

SEÑALES O SÍNTOMAS

Un automóvil lleva varios indicadores luminosos que sólo se encienden cuando existe una grave anomalía en el funcionamiento del vehículo. Si, durante un viaje, se enciende uno de los indicadores, ello nos contraría. Nos vemos obligados por la señal a interrumpir el viaje. Por más que nos moleste parar, comprendemos que sería una estupidez enfadarse con la lucecita; al fin y al cabo nos avisa de una perturbación que nosotros no podríamos descubrir con tanta rapidez.

Por lo tanto nosotros interpretamos el aviso como recomendación de que llamemos a un mecánico que arregle lo que haya que arreglar y nosotros podamos seguir el viaje. Pero, nos indignaríamos si para conseguir ese objetivo, el mecánico se limitara a quitar la lámpara. Desde luego, el indicador ya no estaría encendido pero lo procedente es eliminar la causa de que se encienda la señal, no quitar la bombilla.

Para ello habrá que apartar la mirada de la señal y dirigirla a zonas más profundas, a fin de averiguar qué es lo que no funciona. La señal sólo quería avisarnos y hacer que nos preguntáramos qué ocurría.

Si vamos al diccionario de psicología se nos dice que síntoma implica una relación entre algo que asoma (el signo) y aquello a lo que remite. El síntoma es el testigo de lo que está causando malestar, incomodidad, enfermedad. Cuando en el cuerpo de una persona se manifiesta un síntoma, éste (más o menos) llama la atención interrumpiendo, con frecuencia bruscamente, la continuidad de la vida diaria. Un síntoma es una señal que atrae atención, interés y energía y, por tanto, impide la vida normal.

Aquello que en nuestro cuerpo se manifiesta como síntoma es la expresión visible de un proceso invisible y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de nuestra anomalía y obligarnos a hacer una indagación. Lo que debemos eliminar no es el síntoma, sino la causa. Es absurdo enfadarse con él o tratar de suprimirlo impidiendo su manifestación. Por consiguiente si queremos descubrir qué es lo que nos señala el síntoma, tenemos que apartar la mirada de él y buscar más allá.

En el día a día hay cantidad de señales que me hablan de lo que necesito, de lo que me hace bien, de lo que me gusta y lo que no, de que esa persona me hace daño, y con aquella otra me río. Sólo que hemos dejado de atenderlas. Hemos dejado de creer que son importantes, desconfiando de nuestra intuición, de la sensación primera.

Esto es, en parte de lo que se ocupa la psicoterapia, de mirar un poco más allá de las palabras. Como los niños hacen en sus juegos levantando la piedra para mirar que hay debajo. Como cuando apartamos las hojas caídas de nuestras aceras, para no resbalar. Buscar un papel perdido en la carpeta, donde siempre creí que estuvo y volver a leer aquello que un día olvidé que era tan importante para mí, tan necesario, tan vital.

Adaptación de "La Enfermedad como camino" de Thorwald Dethlefsen