“Los psiquiatras se comportan como traficantes de drogas”

MENTE REVOLUCIONARIA :: 19/01/2021

Presentamos un sencillo caso (real). Una chica acude en diciembre de 2020 a una consulta con su médico en el País Vasco. Le dice que está pasando por una mala situación personal debido a su estado de salud. Le han encontrado tumores en el útero y como después de los tratamientos que ha recibido no parece que la amenaza haya desaparecido es posible que a corto plazo le tengan que operar para quitarte el útero por completo. Se siente muy preocupada y estresada, no pega ojo por las noches. El médico le receta unas pastillas para dormir y le dice que pruebe con eso, y que si no le funciona que le pedirá cita con el psicólogo.

Todo parece normal. Ahora bien, ¿no debería ser al revés? Primero el médico debería darle cita con el psicólogo y si no le funcionara entonces darle pastillas para dormir. O como mínimo, recetarle pastillas para dormir porque es un peligro para la salud pasar muchos días sin dormir y al mismo tiempo pedirle cita con el psicólogo.

Es decir, cuando a una persona le diagnóstican cáncer siente una profunda sensación de impotencia y de falta de control. La mente se activa para defenderse de la amenaza y el hemisferio racional busca soluciones desesperadamente, soluciones que nunca encuentra porque la persona, en realidad, no tiene recursos para controlar la situación. La han dado un diagnóstico, la van a operar, todo está en manos de los médicos. No hay nada que la paciente pueda hacer al respecto. Sin embargo el shock emocional de verse a sí misma sin útero produce tal estado de estrés y de negación de la realidad que no es nada extraño que resulte imposible conciliar el sueño.

En este sentido, lo que resulta más llamativo es que, en realidad, hay un amplio margen de trabajo que se puede hacer para gestionar todas esas emociones sin necesidad de consumir fármacos. La impotencia, la frustración, el shock emocional y la negación de la realidad son habituales causantes del insomnio y son tratables con técnicas psicológicas. Sin embargo el modus operandi en el estado español es, en primer lugar, inflar las cuentas bancarias de la industria farmacéutica. Es tan común que prácticamente forma parte de la cultura popular. El rechazo a este tipo de formas de funcionamiento en las que primero se toman medicinas y después se pregunta para qué, son aisladas.

Exponemos otro sencillo caso (real), de diciembre de 2020 en Madrid. Un hombre de 42 años sufre ansiedad debido a que su jefa permanentemente le menosprecia, le acusa de cosas que están mal hechas aunque no sean su responsabilidad, le llama a su despacho un día sí y otro también y le amenaza continuamente con despedirle. Este hombre no puede dejar su trabajo debido a la situación de inestabilidad e inseguridad existente en el contexto de pandemia por el Covid-19. Por lo tanto lo pasa muy mal, le cuesta dormir por las noches. Acude a su médico y éste le receta pastillas para dormir.

Esto es lo normal. Las pastillas para dormir es muy posible que le ayuden a descansar un

poco más, sin embargo su forma de gestionar sus emociones con relación a su jefa va a seguir causándole problemas. Hasta que no resuelva eso no podrá dejar de tomar pastillas para dormir. Puede que tenga que tomar esas pastillas durante años, además de paracetamol, ibuprofeno o lo que tenga a mano para lidiar con los síntomas complementarios de dolores de cabeza, etc, sumando más beneficios para la industria farmacéutica. Sin embargo su forma de gestionar su relación con su jefa es tratable con técnicas psicológicas sin necesidad de fármacos, pero esto no se pone en primer lugar porque es menos rentable para las multinacionales que venden este tipo de drogas legales.

El autor del libro "El cuerpo lleva la cuenta", Bessel van der Kolk, es considerado como uno de los mayores expertos mundiales en trauma, fue profesor de Psiquiatría en la Universidad de Harvard, pero con el tiempo se ha convertido en uno de los mayores críticos de los psiquiatras. En una entrevista para un periódico español, aseguró en noviembre de 2020 que, para superar situaciones traumáticas o de alto impacto emocional, "la medicación no funciona. Los psiquiatras están entrenados ahora para comportarse como traficantes, solo dan drogas. No ayudan nada". Pone sobre la mesa herramientas psicológicas como EMDR, técnicas para reconfigurar ondas cerebrales, hipnosis… entre otras. Herramientas para que las personas logren tomar distancia del evento traumático y gestionarlo desde la calma.

El problema es que ese tipo de disciplinas se enfrentan permanentemente con una gran oposición por parte de la corriente oficialista de psicología (vinculada a la industria farmacéutica). Existen otras disciplinas alternativas como por ejemplo la Programación Neuro-Linguística (PNL) que también encuentran enormes dificultades para extenderse. La PNL, que tiene una universidad en California, es muy utilizada en el deporte porque consiste en generar visualizaciones positivas y de este modo ayudar al deportista con un plus mental a mejorar sus marcas. Sin embargo, esta disciplina es desacreditada y catalogada como "pseudo-ciencia" en Wikipedia. No es casualidad que en 2019, con el apoyo del gobierno del PSOE, se lanzara una campaña contra las terapias alternativas por no ser "científicas" y abundaron en la televisión reportajes sobre supuestos terapeutas que venden gato por liebre. Y así, con esa excusa, poder meter en el saco a miles de profesionales que utilizan en sus terapias técnicas de kinesiología, la homeopatía, disciplinas de reprocesamiento de traumas, flores de Bach, reiki, técnicas de sincronización de hemisferios cerebrales, técnicas de liberación emocional, etc. Es decir, toda una serie de técnicas avanzadas que están demostrando que es posible abordar un amplísimo espectro de casos con un alto porcentaje de éxito sin necesidad de llenar las arcas de la industria farmacéutica.

El capitalismo, para hacer caja, necesita evitar que se haga trabajo de prevención. Le interesa trabajar exclusivamente sobre los síntomas, no sobre las causas. Y cuantos más síntomas, más enfermedades, más problemas de salud, mejor. Por eso se privatizan los hospitales, porque son altamente rentables. En ese sentido sería interesante que desde la izquierda combativa se sacara el concepto "salud mental" del estereotipo del "manicomio" y poner sobre la mesa que la salud mental nos atañe a todxs, significa ser capaces de gestionar adecuadamente los obstáculos de la vida, tanto políticos como personales, y que para desarrollar un sistema de salud efectivo, es necesario hacer trabajo de prevención y reducir el desarrollo incontrolable de síntomas mientras sea posible. Y esto pasa por varias cuestiones básicas.

- En primer lugar, fomentar y facilitar el deporte a todas las edades. Es cierto que cualquiera se puede ir a un parque y hacer deporte gratis, sin embargo sería positivo que los gimnasios, las artes marciales, los clubs de atletismo, de fútbol y de cualquier otro deporte fueran gratuitos o estuvieran fuertemente subvencionados. Incluso los clubs de baile. El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable, previene problemas de salud, aumenta la fuerza, la energía y ayuda a reducir el estrés.

- En segundo lugar, incluir el yoga como práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. El yoga utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

- En tercer lugar, cuidar la alimentación. Evitar las grasas saturadas, el exceso de azúcares y edulcorantes, consumir fruta y verdura, etc. No existe educación en esta área, vivimos a merced de la propaganda de la industria alimentaria que nos dice que hay que hacer 5 comidas al día para mantenernos en forma (en esencia a más comidas, más lucro) y que hasta hace dos días nos vendían los Kinder Sorpresa, la Nocilla/Nutella y los bollicaos como productos saludables porque "contienen leche".
- Y por último, extender las terapias psicológicas alternativas como una forma de que nuestra salud mental, nuestra inteligencia y nuestro bienestar emocional, desde nuestra infancia, nos ayuden a estar físicamente más sanos y dependamos en menor medida de los fármacos y las intervenciones médicas.

El equilibrio entre nuestra inteligencia intelectual y emocional nos ayuda no sólo a estar más sanos, también nos ayuda en algo esencial para la lucha de clases: ser más creativos y más constructivos en situaciones de alta tensión.

Esta es una lucha que debe llevarse en paralelo a la lucha económica. Estas medidas funcionan y pueden implementarse ahora para mejorar la calidad de vida de todos, sin embargo a nivel general y de proyección futura lo que no funciona es desarrollar medidas aisladas de mejora psicológica y al mismo tiempo mantener en una situación de opresión patronal y precariedad laboral/económica a la población con el estrés y la inestabilidad emocional que esto conlleva.

Especial para La Haine

---

https://www.lahaine.org/est_espanol.php/llos-psiquiatras-se-comportan-como