

## Seminario: Educación Psicosomática.

### “El nuevo rostro de las viejas enfermedades”

¿Quién es el paciente complejo? Nos preguntaba el Dr. Manuel Álvarez, aquel que no responde, que no se deja cuidar, el difícil. Todos tendremos que enfrentarnos alguna vez a este tipo de pacientes, y la nueva receta que nos propone Don Manuel para tratarlos es **el paradigma psicossomático. Contemplar a la persona en todas y cada una de sus dimensiones bio-psico-socio-eco-espiritual**, nos facilitará la comprensión del maravilloso ser humano que tenemos delante y nos enseñará de algún modo a enfocar la vida desde el arte del encuentro, con uno mismo y con los demás.

La persona es psicossomática por naturaleza. Esto tiene muchas consecuencias positivas, nos engrandece y dignifica, pero al mismo tiempo, mal ejecutado puede tener consecuencias muy negativas. El primer afectado en este sentido puede ser el propio **profesional de la salud**, por ello, también él debe regularse mediante estrategias somatosensoriales como nos propone el psiquiatra Carlos Chiclana. Si queremos hacer terapia, lo primero es conocer nuestra propia historia, **y descubrir para qué y para quién trabajamos, además debemos cuidar las sensaciones corporales que experimentamos** volviéndonos cada vez más conscientes de nuestras emociones y nuestro propio cuerpo.

Una de las conductas humanas más psicossomática por excelencia es la sexualidad. Ésta engloba a la persona en su totalidad, y por ello el Doctor y sexólogo Pedro Villegas nos insiste en la importancia de la educación en sexualidad desde una perspectiva psicossomática. **La vida sexual no está en las hormonas, como muchos creen, sino en la cabeza**, igual que el arte o la gastronomía. Por eso la sexualidad de cada persona es única. Aprendamos y enseñemos pues, a disfrutar del placer, en lugar de a tener sexo.

La **fibromialgia** es otra de las viejas enfermedades con nuevo rostro que empieza a invadir nuestras consultas. Éste síndrome que se compone de dolor muscular crónico y generalizado, fatiga, trastornos del sueño y cefaleas entre otros, **debe ser tratado desde un enfoque multidisciplinar: farmacológico, cognitivo-conductual, terapéutico... incluyendo la actitud activa del paciente en el proceso**. Y... que no falte el consejo práctico del Dr. Rafael Cobos: El primer tratamiento para la fibromialgia es curar al médico de todos los prejuicios previos que tiene contra ésta.

Otro contexto en el que la psicossomática tiene gran cabida es en cuidados paliativos, ya que ofrece un abordaje en el que tanto el paciente como la familia tienen su lugar. El Doctor Manuel J. Mejías, nos explica que mediante la prevención y el alivio del sufrimiento, **y a través de la mejora de la calidad de vida (física, psíquica, espiritual...), el paciente paliativo adquiere un nuevo contrato con el médico/cuidador**. Ahora no son dos entidades separadas, sino que trabajan juntos en la lucha, sabiendo las limitaciones del médico como persona y asumiendo que la muerte existe.

**“El cansancio es la expresión psicósomática de la consulta diaria”**, afirma el Dr. Celso Pareja-Obregón. Y es que el cansancio es la punta del iceberg de todo lo que llevamos arrastrando en nuestra vida. **El cansancio es la exteriorización de nuestro aburrimiento e infelicidad** y por ello, el primer paso es reconocer qué hay detrás de ese síntoma, a través de una exploración psicósomática. El principal tratamiento del cansancio psicósomático es el cambio en los hábitos y rutinas, ya que, en general, los estados de ánimo que genera el cansancio psicósomático no son fruto de circunstancias agudas, sino de la acumulación de pequeñas situaciones crónicas.

El organismo no solo conforma el ambiente, sino que se adapta a éste y lo modifica. Así nos explica el psiquiatra José Ignacio del Pino **la relevancia que tiene cada miembro de la familia en el tratamiento de la patología psicósomática. La familia es un sistema que danza al unísono, por ello hay que contemplar y trabajar con el sistema en su totalidad.** Al modificar a un miembro del sistema, afectamos a todos. Sabemos que toda enfermedad tiene un sentido, y a veces ese sentido lo descubrimos al conocer a la familia en la que se funde el paciente. Conociendo esto, es esencial que utilicemos el arma de la Gestalt familiar para potenciar y ayudar a los pacientes a través del paradigma psicósomático que los conforma en esta relación.

**¿Pastillas o palabras?** Una buena pregunta para concluir con estas aportaciones. La sociedad neurótica en la que estamos inmersos, que nos reclama a toda costa el consumir para progresar, lo tiene claro. La poca capacidad reflexiva que estamos adquiriendo en este ritmo frenético en el que nos movemos también parece elegir las pastillas. Y sin embargo, el tratamiento terapéutico tiene aún muchas barreras, como la difícil accesibilidad en la salud pública. Ante esto el Dr. Francisco Lozano, afirma que lo que nos queda es responder que depende. **Ambas opciones no se contraponen sino que se complementan. Y lo que está claro es que es necesaria la formación de los distintos profesionales en ambos sentidos, pastillas y palabras, para no restringir sus opciones sino darles una contraoferta que contemple la realidad psicósomática de las personas con las que van a tratar.**