



UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL A LAS CIRCUNSTANCIAS PSICOSOCIALES EN COLOMBIA. ¿SALUD MENTAL?

Felipe Navarro

Psicólogo humanista U.S.B.
Docente de la Corporación Universitaria Lasallista

Las ideas actúan como un refugio, un escape; las ideas que se han convertido en creencias impiden naturalmente el vivir completo, la acción completa, el recto pensar. Sólo se puede pensar rectamente, vivir de manera inteligente y libre, cuando existe un conocimiento propio cada vez más amplio y más profundo.
Krishnamurti

Para la escritura de este texto se hace necesaria la formulación de un doble cuestionamiento: ¿es posible hablar de la realidad psicosocial y mental de este país? Y la necesidad de que cada Colombiano, haga un aporte, para que esta nación, para que esta población pueda vivir en mejores condiciones psicológicas y de salud mental que las actuales.

Y de otro lado, también es necesario en este texto expresar un segundo cuestionamiento sobre ¿cuál es la contribución que los psicólogos(as) y profesionales de las ciencias sociales podemos hacer a una comunidad, a una nación con esta “particular” historia, como la de Colombia?

Para resolver estos dos cuestionamientos, se hace entonces necesario hablar de los aportes de toda la psicología, específicamente de la propuesta humanístico-existencial, a las diferentes formas de intervención de las circunstancias psicosociales y de salud mental de la nación (Del lat. *natío*, -ōnis.

Conjunto de los habitantes de un país regido por el mismo gobierno. Conjunto de personas de un mismo origen y que generalmente hablan un mismo idioma y tienen una tradición común) (Rae, 2013a) colombiana, dejando claro que este es un país en conflicto armado interno desde 1964 (Pizarro, 2006), y que la psicología humanística-existencial se funda como tercera fuerza del desarrollo histórico de la psicología en 1963, como -asociación de psicólogos humanistas de carácter internacional -APH. (Quitmann, 1989) la propuesta de esta corriente teórica siempre ha girado en torno al concepto de la salud “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales” (Carrazana, 2002), para lo cual se hace necesario hablar del desarrollo de las habilidades y las potencialidades humanas, al mismo también, este concepto se fundamenta en otra noción, manejada actualmente dentro del ámbito de la salud, estamos hablando de la calidad de vida (Ardila, 2003), este último elemento se desarrolla desde la psicología humanística-existencial, sobre la base de que la mirada epistemológica de los seres humanos es necesario hacerla desde un enfoque de carácter holístico, es decir una visión totalizadora e integradora con la pretensión final de contribuir a las múltiples y diferentes variables que aportan y desde otra posición afectan, la salud mental de los seres humanos, eso significa que es indispensable mejorar las condiciones de vida de los millones de personas que habitan este país, específicamente de las que pertenecen a las fuerzas armadas, entiéndase policía, ejército, fuerza naval o aérea, y demás estamentos de seguridad, entre otras; pero también es importante trabajar por la salud de las personas que hoy pertenecen a una organización delictiva o subversiva (que pretende alterar el orden público o destruir la estabilidad política o social de un país) (Rae, 2013b), llámense estos: grupos armados, grupos guerrilleros, bandas emergentes -anteriormente paramilitares-, narcotraficantes y también grupos organizados al margen de la ley, entre otros. Por supuesto, que es primordial y necesario hablar de la salud mental de las personas que en este país han sido llamadas o denominadas “víctimas” del conflicto armado, que desde una visión psicosocial, serían todos los habitantes de este país (civiles, personal de las fuerzas armadas y las personas que pertenecen a los grupos subversivos) que en un alto, mediano o bajo grado todos hemos sido -víctimas-, porque de una u otra forma, todos nos hemos visto

afectados, directa e indirectamente por el conflicto armado interno que se vive en Colombia, desde hace más de 40 años.

Esta forma de relacionarse, de afectarse unos a otros de forma tan particular, de los sujetos que vivimos en este país y que de una u otra manera terminamos experimentando, realizando, instaurando o vinculándonos, desde las diferentes circunstancias violentas que hemos desarrollado históricamente, unos más de cerca otros no tanto, pero todos, absolutamente todas las personas que habitamos este país nos hemos visto afectados, por esta “particular” forma de vincularnos, de comunicarnos, dejando claro que todos y cada uno de las personas que hacemos parte de este conglomerado, llamado nación, realmente somos responsables de hacer o no hacer nada frente al devenir violento que nos rodea, en la cotidianidad de nuestras vidas y esto ha afectado la salud mental y la calidad de vida de todos nosotros, los ciudadanos de a pie.

Así mismo, queda claro, gracias a la nuevas investigaciones y programas realizados por estamentos estatales (Centro Nacional de Memoria Histórica) y otros no gubernamentales (Iepri), que este ciclo de violencia repetido que hemos transmitido de una generación a otra, también ha afectado la salud de quienes imponen la violencia unos contra otros, al mismo tiempo esto perturba la salud mental de quienes permitimos que unos cuantos, entre miles, ejerzan la fuerza -violencia- sobre los demás, y al mismo tiempo se hace necesario esclarecer que esto afecta definitivamente la salud mental de otro tanto de personas que tratan de ser indiferentes frente a semejante realidad y particularidad de nuestra existencia social, es decir que la salud mental individual y colectiva está seriamente afectada. Gracias a la psicología social, específicamente a la teoría de campo, con su explicación de múltiple interrelación entre los Micro, Meso, Exo y Macrosistema propuestos por Kurt Lewin (Caballero, 1998) y a la física por el principio de la causa y el efecto (Teoría del Caos), de la acción y reacción o el denominado efecto mariposa, donde un fenómeno se explica gracias a la causalidad, es decir que nada absolutamente nada sucede al azar, ni por que “si”, y que tampoco sucede simplemente por la mala suerte... Hoy sabemos, gracias a la ciencia, que todo lo que sucede física, biológica, social y psicológicamente tiene una causalidad y esto, realmente es fundamental para entender que en este país han existido multiplicidad de estudios para explicar el origen de nuestra violencia, pero que pocos se han dedicado al estudio de la

evolución del conflicto, de las posibilidades de la resolución del conflicto (post-conflicto) y lo más importante a estudiar las múltiples y diferentes formas en que las ciencias sociales y específicamente la psicología en su campo social, tiene la obligación de aportar herramientas, estrategias, didácticas, metodologías y técnicas, que realmente se puedan aplicar y que den resultados verdaderamente terapéuticos para aportar a la adaptación de la población que vive en este país y que de diferentes formas ha tenido que afrontar las consecuencias de esta violencia ilimitada, todo lo anterior solamente con la intención de generar un modelo de atención psicosocial para las víctimas del conflicto colombiano, de tal manera que esta población logre mejores niveles de adaptación, catarsis, expresión emocional, una asimilación, elaboración del trauma, posiblemente una re-experimentación “benéfica” del fenómeno violento vivido, lo que se hace indispensable para la construcción de un país viable, de una nación con altos índices y realidades de salud mental.

Según el último estudio sobre salud mental, realizado en la ciudad de Medellín entre 2011 - 2012, se pudo concluir que “Al analizar la prevalencia de uno o más trastornos mentales durante la vida, se observa que de cada 100 personas en las edades estudiadas (13 - 65 años), aproximadamente 27, han padecido uno o más trastornos mentales durante la vida” (Kessler 2012). Esto realmente significa que las circunstancias psicosociales que vivimos en los últimos años, si han afectado seriamente nuestra calidad de vida y por tal razón, esto ha logrado producir graves repercusiones en nuestra salud mental, con consecuencias devastadoras, ya que la estadística anterior habla de personas, pero gracias a la psicología social, sabemos las implicaciones que esto tiene para el grupo familiar, las relaciones interpersonales, la escuela, el trabajo, la convivencia social y los efectos que a su vez esto produce en el resto de la sociedad.

El estudio también aportó un dato importantísimo sobre prevalencia, donde se aclara que: “Las primeras causas encontradas como son los trastornos de ansiedad, trastornos del estado del ánimo y trastornos inducidos por sustancias, para los cuales existe evidencia, sobre la comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos.” (Kessler 2012), es decir que en la ciudad de Medellín la población está afectada fundamentalmente por algunas de los cuadros clínicos más impactantes en el psiquismo humano, como aquellos que afectan

fundamentalmente su estado emocional natural, la sensación de inseguridad, intranquilidad y nerviosismo interno, además de los fenómenos de alteración de conciencia por sustancias, esto a su vez repercute en estados de malestar y desequilibrio psíquico más impactantes, ya que no es solo un individuo el afectado; esto lo que produce es una afección del Microsistema, que obligatoriamente produce consecuencias sobre el Meso y el Exosistema, lo que implica desde una mirada de las ciencias sociales y de la salud, modelos de intervención inter y multidisciplinarios, que incluye: el trabajo médico-psiquiátrico y el psicológico-terapéutico, con intervención de diferentes profesionales, el enfermero(a), el trabajador(a) social, el terapeuta ocupacional, el nutricionista, como ejes fundamentales de una verdadera atención en salud, con miras a la construcción de un modelo de atención a las víctimas del conflicto armado en Colombia. Además, también es una obligación mencionar que existen poblaciones que no tiene los recursos para la atención en salud, ya que no hacen parte ni del régimen contributivo, ni del régimen subsidiado, como aquellos que aun teniendo acceso, no hacen uso del mismo.

Dejando lo anteriormente planteado, queda entonces claro que la salud y específicamente la salud mental es un concepto, que hoy se considera integrativo, comprensivo, totalizante, con una mirada holística, donde es fundamental tener en cuenta todas y cada una de las dimensiones que hacen parte de los seres humanos, si descuidamos lo personal, lo afectivo, las relaciones interpersonales, los vínculos sociales, la capacidad de inclusión social del sujeto, su desempeño intelectual, laboral, sus dimensiones espiritual, familiar, social, sexual, orgánica le estamos diciendo que estos son seres humanos incompletos, inconclusos, y hoy el aporte de las ciencias sociales, es el contrario, es ver al ser humano como lo que es, una totalidad, una singularidad, una subjetividad total, donde cada persona es única e irrepetible y eso es lo que lo hace particular y especial, ya que es necesario entender y comprender esta multifacética composición de la especie para poder proponer, diseñar y realizar actividades que estén dirigidas a la “Salud Mental” y la “Calidad de Vida” de los colombianos, necesarios para la superación del conflicto histórico que nos aqueja, con la responsabilidad de que todos, absolutamente todos aportemos para la mejorar nuestras relaciones intrapersonales e interpersonales.

Bibliografía

- Ardila, Rubén. (2003) Calidad de Vida: Una Definición Integradora. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 35, N° 2, pp. 161-164.
- Carrazana, Valeria. (2002) El Concepto de Salud Mental en Psicología Humanista-Existencial. RAP. Vol.1, n.1, pp. 1-19. Recuperado de: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v1n1/v1n1a01.pdf> Octubre 25 de 2013.
- Caballero Cava, María Jesús. (1998) La Potenciación de la Autoestima, Elaboración y Evaluación de un Programa de Intervención. Recuperado de: http://www.uv.es/lisis/mjesus/tesis_cava.pdf
- Kessler, Ronald. (2012) Primer Estudio Poblacional de Salud Mental. Recuperado de: <http://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Salud/Secciones/Publicaciones/Documents/2012/Investigaciones%202011-2012/Libro%20Salud%20Mental%20-%202011.pdf>
- Pizarro Leongómez, Eduardo. (2006) Nuestra Guerra Sin Nombre, Transformaciones del Conflicto en Colombia. Bogotá: Colombia.
- Quitmann, Helmut. (1989) Psicología Humanística, Conceptos Fundamentales y Trasfondo Filosófico. Barcelona: Herder.
- Real Academia Española, (2013a) Estado. Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=nacion>
- Real Academia Española, (2013b) Subversiva. Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=nacion>