

La actividad física y su relación con la salud mental: aspectos paradójicos.

IGNACIO RIVERA CANO

PSICÓLOGO

ignaciorivera884@hotmail.com

PALABRAS CLAVES

Actividad física, Salud, Cuerpo, Ideales, Trastornos psíquicos.

OBJETIVOS

Esclarecer la lógica que, desde el campo de lo psíquico, articula la tendencia de un sujeto a satisfacer unos ideales, encarnándolos en su cuerpo, con una inadvertida degradación de la salud mental.

ABORDAJE DEL PROBLEMA

La actividad física en nuestra cultura –que en una preciosa síntesis han cifrado como somática- está condicionada, entre otros, por factores intrapersonales, que determinan el movimiento del cuerpo hacia ciertas formas socialmente valoradas; ello ocurre en un proceso en el que generalmente no se alcanza a advertir el deterioro de la salud mental, en que silenciosamente degenera esa búsqueda radical de un cuerpo que *incorpore* los valores del ideal.

METODOLOGÍA

Formalización del análisis del discurso de un grupo de sujetos, que han padecido distintos trastornos psicológicos asociados a diferentes técnicas de intervención sobre su cuerpo, que fueron formuladas en un dispositivo psicológico y estudiadas a través de unas categorías de análisis estructuradas en los ejes conceptuales de la teoría psicoanalítica.

RESULTADOS

En los casos abordados fue posible verificar la presencia de los siguientes elementos en la instalación de la enfermedad:

Una sólida predisposición cultural, que marca indeleblemente la constitución del psiquismo, sobre discursos de desprecio del cuerpo en un contexto de exaltación del ideal como el objeto último del deseo de las personas.

Una vulnerabilidad psicológica a trastornos como la anorexia-bulimia, la vigorexia y la ortorexia –con la comorbididad de trastornos como el trastorno Obsesivo compulsivo y el trastorno Depresivo- desarrollada en el proceso de subjetivación: un contexto educativo familiar rígido.

Un evento traumático desencadenante de la patología: la presión ambiental que se torna intolerable; por el grupo de pares y de los mensajes de publicidad en los ubicuos medios de comunicación.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Frente a los planteamientos usuales en la comprensión del fenómeno -en la anorexia-bulimia por ejemplo- que se centran en elementos sintomáticos como los modelos estereotipados de cuerpo femenino producido por la publicidad y transmitido incesantemente por los medios de información, se propone un modelo estructural que permite comprender de manera integral las diversas manifestaciones de los trastornos en mención, y que ofrece una posibilidad de abordaje causal -por lo tanto más efectivo- de los mismos.