

Concepción holística de la salud mental

Gloria Novel Martí*, Teresa Lluch Canut*, Asunción Rigol Cuadra*

INTRODUCCIÓN

Hablar de la teoría holística de la salud supone definir previamente el concepto de salud mental, ubicando así el marco conceptual de referencia sobre el que se apoya esta teoría, y al que se remite para definir su objetivo principal, consistente en el fomento de la salud mental.

Concepto de salud mental

A pesar de que las definiciones de salud mental son tan variadas como las personas que hablan de ella, en todas encontramos unos elementos comunes:

En primer lugar, la salud se entiende como un *proceso* o estado *dinámico*; es decir, nada es estático en relación con la salud, ya sea mental o física. Algunos días nos sentimos físicamente mejor que otros, y otros días nos sentimos mentalmente peor que otros.

En segundo lugar, la salud mental es una *cuestión de grado* y no un estado *absoluto*; la salud estándar no existe, sino que es relativa a cada persona, y en una misma persona depende de en qué época de la vida se encuentre (adolescencia, vejez,...). Además, también es relativa a cada cultura y a cada sociedad.

En tercer lugar, la salud mental se refiere a nuestra manera de *pensar*, pero también a nuestra manera de *sentir* y de *comportarnos*. Sabemos, por ejemplo, que cuando calificamos a alguien como mentalmente enfermo, no siempre lo hacemos por lo que dice, sino que con frecuencia lo hacemos basándonos en lo que hace o simplemente en su estado de ánimo.

Resumen

La teoría holística de la salud concibe al hombre como un todo integral y sostiene que aquél tiende, por su naturaleza, a conservar esta integridad, siendo capaz de velar por su estado de salud y controlar el estrés y la ansiedad.

La salud es la resultante de un equilibrio dinámico entre las distintas partes de la persona. Los desequilibrios o divisiones en la estructura humana provocan tensión y enfermedad. Por lo tanto, adoptar una concepción holística del hombre es fundamental para conseguir el fomento de la salud mental.

Valoración de la Salud Mental

El criterio para juzgar la salud mental es muy relativo debido a una serie de factores, tales como:

- Las grandes diferencias psicológicas individuales.
- Las variaciones culturales existentes en la concepción de la salud mental. Lo que en una cultura se considera normal puede ser anormal en otra. Por ejemplo, la antigua práctica de vendar los pies a las mujeres orientales se tomaba como signo de clase social alta, que servía no sólo para conservar la belleza de los pies sino también para demostrar que no tendrían que llevar a cabo la tarea servil de moverse independientemente. En vez de ello, se les transportaba de un lugar a otro. En las culturas occidentales los resultados de dicha práctica se consideraban como una desviación de la salud y del funcionamiento normal.
- Las variaciones sociales y económicas. Lo que se considera salud varía mucho, por ejemplo, de una sociedad industrial y tecnológica a una subdesarrollada y sin industrializar.
- La relatividad del concepto de normalidad. Comúnmente se define la salud mental como «el funcionamiento normal de la personalidad madura». Pero la normalidad es un criterio de carac-

ter estadístico; normal es un comportamiento propio de la mayoría de las personas pertenecientes a una determinada esfera sociocultural. Pero anormal no equivale a enfermo. De ahí se deduce la dificultad de discernir quién está mentalmente enfermo y quién no lo está. Por ello, lo que no debe hacerse es tomar la anormalidad como sinónimo de enfermedad.

Características de la Salud Mental

Los expertos en la materia señalan una lista de características para describir a la persona mentalmente sana que, en algunos textos, llegan hasta 100. Las más comunes son, según H. San Martín:

- Estar en contacto con la realidad, que significa no sólo orientación, sino también la habilidad para hacer frente a los problemas de la vida con criterio realista y aceptar lo que no puede modificarse.

Salud mental se refiere a nuestra manera de pensar, pero también de sentir y de comportarnos.

* Profesoras de la Unidad Docente de Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica. E.U.E. Barcelona.

La teoría holística de la salud sostiene que el ser humano es algo más que la suma de las partes del yo.

- Reconocer y aceptar las limitaciones personales.
- Obtener satisfacciones razonables de la actividad diaria.
- Conocerse a sí mismo en forma adecuada.
- Ser uno mismo.
- Tener una vida emocional equilibrada.
- Adaptarse a la vida en sociedad.
- Tener sentimientos de seguridad apropiados.
- Poseer una filosofía de la vida: convicciones acerca del valor personal y del sentido de la vida.
- Poner en juego el espíritu creador en la vida personal.

Todas las personas tenemos ciertas limitaciones dentro de cada uno de estos criterios, pero ello no significa estar mentalmente enfermo. Sin embargo, cuando hay una crisis casi total en alguno de estos factores, lo reconocemos como una enfermedad que requiere ayuda exterior.

La salud mental influye en nuestra personalidad, que es la suma total de todos los sistemas de hábitos que configuran el carácter individual del ser humano. Esta individualidad es la que explica nuestras diferentes maneras de actuar y de reaccionar, nuestra manera de sentir y de responder al sentimiento, nuestra manera de pensar y de juzgar.

Teoría holística de la salud

La teoría holística de la salud sostiene que el ser humano es algo más que la suma de las partes del yo. «Holístico» se define como un estado integrado de salud; más exactamente como la integración de cuerpo, mente, espíritu y ambiente de una persona.

La salud resulta de un equilibrio dinámico entre estas partes conexas de la persona. Las divisiones o desequilibrios en el interior de esta estructura humana producen tensión y enfermedad.

Al evaluar la enfermedad de una persona, es decir, la desviación frente a la integridad, hay que buscar las partes del yo que no están en armonía entre sí o con el todo.

Desde la perspectiva holística, la persona está sana cuando:

- Carece de síntomas y enfermedades.
- Se halla en excelente condición física.
- Está llena de vitalidad y relajada.
- La vida tiene sentido para ella.
- Desarrolla creativamente sus potenciales humanos.

Como la inclusión de aspectos espirituales no suele relacionarse con la atención asistencial, conviene señalar que, en la filosofía de la salud holística, espíritu es la fuerza vital que suministra energía a todas las partes del yo para que estén en armonía con la naturaleza. La esencia del hombre, la energía del ser es precisamente esa fuerza. Por tanto, no hay que confundir el adjetivo «espiritual» con las doctrinas y prácticas religiosas.

El espíritu es además un nexo personal y vital con una fuerza de inspiración o con fuerzas mayores que nosotros, que

pueden ser Dios, el Arte o el sentido de pertenecer a la Historia o a la Naturaleza. Esta vinculación con algo de mayor expansividad y fuerza que el yo es una base para encontrar la finalidad, el significado y el estilo de vida.

Antecedentes históricos

Los orígenes de la atención holística se remontan a los hechiceros que curaban a los individuos y a las comunidades en la antigüedad. Los hechiceros pensaban que la curación consistía en restablecer el equilibrio de la parte espiritual y corporal del enfermo y hacer otro tanto con las relaciones entre él y la comunidad.

Los primeros filósofos y líderes religiosos entendieron bien la totalidad del hombre y el influjo que el espíritu o alma tenía en la salud física y mental. Los griegos sabían que la desarmonía de la mente podía provocar enfermedad; para ellos, lograr una curación permanente significaba también curar el espíritu. Szasz (1978) señala que la moderna psicoterapia nació directamente del interés de Sócrates por la salud del alma como el aspecto más destacado del hombre.

Hasta la década de los años 50, el modelo de práctica asistencial era integral; la enfermera conocía los antecedentes físicos personales y familiares del paciente; su situación mental, emocional y educacional, los patrones de su interacción social; sus creencias religiosas. En el ejercicio actual de la Enfermería se practica una superespecialización. Muchos pacientes han aprendido aspectos fragmentados sobre su persona y sobre su cuerpo por tener que decidir qué parte de sí mismos requiere los servicios de un especialista. Suelen considerar que en-

Hasta la década de los años 50 el modelo de práctica asistencial era integral.

El objetivo último es que cada persona desarrolle sus potenciales individuales tanto como le sea posible para alcanzar la madurez emocional y la integridad de su personalidad.



tender el estado de salud e influir en él es muy complicado y han delegado toda responsabilidad a los profesionales y a la tecnología.

Principios básicos de la teoría holística de salud

1. El ser humano tiende por su naturaleza a conservar su plena vitalidad y una salud o integridad perfectas.

A pesar de que apenas el 6 % de la población (según estadísticas estadounidenses) manifiesta este nivel, la posibili-

dad de lograrlo se halla al alcance de todos.

La práctica asistencial moderna presta gran atención a un órgano o parte del cuerpo como centro de tratamiento. Avanzando un poco más, la medicina psicosomática ha intentado vincular la mente con el cuerpo, pero solamente se ha hecho una descripción de las causas psicológicas de las alteraciones físicas, sin que se haya ayudado al hombre a valerse de su mente para prevenir la enfermedad y conseguir una salud óptima.

Los partidarios de la salud holística manifiestan que: «El deseo de curarte te ayudará a sanar y a no perder la salud.»

2. El hombre puede asumir la responsabilidad de velar por su salud; es capaz de administrarse autocuidados.

Según el modelo asistencial corriente, los profesionales de la salud son los responsables y directores de la atención y el paciente no debe hacer otra cosa que cooperar.

Según el modelo inspirado en la salud holística, al paciente se le define como socio, pues se le considera capaz de reconocer los hechos relacionados con la salud y la enfermedad y de intervenir en ellos. En este modelo los profesionales de la salud deben cumplir una función

educativa y adiestradora. Además de conceder importancia a la prevención de la enfermedad y a la obtención de una salud total, se ofrecen recursos educativos centrados en el dominio de sí mismo y en la autocuración, sin importar si las estrategias de salud holística se usan solas o como auxiliares de otro tratamiento.

3. El hombre puede aprender a controlar el estrés.

Este control se expresa de diversos modos:

- Cuando el paciente aprende a eliminar selectivamente determinados estresores.
- Cuando el paciente atenúa la intensidad de los estresores.
- Cuando el paciente cambia sus reacciones para sostener los estresores con mayor eficacia.

A menudo el explorar los sistemas básicos de valores del paciente y sus ideas sobre la vida y la muerte explican la forma en que éste afronta el estrés. Si se discute con él esas cosas, se sentirá animado a reformular sus valores y a revisar sus estilos de vida. El paciente percibirá una notable reducción en el número de estresores, en especial de los que ocasionan tensión en los patrones del pensamiento, y esto culminará en la adquisición de niveles superiores de bienestar.

4. El hombre está en condiciones de combinar los métodos tradicionales y los más novedosos para prevenir la enfermedad o restaurar la salud en caso de sufrir algún trastorno.

Métodos terapéuticos que utiliza la teoría holística

Señalaremos sólo algunas de las técnicas más utilizadas, pues la gama de posibilidades para ayudar a lograr la salud y a fomentarla es muy variada.

Según estimaciones tomadas de varios manuales médicos, del 50 al 80 % de las visitas al médico obedecen a enfermedades que podrían clasificarse de índole psicofisiológico. Por tal razón, el tratamiento del estrés constituye parte fundamental de todos los métodos holísticos.

Aunque la agitada vida moderna y la contaminación ambiental nos exponen continuamente a estresores, el estrés lo experimentamos sobre todo a partir de nuestra forma de pensar (de interpretar las situaciones y acontecimientos) y de nuestras ideas. Todo curso sobre el trata-

miento del estrés impartido por un partidario de la salud holística incluye técnicas para ayudar a que las personas se centren en cómo sus percepciones, creencias y patrones ideacionales influyen en el nivel de su estrés. Por ejemplo, una persona que se considera menos buena que el resto de la gente y que constantemente tiene pensamientos correspondientes a esa convicción, posee una baja autoestima y desencadena sentimientos de tristeza, ansiedad y posiblemente otras emociones de intensidad variable. A nivel fisiológico, el cuerpo acusará estos sentimientos produciéndose un desequilibrio o pérdida de la homeostasis. Cuando la persona se da cuenta de sus pensamientos negativos y de los consiguientes patrones conductuales igualmente negativos de sí mismo, puede volver a valorarlos y desechar aquellos que intensifican innecesariamente la tensión de su organismo.

Además de emplear varios tipos de psicoterapias, se emplean métodos autorreguladores o autocurativos como son:

- Relajación.
- Visualización.
- Dietas especiales y tratamientos a base de hierbas.
- Meditación.
- Masaje terapéutico.
- Reflexología.
- Acupuntura.
- Biofeedback.
- Técnicas asertivas.
- Técnicas de detención del pensamiento.

El objetivo último es que cada persona desarrolle sus potenciales individuales tanto como le sea posible para alcanzar la madurez emocional y la integridad de su personalidad; en definitiva, un estado de salud mental óptimo.

Considerando la importancia de la salud mental, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

1. El fomento de la salud mental debe formar parte de los programas de salud.
2. Las actividades de salud mental deben realizarse a lo largo de todas las etapas de crecimiento y desarrollo de la persona, y con especial interés en la etapa infantil, de donde depende el desarrollo posterior.
3. El trabajo de salud mental debe orientarse más al reconocimiento y eliminación de los factores ambientales desfavorables al desarrollo psicológico normal del individuo que al tratamiento de las consecuencias de esos factores.

4. La educación de la población en salud mental es de fundamental importancia. Por ello, los profesionales relacionados con la salud deben tener una formación amplia sobre salud mental.
5. Para que el fomento de la salud mental se convierta en una realidad, las enfermeras debemos tomar parte activa tanto en los programas administrativos de salud como en los programas de actuación diaria, ya sea en el ámbito intrahospitalario como en el extrahospitalario.
6. El primer paso para ello es el de adquirir el compromiso personal de poner en práctica los principios holísticos en nuestra vida, aplicándonos autocuidados que fomenten nuestra salud, «autocuidándonos mejor para cuidar mejor».

Seguro que en la mente de todas nosotras yace el deseo de fomentar la salud mental, tanto propia como de los que nos rodean, para conseguir un mejor bienestar y un estilo de vida apropiado a nuestras necesidades. Es nuestro deseo colaborar en la consecución de este objetivo y, por ello, presentaremos en próximos artículos métodos y técnicas de las que poder hacer uso para aplicar nuestros autocuidados y, al mismo tiempo, actuar más eficazmente y poder ofrecer al paciente cuidados integrales.

BIBLIOGRAFÍA

- I. KING: **Enfermería como profesión. Filosofía, principios y objetivos.** Edit. Limusa, México, 1984.
- R. POLETTI: **Cuidados de Enfermería.** Ediciones Rol, S.A., Barcelona, 1980.
- BECK RAWLINS, Williams: **Mental Health Psychiatric Nursing.** The C.V. Mosby, Toronto, 1984.
- J. LANCASTER: **Enfermería Comunitaria.** Editorial Interamericana, México, 1983.
- J.L. TIZÓN, M.ª T. ROSELL: **Salud Mental y Trabajo Social.** Edit. Laia, Barcelona, 1983.
- H. SAN MARTÍN: **Salud y Enfermedad.** Ediciones Científicas Prensa Médica Mexicana, S.A., México, 1983.
- F. HERNÁNDEZ, F. MERCADÉ: **Psicología, Sociología y Psiquiatría.** Edit. Teide. Barcelona, 1982.
- O.P.S.: **Dimensiones sociales de la Salud Mental.** México, 1981.