser consciente de que está metido en su propia psique con sus características lingüísticas, culturales y autobiográficas respectivas. Nadie puede desligarse de su propia psique y observarla completamente desde una metaposición. El hecho de que un individuo crea saber lo que es la psique y lo que es correcto y sano para todas las personas, no sería, en consecuencia, una prueba de una psique sana, sino más bien la expresión de ingenuidad, imaginaciones de grandiosidad y enaltecimiento narcisista. Por ello, no quiero que mi lista de estructuras psíquicas sanas sea tomada como algo completo y que no se pueda contradecir. Es sólo mi contribución a una cuestión que estimo muy importante. Son criterios que he considerado fundamentales para mi propia vida y para el ejercicio de mi profesión con el transcurso de los años. Esta lista debe ser entendida como un estímulo para que cada persona encuentre sus propios criterios de salud psíquica y aumente su coherencia, comprobándola, una y otra vez, en la vida cotidiana. Es cierto que la definición de salud psíquica de los expertos puede ser usada como referencia por los profanos en psicología. No obstante una característica importante de la salud psíquica es reflexionar sobre lo que esta significa para uno mismo.

Por ello, me impresionó el siguiente resultado de una constelación. La cliente expresó como intención poder experimentar su vitalidad y su alegría vital. Su parte de niña en ella sabía concretamente cómo alcanzar eso: no tengo que hacer nada que sienta que no está bien. Esto significa en sentido inverso: nos sentimos vivos y felices cuando hacemos aquello que sentimos correcto.