

ENTREVISTA A GUILLERMO ECHEGARAY, PSICÓLOGO

“Estamos cada vez más solos, por eso las personas a veces sólo buscan alguien que les escuche”

Guillermo Echegaray, doctor en Filosofía y licenciado en Psicología, admite que muchos de sus pacientes acuden a la consulta porque necesitan ser escuchados ya que en esta sociedad “estamos cada vez más solos”. Desde su lugar de trabajo - tallerdepsicologia.com- puede pulsar las preocupaciones del hombre actual: desde la importancia de la historia familiar en el crecimiento del individuo, el peso de los éxitos laborales en la autoestima o la dificultad para afrontar el dolor y la muerte.

**¿Cuándo hay que acudir al psicólogo?
¿Nos cuesta hacerlo?**

Todavía estamos retrasados. Sigue siendo un poco tabú ir al psicólogo, parece que el que va está desequilibrado, trastornado. Aunque eso va cambiando, y con la gente joven hay menos reticencia, todavía sigue presente este prejuicio. Lo noto en que bastante gente que viene aquí se siente al principio un bicho raro. Por eso creo que hay que desmitificar la idea de ir al psicólogo.

Pero fundamentalmente la gente acude a la consulta cuando está en una situación difícil...

Yo soy partidario de que la psicología se convierta en algo fundamentalmente preventivo. Al ayudar a las personas a su crecimiento, les das herramientas para manejarse ante las dificultades. Esto no tiene por qué tener lugar sólo en momentos de crisis, que es cuando suelen venir. Si se hiciese un buen trabajo psicológico con las personas se evitarían faltas de rendimiento en las empresas, crisis excesivas con los padres y la pareja, bajas por depresión...

Con el paso del tiempo, ¿cambian los problemas de las personas?

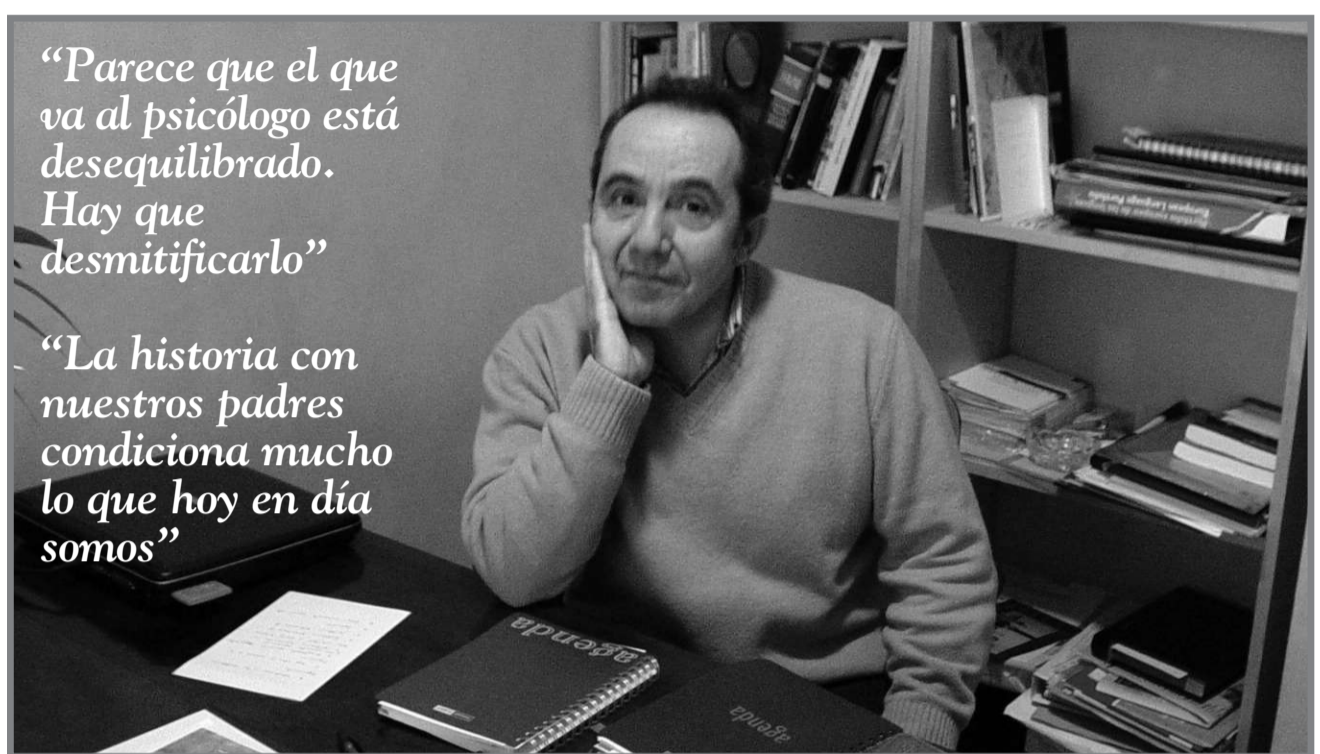
Antes las personas sabían más claramente cuál era su puesto en el mundo, qué tenían que hacer, cómo tenían que comportarse... todo era mucho más claro. Venía dado por la educación, por la familia, por la iglesia. Ahora nuestra cultura es distinta. Esas referencias que se encontraban antes fuera, se tienen que buscar dentro de cada uno. Y cuando no se encuentra, hace falta dar con una figura que te ayude a descubrir cómo quieres dirigir tu vida. Antes, por ejemplo, era casi indudable que, si tenías pareja, te casabas con ella; ahora esto es cuestionable. Esta pluralidad de opciones requiere un trabajo interior para dar con tus propios criterios e influye mucho con que la figura del psicólogo se haya revalorizado.

Por tanto, ¿es más difícil vivir con esta posibilidad de elección?

La sociedad es menos segura pero también es más desafiante. Cada uno tiene que descubrir cómo dirigir su propia vida. Si lo consigues, te refuerza pero si no, puedes pasarlo mal. Te sientes más al aire, más expuesto. Cuando hay quince marcas en el supermercado, la dificultad de elegir puede provocar cierta angustia. Si tienes dos o tres, es más fácil pero hay menos opciones.

¿Qué importancia tiene la familia en el desarrollo personal?

Es muy importante. Hablo de la familia como origen. Yo trabajo con las constelaciones familiares y muestran hasta qué punto nuestros conflictos tienen que ver con la relación con nuestros progenitores y cómo eso se ha ido



Guillermo Echegaray concibe su taller de psicología como un espacio de intercambio, diálogo y crecimiento.

“Parece que el que va al psicólogo está desequilibrado. Hay que desmitificarlo”

“La historia con nuestros padres condiciona mucho lo que hoy en día somos”

incorporando de una manera casi inconsciente en nuestra vida. El hombre actual se siente muy libre, muy independiente, autosuficiente, pero los conocimientos que se van adquiriendo en psicología nos dicen que estamos más condicionados de los que creemos. Nuestra historia con nuestros padres condiciona mucho lo que hoy en día somos.

Y conocer tu historia familiar, ¿ayuda a crecer?

Sí, ese conocimiento te hace darte cuenta de que estás condicionado pero eso mismo posibilita, en la medida en que lo reconoces y aceptas, una mayor libertad, sentir que hay un espacio de libertad para moverte en la vida. Si no reconoces y aceptas tu historia y lo que te condiciona, es como luchar con una espada contra el viento.

Se percibe en los medios de comunicación una mayor presencia de las depresiones. ¿Es esto normal?

Hay muchas clases de depresiones. Hay ocasiones en que es normal y sano que estés triste, como por la muerte de un familiar. Hay que distinguir entre las dificultades normales de la vida, los problemas que se encasquillan y las enfermedades mentales en las que alguien está perdiendo la estabilidad con la realidad.

¿Estamos cada vez más solos?

Sí, la sociedad tiende a ser más individualista y cada vez estamos más solos. Hay menos sentido de comunidad, de comunión entre unos y otros. Por eso también las personas vienen al psicólogo y a veces sólo buscan alguien que les escuche. En cierto modo somos escuchadores profesionales, que no es nada fácil porque para hacerlo, entre otras cosas, hay que intentar desprenderse de los prejuicios.

¿Qué grandes retos ve en las personas de hoy en día?

Una dificultad muy grande es estar presentes. Estamos tan sobrecargados de estímulos, que nos cuesta estar presentes, en el ahora. Y también nos resulta muy difícil comunicar en profundidad.

“Evitamos enfrentarnos con el dolor y la muerte pero forman parte de la vida”

¿Cómo nos enfrentamos al dolor y la muerte?

En nuestra sociedad hay una tendencia a evitar enfrentarse con el dolor, con la muerte. Basta con comparar como se vivían los funerales en otros tiempos o en otras civilizaciones más primitivas y como se vive hoy, que se pasa más por encima. Pero el dolor y la muerte son experiencias que forman parte de la vida y hay que vivirlas como tales aunque tendamos a huir de ellas. El dolor, un sentimiento importante y básico, conecta con experiencias de la vida muy importantes.

¿Vivimos el duelo?

Sí, aunque hay gente que tiene dificultades. El duelo por la muerte de un ser querido puede colaborar a dar sentido, nos habla de una ausencia y nos ayuda a colocarla afectivamente. Al morir alguien podemos vivir distintos sentimientos y algunos son políticamente correctos y otros no. Por ejemplo, si un familiar se muere igual te da pena pero también puedes experimentar liberación porque llevabas mucho tiempo cuidando de él. Y este sentimiento no parece adecuado. Entonces puede aparecer la culpa porque no aceptas todos los sentimientos que hay en ti. Pero los sentimientos no son ni buenos ni malos. Generalmente, si dejas estar un sentimiento te ofrece información pero si lo juzgas, esta información se esconde.

¿Qué peso tiene el trabajo en los problemas, las angustias de las personas?

El trabajo tiene mucho peso en la vida de las personas. Se suele decir que se trabaja poco pero mi impresión es que se trabaja mucho. Uno de los problemas que se suelen dar en los pacientes es el desequilibrio entre su vida laboral y personal.

Este desequilibrio, ¿se refiere sólo al tiempo que dedicamos a un ámbito o al otro?

No, el trabajo tiene un papel muy relevante en la autoestima. Por la educación, desde pequeños, se hacía depender nuestra autoestima de las notas del colegio, lo que conseguías hacer... muchas personas ponemos nuestra estima en relación a lo que conseguimos en nuestro trabajo y si éste no va bien, nuestra estima se viene abajo. Y cada vez pesa más.