

# PRÓLOGO

*«Ya sea por la ansiedad y el estrés o por la pena y tragedia que rezuma el mundo, lo cierto es que cuando veo las noticias de la televisión o leo los periódicos siempre me viene a mi mente lo mismo: ¡qué desastre! Sólo la creatividad del ser humano nos dará luz para la esperanza de que éste sea capaz de crear una nueva concepción del mundo distinta a la que hoy impera.»*

Como señala J. Krishnamurti, en su obra *El arte de vivir*, ha de darse una revolución si queremos salir de la serie infinita de ansiedades, conflictos y frustraciones en la que nos hallamos atrapados; pero esta revolución ha de comenzar, no con teorías e ideas que acaban siendo inútiles, sino con una transformación radical de la misma mente.

Es importante que tengamos en cuenta que la ansiedad y el estrés no es sólo una enfermedad de nuestra época como si estuviese originada por las circunstancias externas, por la vida acelerada o por la falta de estabilidad social, familiar o laboral. El problema quizá se encuentre en que el hombre moderno se ha estancado frente al mundo, de tal forma que vivencia día a día que no lo domina y se siente desbordado por los avances de la ciencia y de la sociedad, y al mismo tiempo que usa estos avances apenas entiende qué sentido tiene toda esta maraña de cosas en su vida. Pero el problema, realmente, no está en el mundo, el problema está en el propio hombre. Como dice P. Meseguer<sup>1</sup>, hay una crisis de «hombreidad», al mundo le duele el hombre. Y le duele por culpa del mismo hombre, como bien señala Gabriel Marcel en su obra *Los hombres contra lo humano*. Nunca se ha hecho más por el «hombre parcial» y nunca se ha pecado tanto contra el «hombre total» como en esta época técnica que tanto nos halaga y al mismo tiempo nos atrofia.

---

<sup>1</sup> Pedro Meseguer: prólogo a la edición española de Igor Caruso (ver siguiente referencia). Nos referimos a «hombreidad» en el sentido de «hombre» como *ánthrōpos* (griego), *al homo* (latín), término que significa «humano» y por lo tanto abarca a los dos sexos, tanto masculino como femenino.

Pero tengamos en cuenta que esto que estamos hablando no es sólo una cuestión «psicológica», sino que la biología y la genética se dirigen en la dirección en la que cada persona orienta su concepción del mundo y por lo tanto su sentido de la vida. Dice Igor Caruso que el sentido de la vida aparece cuando hay una jerarquía de valores estables<sup>2</sup>. Y en los tiempos tan acelerados que vivimos con constantes cambios de los valores, siendo que muchas cosas que hace 15 años eran «normales» hoy se valoran como innecesarias, caducas, o sin importancia, y aparecen nuevas concepciones del mundo que cambian y cambian de generación en generación, e incluso entre grupos de personas de la misma generación, ¿quién tiene una jerarquía de valores estables? Desde luego es posible alcanzar esta estabilidad de valores en la vida de cada persona, pero haciendo un gran esfuerzo madurativo.

Este libro sobre ansiedad, estrés y fobias «en lenguaje para todos» intenta no sólo informar sobre estas enfermedades, sino también que pueda cada lector, en un lenguaje comprensible, entender cómo es el mundo del paciente que padece estas enfermedades y asimismo poder tomar posturas o actitudes ante estas situaciones. Es tan importante el carácter formativo de este libro como el informativo. Al igual que en un libro precedente<sup>3</sup> éste está habilitado para que pueda ser fácilmente leíble no sólo por psiquiatras, psicólogos, médicos o cualquier profesional de la salud, sino que cualquier persona que esté interesada por la enfermedad psíquica encontrará que con los distintos ejemplos y aclaraciones, sin mucha dificultad, se acercará a entender este padecimiento que todos creemos de alguna manera sufrir (la ansiedad y el estrés), pero que no a todos nos afecta como enfermedad.

Una de las cosas que más sorprende a muchos pacientes es que son incomprendidos en su enfermedad: «Todos tenemos ansiedad, todos tenemos estrés, lo que padeces son manías», le dicen familiares, amigos y conocidos, generalmente bien intencionados.

---

<sup>2</sup> Caruso, I. A. (1958). *Análisis psíquico y síntesis existencial*. 2.<sup>a</sup> edición española. Barcelona: Editorial Herder.

<sup>3</sup> *La enfermedad depresiva. Conocer y entender la depresión en lenguaje para todos*. Editorial Albatros, 2008.

Pero tener una enfermedad no es tener «manías» o simplemente «ansiedad», es algo más: es estar enfermo en una manera de vivenciar el mundo, es vivir un infierno sintiéndose desbordado por síntomas que le impiden desplegarse con normalidad en circunstancias habituales, como puede ser pasar por un puente, o simplemente salir a la calle o ir a un restaurante o a un centro comercial. Decirles a los pacientes «no tienes nada», ya que la analítica es normal y las radiografías o la TAC son normales, no es válido en estas enfermedades que no se reflejan en esas pruebas. Parafraseando a Rof Carballo podemos decir que todos los días, en todas las consultas del mundo, una realidad humana, la del enfermo como individuo singular, pretende muchas veces en vano hacerse ver. Siempre, cuando una persona está afectada de manera significativa en su vivir cotidiano «tiene algo», tiene una enfermedad más o menos grave, aunque, por desgracia, aún tengamos que oír eso de «yo no creo en la depresión, yo no creo en la ansiedad, es cuestión de voluntad».

El profesor López Ibor Sn. habló de la psiquiatría irredenta<sup>4</sup> haciendo referencia a «aquellos a los que un especialista consideraría como enfermos, pero que no acuden a él, sino a otros médicos, o a otras personas o simplemente viven y mueren con su enfermedad».

Y muy a menudo éste es el problema: muchos pacientes no acuden a los profesionales de la salud porque piensan que sus síntomas no son suficientemente importantes o simplemente son consecuencia «natural» de las circunstancias, aunque tengan una calidad de vida poco óptima. Quizá debamos aprender que lo importante no es tratar el síntoma, sino tratar al ser humano enfermo, que es el que padece unos síntomas, una enfermedad.

Para terminar quiero agradecer la aportación que la profesora María Luisa García-Merita ha hecho a este libro escribiendo el capítulo sobre la ansiedad desde el punto de vista psicológico, y a María Adela Rojo y Amparo Betés por la corrección del manuscrito.

---

<sup>4</sup> López Ibor, J. J. Citado por López Ibor Aliño, J. J., en *La psiquiatría de hoy*. Toray, 1975.

to aportando ideas para que fuera más fácilmente entendible. Y, cómo no, agradecer el incondicional apoyo de las personas que comparten mi «mundo» vital y movilizan constantemente mi cosmovisión, Carlota, mis hijos Miguel y Carlota y mi «hermana» Sol.

Valencia, verano 2011