

TRES PERSONAJES EN BUSCA DE BIENESTAR: MITOS CONTEMPORÁNEOS

Estrella Pinto de Zapata

Tres personajes y sus mitos: (1) los que se preocupan excesivamente por su aspecto; (2) quienes muestran un interés exagerado en la salud física; y (3) los que se centran en su bienestar psicológico y en controlar sus emociones «negativas». A pesar de su caracterización, no se sienten tan bien. Una opción es seguir usando cualquier recurso que ofrezca la ilusión de bienestar; la otra, admitir que es tiempo de dejar de representar y comenzar a vivir.

EL ACTOR ANTONY HOPKINS, protagonista de una producción cinematográfica acerca de la vida del director Alfred Hitchcock, explicó recientemente a la prensa cómo se llevó a cabo el proceso que le permitió caracterizar adecuadamente al personaje. Como es de esperar, indagó sobre su vida y rasgos de carácter mientras se planificaban y efectuaban las transformaciones físicas a las que debía someterse. El maquillador comenzó por tomarle fotos para contrastar minuciosamente ambas imágenes y diseñar su nuevo aspecto. Luego, con su equipo, procedió a usar lentes de contacto para cambiar el color azul de sus ojos por marrón; añadir lóbulos a sus orejas; colocar una prótesis de gran tamaño que empezaba en la barbilla y terminaba en el pecho para crear el perfil típico del personaje y, finalmente, engrosar artificialmente su cuerpo para hacerlo lucir obeso como Hitchcock. Finalmente, comentó el actor, «con todo ello encima, me sentaba cada día por la mañana frente al espejo, me miraba y repetía: eso es, soy Hitchcock. Así pude empezar a sentirme como él».

A quienes no son actores profesionales, el proceso de asumir una nueva identidad psicológica y una fisonomía ajena quizá les resulte interesante, curioso, pero muy distante de sus experiencias personales. Sin embargo, si se detuvieran un momento a observar algunos personajes y situaciones de la vida cotidiana que ocurren en espacios como la familia, la oficina, los establecimientos comerciales, las reuniones sociales y el espacio virtual de las redes sociales, entre otros, posiblemente encontrarían algunos elementos familiares en ese proceso.

Tres personajes y sus búsquedas: apariencia, salud física y bienestar emocional

El primer personaje es aquel que muestra una excesiva preocupación por su aspecto físico. Es asiduo de gimnasios y spas, así como de establecimientos que ofrecen servicios cosméticos, medicina estética, cirugía plástica y medicina antienvjecimiento. Los avances en estas especialidades le interesan de manera especial. Se observa ante el espejo con la misma seriedad con la que el maquillador de Hopkins le analizó para emprender las transformaciones requeridas, tratando de establecer con minuciosidad si las características, formas y volúmenes de cada parte de su cuerpo son los «idóneos». ¿Falta algo en alguna parte? ¿En los senos? ¿En los glúteos tal vez? ¿Sobra grasa o peso? ¿Celulitis? ¿Acaso hay indeseables líneas de expresión que muestran el paso del tiempo? Si la respuesta es afirmativa a una o más de estas interrogantes, estará dispuesto a comprar los pro-

Estrella Pinto de Zapata, psicólogo clínico y profesora de la Universidad Católica Andrés Bello.

ductos cosméticos que se ofrecen para solventar el «problema» y a someterse a todos los procedimientos y modificaciones que sea menester. Si no están a su alcance desde el punto de vista económico y ameritan hacer algún sacrificio importante, eso no lo detendrá. Sorprendentemente, las advertencias acerca de los riesgos de sufrir lesiones graves o incluso de no sobrevivir a ciertos procedimientos quirúrgicos, así como de ponerse en manos de personas sin autorización para aplicar técnicas médicas, muchas veces tampoco servirán de coto al deseo de verse mejor. La prensa venezolana da cuenta de un número creciente de fallecimientos ocurridos porque las personas se sometieron a prácticas cosméticas peligrosas e ilegales.

En ocasiones, la insatisfacción con la imagen física y con los resultados de procedimientos estéticos y médico-quirúrgicos conduce a un proceso que puede tornarse infinito. Si la persona cree que alguna parte del cuerpo no quedó suficientemente bien o puede mejorar, aunque sea un poco más, volverá a someterse a tratamientos una y otra vez.

Otro personaje que muestra un interés desmesurado por la salud física se le encuentra con frecuencia en los establecimientos comerciales donde expenden productos, que se supone le ayudarán a mantenerse sano. Compra multivitamínicos, lee cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para

En ocasiones, la insatisfacción con la imagen física y con los resultados de procedimientos estéticos y médico-quirúrgicos conduce a un proceso que puede tornarse infinito

seleccionar los de mayor contenido de fibra, poca grasa y los *light*. Consume además abundante literatura sobre el tema de la salud en general y, habitualmente, en sus conversaciones introduce el tema y comparte la información que ha ido acopiando acerca de cómo alimentarse mejor y tener un estilo de vida más saludable. No obstante este interés manifiesto, es posible que se cuide menos consistentemente de lo que cabría esperar. Algunos de sus hábitos y padecimientos físicos así lo evidencian. Por ejemplo, es posible que consuma una comida rápida con mucha grasa y que su modo de «cuidarse» en esa situación sea tomar una bebida *light*.

Por último se encuentra un personaje cuya preocupación por la salud se centra en su bienestar psicológico. Suele declarar con satisfacción que controla sus emociones; que no experimenta las denominadas «negativas», tales como dolor, tristeza, miedo, ansiedad e ira, o las supera rápidamente. Así, por ejemplo, si pierde a la pareja por separación o fallecimiento, no experimenta aflicción, no llora o quizá derrama unas pocas lágrimas en el primer momento, y se recupera aparentemente de manera rápida, lo que le hace sentirse orgulloso de sí mismo. Puede ir más lejos y tratar no solo de deshacerse del malestar en esa y otras circunstancias de la misma naturaleza, sino también intentar transformarlo en emociones placenteras, o de valencia positiva, y afirmar que se servirá de la situación para salir fortalecido en breve plazo y hasta feliz.

¿Cómo logra todo eso? Se vale de cualquiera de los recursos disponibles dentro de la amplia oferta del mercado: libros de autoayuda, cualquier forma de pseudoterapia (por ejemplo, técnicas de la Nueva Era), yoga, masajes, pilates, talleres para inducir la risa, cursos para controlar el estrés, sedantes naturales, antidepresivos y ansiolíticos, entre otros. Para este personaje, el bienestar psicológico depende también de asegurarse de que nada falta; es decir, de la misma manera que le satisface controlar sus emociones, necesita tener la seguridad

de que no hay carencias ni fallas en otros aspectos de su vida y que es exitoso en un amplio sentido. Esto conduce inevitablemente, entre otras cosas, a desarrollar las destrezas necesarias para esconder de sí mismo y de los otros los errores, los fracasos, las carencias, así como para exhibir fundamentalmente logros. Algunos importantes, además de los relativos al trabajo, pueden consistir por ejemplo en tener numerosas relaciones que mostrar (muchos conocidos, muchos amigos en Facebook, muchos seguidores en Twitter), así como una vida llena de actividades placenteras y excitantes, dignas de ser publicadas en las redes sociales.

Reflexionar sobre los elementos presentes en las descripciones anteriores puede servir para entender el significado contemporáneo de ser saludable física y psicológicamente, y la manera de conseguirlo. Algunas preguntas que surgen en primer término, para el caso de quienes de forma desmesurada se preocupan por su apariencia física son: ¿qué buscan? ¿Solo verse mejor? ¿Qué clase de bienestar quieren alcanzar en realidad? ¿Por qué de esta manera? ¿Qué puede ser tan importante con respecto a mejorar la apariencia física para arriesgar la vida si es preciso?

La presión social por parecer saludable, bello y joven

En un programa de la televisión venezolana recientemente transmitido, se aprecia un interesante intercambio de certezas entre la entrevistadora y un cirujano plástico sobre las bondades de la mamoplastia de aumento: «Es cien por ciento recomendable porque mejora la autoestima de la mujer, le ayuda a encajar socialmente y esto es importante porque es una moda que no va a pasar. Además salva las relaciones de pareja que tienen problemas». Estas afirmaciones son representativas de las creencias de buena parte de la población que se interesa excesivamente en la apariencia y en los procedimientos cosméticos y quirúrgicos. No es simplemente el deseo de verse mejor, parece que les mueve algo más que la esperanza de hacer desaparecer «imperfecciones» físicas. Buscan mayor bienestar psicológico. Lo que realmente ambicionan puede ser mejorar su estima personal, reparar los vínculos maltrechos, obtener aceptación social, conseguir un mejor empleo y resolver estados de angustia o depresivos.

Esas ilusiones se acompañan del beneficio de evadir asuntos que no pueden encarar, por razones inherentes al carácter, la historia personal y la naturaleza de los problemas en juego. Cuanto más importantes sean aquellos, mayor será la probabilidad de que la persona se vea impelida a hacer cualquier cosa, incluso muy riesgosa, para «resolverlos». Aunque esa maniobra defensiva está determinada primordialmente por factores como los mencionados, es innegable la influencia de la promoción incesante de un cuerpo hermoso y eternamente joven como garantía de éxito y felicidad, que ha convertido a ciertas características físicas y a la declinación natural del cuerpo en asuntos patológicos. De allí que se requieran especialidades médicas (estética, cirugía plástica y medicina antienvjecimiento) para lidiar con los «problemas» mediante su correspondiente tecnología y arsenal terapéutico. Esto acrecienta las angustias humanas normales relativas a hechos de los que no se puede escapar, como los efectos del paso del tiempo y la muerte, y conduce a que sea cada vez más difícil canalizarlas de forma adecuada y superarlas.

Estas personas, lejos de obtener lo que buscan, tendrán que enfrentar dificultades adicionales. La primera es que, al desviar la atención de los verdaderos problemas, estos quedan desatendidos y sin posibilidades reales de ser resueltos; y la segunda, que hacer depender el bienestar emocional de aproximarse a un prototipo físico tan elevado, inalcanzable en ocasiones, ello atenta contra cualquier propósito de sentirse mejor. No solo aumenta

las posibilidades de experimentar como defectos algunos rasgos personales que no son tales, sino que es muy difícil que un procedimiento cosmético o quirúrgico logre aproximar lo suficiente a la persona a ese estándar, con lo cual es probable que se produzca mayor malestar.

Si se aspira a tener un cuerpo no solo hermoso y joven, sino también sano, ¿hay algo malo o extraño en este deseo? Nada, por supuesto, siempre que no se traspasen los límites de un anhelo natural, razonable, que conduzca al individuo a adoptar conductas saludables para preservar y acrecentar su bienestar físico. El problema es que, más que una opción, se convierta en una obligación sin escapatoria, con consecuencias indeseables. La presión social ejercida para que la gente se ajuste a ese ideal de salud, belleza y juventud está dirigida a satisfacer más la mirada y el juicio de los otros que los propios. Las personas no suelen percatarse de esto y con frecuencia están convencidas de que están optando libremente por esta alternativa para satisfacerse a sí mismas.

Quien se muestra aparentemente muy interesado en la salud física, pero no se cuida tanto como cabría esperar, probablemente está respondiendo a esa presión; y algunos de los comportamientos supuestamente saludables de quienes se interesan en demasía por el tema no reflejan, en realidad, un genuino interés por la salud. No siempre constituyen medios para alcanzarla o preservarla sino fines en sí mismos, que sirven para que la persona se sienta bien por cumplir una obligación, y están orientados o moldeados por lo que establece el mercado; por ejemplo, qué tipo de productos saludables deben consumir. Si se desea realmente promover más conductas que permitan a la población gozar de mayor salud física, al margen del beneficio económico asociado con el tema, habría que adoptar un enfoque diferente.

Cuando el «equilibrio emocional» no es tal

Si es difícil o imposible adherirse a los estándares contemporáneos sobre la apariencia y la salud física, adecuarse a los establecidos en materia de salud mental no es menos complicado. Se trataría de alcanzar un estado de equilibrio anímico que en realidad no es tal, porque consiste en suprimir reacciones normales ante acontecimientos de la vida que naturalmente generan dolor, rabia, angustia; y de dar muestras de supuesta fortaleza al tener la capacidad para percibir los estímulos estresantes como positivos y controlables, a los potencialmente amenazantes como oportunidades para el crecimiento, y trabajar para alcanzar la felicidad. Este modelo de actitud positiva, llevado al extremo y convertido en una tiranía más que en una aspiración razonable, paradójicamente suele conducir a sentimientos de culpa y vergüenza por experimentar como falla moral la incapacidad para lograr esa disposición positiva.

Si se considera que vivir implica hallarse inevitablemente en variadas circunstancias que involucran pérdidas, fracasos, desilusiones, frustraciones, violencia, criminalidad, entre otras, quedará claro que cumplir las aspiraciones antes expuestas es imposible; así como arbitrario y carente de sentido calificar *a priori* de patológico cualquier malestar psicológico que surja en tales situaciones, simplemente porque se apartan de un prototipo de supuesto bienestar. Aun suponiendo que fuese posible manejar las emociones de la manera indicada, esto es inconveniente para la salud.

No existe una relación simple y lineal entre salud/enfermedad y el tipo de emociones experimentadas; es decir, no necesariamente las emociones positivas garantizan estar saludable ni las negativas implican que existe un problema de salud mental o generan padecimientos físicos. Por consiguiente, no

son buenas ni malas en términos absolutos. Al contrario de lo que se difunde frecuentemente en la actualidad, la mera presencia o ausencia de cada tipo de emoción no es el factor más importante para determinar el grado de salud mental de una persona, sino otros factores como la variedad de emociones que experimenta y su frecuencia; la adecuación, en términos de concordancia, intensidad y proporcionalidad con las situaciones con las que se relacionan; y la capacidad para recuperarse del estado emocional en un tiempo prudencial.

Si una persona experimenta ira, por estar en una circunstancia caracterizada por abusos en su contra, y esto le moviliza a actuar para poner límites razonables que le protejan, luego de lo cual se recupera, eso no tiene la misma significación que el caso de otra persona propensa a sentir ira frecuentemente o con gran intensidad frente a eventos nimios que no la justifican. De igual manera, no es lo mismo tener la capacidad de admitir que se está afectado por una separación de pareja, permitirse sentir pesadumbre, rabia, angustia y sensación de

La presión social ejercida para que la gente se ajuste a un ideal de salud, belleza y juventud está dirigida a satisfacer más la mirada y el juicio de los otros que los propios

desorganización por un tiempo proporcional a la importancia de la pérdida experimentada, y luego recuperarse, que permanecer deprimido por años, sin capacidad para hacer el duelo correspondiente y reorganizar la vida. En síntesis, del mismo modo que no se considera psicológicamente saludable que las personas respondan con pesar o angustia ante circunstancias de la vida que de modo natural producen sentimientos de bienestar, placer, felicidad, tampoco se puede afirmar que es normal no sentir tristeza, temor, ira, ante situaciones difíciles.

No se trata de un alegato a favor de sufrir sino, en primer lugar, un llamado de atención para no perder de vista que la salud mental implica poder experimentar una amplia gama de emociones acordes a las circunstancias y no solo un tipo de ellas; y, en segundo término, un alerta con respecto a las potenciales consecuencias indeseables de resistirse sistemática e indiscriminadamente a experimentar emociones desagradables. Un hecho poco conocido acerca de las emociones es que, mientras ocurren, independientemente de que se las identifique o no, en el cuerpo tienen lugar una serie de cambios no visibles relacionados con hormonas y neurotransmisores, funcionamiento del sistema inmunológico, entre otros, que son inevitables. Cuando las personas tratan de suprimir vivencias, pensamientos y reacciones relacionadas con cada estado emocional, esa reactividad fisiológica se incrementa considerablemente por el esfuerzo especial que para el organismo supone lidiar de ese modo defensivo con las emociones, y ese incremento perjudica el estado físico y aumenta las probabilidades de que se desencadenen enfermedades y se agraven padecimientos preexistentes.

Afrontar lo que puede generar malestar psicológico es beneficioso para la salud mental y física. Esto implica no solo poder expresarlo y descargar la tensión que producen las emociones, especialmente las más perturbadoras, sino reflexionar sobre ello para procesar la experiencia de la cual forman parte y superarlas en un tiempo razonable. Esta influencia beneficiosa ha sido probada en la investigación sobre diversos problemas de salud como asma, intenso dolor físico, trastornos cardiovasculares, otros asociados con el sistema inmunológico, o el cáncer.

Cuando más importante que estar bien es parecerlo

Hacer depender el bienestar psicológico no solo del dominio de las emociones sino también de mostrar una vida completa, plena de éxito social, laboral, divertida, sin carencias, sin fallas, digna de ser exhibida, publicada en las redes sociales, no es diferente de la necesidad de eliminar toda supuesta falla física y mostrarse «completo» ante otros. Lo que parece estar en juego recuerda lo planteado por Mario Vargas Llosa respecto a la cultura actual, a la que denomina «la civilización del espectáculo»: es más importante la apariencia que la esencia; predominan la artificialidad y la frivolidad. El valor supremo es pasarla bien, entretenerse, no reflexionar, evadir lo que perturba. Se consumen básicamente ilusiones. Se ha empobrecido lo humano; más que vivir se trata de representar...

En efecto, algunas de las concepciones contemporáneas más populares acerca del bienestar físico y mental, en particular, están marcadas por la superficialidad y la falta de solidez. Son cascarones vacíos que reflejan la banalización de la cultura. No es tan importante estar bien sino parecerlo. Se confía ciegamente, por ejemplo, en la oferta de que la mamoplastia de aumento salvará una relación de pareja. Se prescinde del conocimiento científico, profesional, sobre ámbitos tan delicados como el psicológico, y se toma como gurú o *coach* personal a cualquiera que se presente como tal, aunque no cuente con las credenciales o méritos para instituirse como autoridad en un saber determinado; un gurú con sus propias teorías pseudocientíficas acerca de, por ejemplo, qué es la depresión y qué debemos hacer para superarla. Se buscan *tips* cortos, fáciles de leer y de aplicar, atractivos, novedosos, que permitan sobrellevar los problemas de la vida, evitando cuestionamientos personales y reflexiones profundas.

Así las cosas, no tendría nada de extraño que los tres personajes, a pesar del esmero puesto en la caracterización, viéndose en el espejo y en la mirada de los otros con la intención de persuadirse de que son saludables, lucen muy bien, tienen éxito social y laboral, así como perfecto dominio sobre su vida emocional que les aleja del sufrimiento y les hace fuertes, positivos y felices; un buen día se desconcierten al percatarse de que hay «una grieta»... una verdad intenta abrirse paso: no se sienten tan bien como afirman, o quizás, incluso, mal. Es difícil afrontarlo y comprender cómo llegaron hasta allí.

Siempre existe la posibilidad de continuar con una actitud evasiva, recurriendo a más bótox, a otra cirugía estética; a seguir leyendo minuciosa y obsesivamente las etiquetas de los productos para convencerse de que van a estar bien; o buscar nuevos seguidores en Twitter, más fármacos para calmar la ansiedad o la depresión, más libros de autoayuda que alienten a domeñar las emociones y ser feliz... Cualquier recurso que ofrezca la ilusión de control y bienestar instantáneo, sin pasar por incómodos cuestionamientos.

Pero también está la opción de admitir que algo no está bien, a pesar del temor natural y el rechazo que esto provoca. Sin duda, tras el primer momento de malestar, será beneficioso, y a mediano o largo plazo afrontar la verdad traerá sosiego: quizás los tres personajes están cansados de caracterizar a quienes día a día ven en el espejo; tal vez es tiempo de cambiar algo... de buscar un equilibrio entre quienes son verdaderamente, qué desean, qué necesitan y las exigencias de la realidad a las que no pueden dejar de responder. Quizás es tiempo de dejar de representar papeles y comenzar a vivir. **E**



Somos una red de instituciones, personas, empresas y redes, al servicio de los emprendedores venezolanos.

Te **ofrecemos** información, conexión y participación.

Te **proponemos** conversar, cooperar y construir una Venezuela emprendedora.

Incorpórate y participa.

f EneVenezuela **t** @eneVenezuela **in** EneVenezuela
www.enevenezuela.org