



Cuando se digiere mal un diagnóstico

¿Qué es un diagnóstico? ¿Qué implicancias tiene que a una persona se le diagnostique con una patología mental o de personalidad? ¿Qué puede hacer esa persona para superar o sobrellevar la condición que se le atribuye? Estas y muchas otras preguntas emergen siempre que una persona con dificultades y dolencias de índole psicológico y/o psiquiátrico acude a un profesional de la salud y, luego de ser evaluado, es confrontado con alguno de los diversos diagnósticos propios de estas disciplinas. Comúnmente, existe una amplia gama de respuestas ante esta situación, la cual abarca, desde miedo hasta esperanza, pasando por ira, culpa, confusión, vergüenza, entre otras. Lidar con esto suele ser bastante difícil, y normalmente se desarrolla como un proceso gradual de aceptación y cambios ante los cuales la persona ha de tener cuidado de no caer en “trampas” o “puntos ciegos” en las que, sin querer, a veces una persona termina enroscándose y frenando su proceso.

La primera de las “trampas” o “puntos ciegos” en las que una persona puede caer al recibir un diagnóstico gira en torno al riesgo que este pueda convertirse en una “nueva zona de confort”; esto quiere decir que, muchas veces ocurre que una persona -comúnmente como consecuencia al dolor y la confusión- encuentra en ellos un nuevo espacio de comodidad en el cual, consciente o inconscientemente, refugiarse. Esto ocurre porque, de cierta forma, nos brinda un escape, una “explicación”, es decir no somos nosotros los que estamos actuando de manera errada, es el trastorno el que nos lleva a ello. Esto puede convertirse en una trampa muy peligrosa, ya que dificulta seriamente el abordaje de la situación problemática, y muchas veces conlleva a un conformismo, que, inicialmente puede incluso ser un descanso para la mente cansada del paciente, pero que a la larga implica un estancamiento en el desarrollo de la persona.

Siguiendo la misma línea, otra “trampa” muy común, es que la persona comienza a pelear contra un “gigante”. Esto quiere decir que, en vez de enfocarse en los problemas que le aquejan en el día a día, cómo sus problemas “reales”, el sujeto enfoca su esfuerzo en luchar contra un constructo -el diagnóstico- a ciegas, malgastando energía en un enfrentamiento imposible contra un enemigo inexistente. Esto también es, a su vez, un fenómeno bastante problemático, puesto que desasocia a la persona de los problemas reales, que pueden ser el mal sueño, la falta o exceso de alimentación, el ejercicio, el trato amable con el resto, el manejo de emociones, el sentido de vida, etc. La trampa en cuestión puede repercutir de manera muy perjudicial a la persona que cae en ella, ya que esforzarse tanto y no avanzar puede ser muy dañino para su autoestima y su autoconcepto, pudiendo mutilar su motivación, dejando de creer que puede cambiar y por lo tanto convertirse en una lucha de nunca acabar.

Además de las situaciones narradas anteriormente, existen otros problemas que pueden emerger al recibir un diagnóstico, por lo que es importante siempre tener en cuenta algunos puntos principales. Un diagnóstico no es más que una herramienta, una categoría que se construye con el fin de facilitar la tarea de los profesionales de la salud. Un diagnóstico no es una condena ni una prisión. Asimismo, siempre es muy saludable recordar que la lucha se da con las pequeñas cosas, con los hábitos, actitudes y pensamientos que realmente conforman la problemática. Dentro de estas líneas, es de vital importancia remarcar que, el trabajo con uno mismo normalmente avanza cuando se hace desde el sentimiento. Muchas veces los problemas emergen cuando una persona trata de reprimir u ocultar uno o más sentimientos como dolor, ira, culpa, frustración, etc. Por eso, se recalca que una de las herramientas más poderosas a la hora de desentrañar la estructura psicológica es la sinceridad, la transparencia tanto con uno mismo como con el terapeuta, y de ser posible, con las personas que nos rodean.



Un teólogo muy conocido, Anselm Grun, comenta en un libro suyo , “Una espiritualidad desde abajo” (2000), que la vivencia espiritual del individuo reside en las pequeñas cosas, y no en los grandes milagros. En este artículo lo que se trata es llevar esa noción a la psicología, con la idea de la “psicología desde abajo”, enfocándose en los pequeños problemas y no en los grandes demonios. La victoria contra un trastorno no reside en superar el diagnóstico que se le brinda al paciente, sino en conquistar aquellos espacios en la vida que se han salido de control. Esto se logra no con eventos de gran significancia estética, pero sí desde “la tierra”, o desde el trabajo que una persona hace en su vida cotidiana.

En conclusión, se recomienda enfáticamente tener mucho cuidado con caer en las “trampas” propias de la vivencia de un paciente inmerso dentro del proceso de diagnóstico y evaluación psicológica. Para ello, se recomienda prestar principal atención al proceso que cada individuo experimenta en su día a día, como a los retos reales que enfrenta el individuo desde que se despierta hasta que se va a dormir. Por este motivo, es vital recordar en todo momento que cada humano es un sistema en extremo complejo, por lo cual no se debe tomar a la ligera reduciéndose a uno mismo a una categoría. Con esto, no se propone dejar los diagnósticos de lado, ni mucho menos restarles importancia, pero sí se apunta hacia que la persona que está expuesta a ellos, mantenga la atención en los problemas que la aquejan, y no se involucre en una lucha de nunca acabar contra el nombre que se le ha puesto a su situación. De esta manera, habrá espacio suficiente para permitir que otros elementos de la vivencia puedan ser tomados en cuenta a la hora de abordar el problema. La meta central en todo proceso terapéutico es que la calidad de vida de la persona mejore, que sea más llevadero el día a día, que realmente logre alcanzar el bienestar.