

Los síntomas vistos como la punta del iceberg

Muchas personas se deciden a hacer una **consulta psicológica**, movidas por la preocupación de una serie de síntomas recurrentes en el tiempo que no pueden controlar y que no corresponden a una situación puntual ni a una enfermedad: **insomnio, estrés, irritabilidad, llanto, falta de deseo sexual, ansiedad, tristeza, atracones, celos, dolores musculares, dolores en las relaciones sexuales, miedo, falta de concentración, impulsividad**, etc. Algunas de estas personas pueden pensar que, al igual que en el **modelo médico** imperante en nuestra sociedad, hay que **adoptar estrategias para erradicarlos** y así el problema habrá desaparecido. Pero los **síntomas visibles**, externos o percibidos son lo que a modo metafórico llamamos "**la punta del iceberg**" y lo que debemos trabajar es esa parte que queda "debajo del mar" y que sustenta el "iceberg visible".

Y ¿qué es lo que hay en la base? En la **base** tenemos el **origen real** del problema, que puede formularse de distintas maneras según el **modelo epistemológico** (el modelo a través del cuál tratamos de conocer la realidad) que adoptemos. Desde un punto de vista **constructivista** (en pocas palabras y de forma genérica, diríamos que es un modelo que sustenta que el conocimiento es construido a partir de las experiencias individuales y que todos los tipos de experiencia son esencialmente subjetivos) en la base del iceberg tendríamos un **conflicto** en nuestro **sistema**, un **bloqueo**, porque éste se ve incapaz de seguir creciendo **integrando** las experiencias que últimamente se están dando en el día a día, porque lo que nos está pasando nos bloquea, no nos cuadra con lo que para nosotros es importante, con lo que nos define, nos mueve o nos hace felices... Es en este momento cuando surge el **síntoma**, como una **alarma** de nuestro cuerpo, que como siempre tan sabiamente nos alerta de que algo no está funcionando. No nos deja dormir, nos produce un **ataque de ansiedad**, nos pide **comer compulsivamente, dolores musculares...** Con tal de que nos paremos a observar las incongruencias entre lo que nos pasa y lo que queremos, lo que somos o vivimos.

¿Qué ocurre cuando no hacemos caso de esta alarma? Que **cronificamos** la sintomatología. Nuestro sistema que siempre busca el **equilibrio**, le da un motivo de ser, lo integra en nuestra vida y vivimos con ello hasta el punto que queda tan integrado que luego es difícil vivir sin él si se nos da una oportunidad de cambio.

¿Por qué no todo el mundo desarrolla la misma sintomatología? Porque el ser humano es fruto de un conjunto de interrelaciones biológicas, psicológicas y sociales. Así, a una persona más bien **nerviosa**, será más fácil que reaccione sufriendo un **ataque de pánico** que una persona más tranquila. A las jóvenes **occidentales** les será más fácil desarrollar un **trastorno de la conducta alimentaria** que a las jóvenes de los países subdesarrollados. Y a una persona que ha crecido en un **ambiente sobreprotegido**, le será más fácil desarrollar una **fobia** que a alguien a quien siempre le han dado **libertad** para hacer y se le ha animado a enfrentarse a la vida por sí mismo.

Así pues y a modo de conclusión, podemos decir que cuando nuestro cuerpo nos alerta con algún síntoma generador de malestar, debemos prestar atención no a lo visible sino a lo invisible, debemos tratar de hacer una **introspección** para ver qué bloqueo existe en nuestro sistema de equilibrio; y si no poseemos los recursos personales suficientes para ello, no dudar en ponerse al lado (que no en manos) de un profesional que pueda ayudarnos a reestablecer nuestro **equilibrio personal**.

Anna Maria Vilaró Romera

Psicóloga de Psigma

Este documento está bajo licencia Creative Commons



Reconocimiento: En cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría.



No Comercial: La explotación de la obra queda limitada a usos no comerciales.



Compartir Igual: La explotación autorizada incluye la creación de obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.