



EDITORIAL

## La salida está dentro

Rubio Almagro, Miriam <sup>1</sup>\*

<sup>1</sup> Facultad de Medicina de la Universidad de Jaén (UJA)

\* Autor de correspondencia: [mra00057@red.ujaen.es](mailto:mra00057@red.ujaen.es)

\* Fecha de envío: 29/03/2023

\* Fecha de aceptación: 24/04/2023

\* Fecha de publicación: 03/05/2023

La Tierra está gritando lo que nosotros callamos. Los conflictos políticos y el ansia insaciable de poder, tanto suya como nuestra, por necesitar tanto y olvidarnos de ser. Los ríos con deshidratación severa. Los bosques, aunque siempre renaciendo de sus cenizas, ardiendo en llamas. La guerra en varios puntos del planeta, y por supuesto, nosotros tras la trinchera cada día. Muertos en vida.

Vivimos en el mundo de la distracción continua, del Diazepam y el Prozac, de la sobredosis de dopamina, del posturoo, de las vacunas emocionales contra la ansiedad, los corazones rotos y otras emociones que no queremos sentir. Vivimos con miedo a amar a los demás, por miedo a que nos hagan daño. Vivimos en el mundo de la comparación continua, del materialismo profundamente innecesario y vicioso. Un mundo de apariencia carente de esencia en el que todos vestimos nuestro mejor disfraz mientras por dentro abunda el vacío y la insatisfacción. Pero sin embargo, nos anestesiarnos, a más no poder, con lo que sea. Mientras tanto, deseamos con anhelo ese fin de semana, las próximas vacaciones, esa fiesta que nos haga desconectar de todo, incluso de nosotros mismos, un poco más si cabe. Estamos en el futuro, en el pasado, en Marte, en cualquier lugar excepto en el presente. Todos queremos un mundo mejor pero nos limitamos a vivir en la queja, en el drama y en las noticias del mediodía. Somos supervivientes en un infierno emocional, zombies con amnesia que han olvidado que la salida está dentro. La salida está dentro, insisto. La salud mental sigue cayendo en picado y sin frenos. Cada año batimos un nuevo récord en suicidio, ansiedad y depresión. Por no hablar del estrés crónico que padece a diario la mayor parte de la población y que tenemos tan normalizado. Y es evidente que hay que normalizar y aceptar los trastornos de la salud mental, olvidarnos del tabú de que solo los locos van al psicólogo. Todos estamos un poco locos alguna vez, en todos los sentidos en los que esto pueda entenderse. ¿Y qué hay de malo en ello? Deshacerse de los tabúes es una tarea pendiente.

Y eso se consigue desde dentro, con aceptación, en primer lugar de nosotros mismos. Solo entonces podremos aceptar al otro. Cuando padecemos una gripe o cualquier otro desequilibrio físico acudimos al médico. En cambio, con la ansiedad y el estrés, no buscamos ayuda hasta que la bola crece, nos aplasta y tocamos fondo. Ya es más que conocido que la salud mental también puede influir de lleno en nuestra salud física, ya que el estrés puede debilitar nuestro sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades físicas. De hecho, existen distintos estudios que han demostrado que en la etapa del enamoramiento aumentan nuestras defensas contra cualquier microorganismo, porque se incrementa la expresión de los genes involucrados en la respuesta inmunológica. Esto podría significar que vivir desde el amor, la paz y la plenitud, aunque no estemos siempre enamorados porque no es sostenible naturalmente, podemos mejorar nuestra salud física. Las emociones positivas y la supresión del estrés psicológico conlleva a tener un sistema inmune mucho más resistente. Como actual estudiante de Medicina, he podido observar en numerosos casos, además de complementarlo con el estudio y los últimos avances, la importantísima repercusión de cómo nos sentimos emocionalmente en nuestra salud física. No somos conscientes de la conexión mente-cuerpo. El día que lo seamos, tendremos una sociedad más libre y sana. No hace falta experimentar un síndrome de abstinencia a la heroína para experimentar síntomas físicos desagradables de lo más intensos relacionados con la falta de la sustancia. El estrés que vamos acumulando día tras día influye, tanto a nivel celular como a nivel macroscópico. Detrás de muchos síndromes, dolencias y enfermedades, más de las que creemos, existe un importante componente emocional. Y muchas veces, hasta que no sanemos ese punto emocional, persistirá el síntoma físico.

El miedo y el estrés tienen mil caras para quien lo padece y para muchos pasa desapercibido o inmediatamente es tapado por no querer sentirlo. Por

ende, esta sensación crece y se hace más grande en nuestro interior. “Lo que se resiste, persiste. Lo que aceptas, te transforma”, dijo Carl Gustav Jung, figura clave en la psicología.

Actualmente, la salud mental es un lujo que pocos se pueden permitir. No porque esté lejos ni porque sea difícil de conseguir. Está dentro de todos nosotros y es perfectamente alcanzable, pero sin embargo, no somos capaces de apreciarlo entre tanta maraña de pensamientos negativos y “terribilitis”, término del gran psicólogo Rafael Santandreu. La “terribilitis” es la tendencia a decirte a ti mismo que cualquier adversidad es terrible haya pasado o esté por pasar. Una conducta que resulta muy negativa para poder alcanzar la felicidad. Por otro lado, y no por ello menos importante, es evidente que la inversión en Salud Mental en España es deficiente, en comparación con otros ámbitos, a mi parecer, no tan necesarios ni tan urgentes. Actualmente, este país está a la cola de inversión en Salud Mental con respecto a otros países europeos. Además, es líder en cuanto a la venta de benzodiazepinas y padecimiento de trastornos mentales. El acceso a los servicios de salud mental sigue siendo un desafío en muchas zonas de España, y se estima que el 50% de las personas que necesitan atención en salud mental no reciben tratamiento ni terapia. Es estrictamente necesario restaurar y fortalecer el Sistema Nacional de Salud Mental con muchísimas más plazas para profesionales de la Psicología en el Sector Público, mayor educación en estos ámbitos desde edad temprana y por supuesto se pongan más herramientas a la disposición de la población para gestionar sus emociones.

No hacen falta datos numéricos ni estadísticas en este artículo. Te invito a que mires dentro de ti y tengas un momento cada día de introspección. ¿Cómo te encuentras tú que estás leyendo esto en este momento? ¿Cómo está tu vida? Y en el maravilloso caso de que te sintieras pleno y agradeciendo cada minuto de tu existencia, ¿Cómo están los de tu alrededor? Podemos mirar cifras y estudios en los cuales la conclusión será la misma. Los casos de suicidio aumentan año tras año. La depresión, la ansiedad crónica y el estrés también. Y es que tenemos tan normalizado vivir con ansiedad, miedo y estrés, que no percibimos que exista otro modo de vivir. Y pensamos... “¿Pero qué le voy a hacer?”, “¡Si es que soy así!”, “Si es que, ¿Cómo no me voy a estresar si tengo que hacer esto, aquello y lo otro?” “¿Cómo no me voy a enfadar?” Por supuesto, todas las emociones son válidas, pero como Epícteto dijo “No es lo que te pasa sino lo que haces con lo que te pasa.”

Y es que, todos podemos decidir cómo nos tomamos las cosas, con qué gafas decidimos mirar nuestra realidad. Los problemas de salud mental se reducirían si ya a los más pequeños se les educara en gestión emocional, como antes he comentado, también necesario para los que somos más grandes. Además, debemos tomar acción y consciencia plena de nuestras emociones. La mente es un músculo más que se entrena y se educa. Si tan solo aprendiéramos a vivir más en el presente, a sonreír por levantarnos cada día, con las circunstancias que sean, ya avanzaríamos mucho como sociedad. ¡Todo eso es posible! Y miles de personas lo han conseguido. Algunos solos y otros con ayuda, igualmente admirable. Han sido lo suficientemente valientes como para decidir no querer vivir más con esa ansiedad y ese estrés constante que nos limita, nos cansa y por supuesto, nos enferma.