

ACEPTACIÓN DE LA VIDA





Aceptación de la enfermedad, aceptación de la vida

La aparición de una psoriasis marca un giro en la vida de la persona. Más allá de las posibles molestias físicas, lo que nos preocupa mucho es cómo nos ven los otros y que pensarán de nuestra piel.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 90

Verano 2017

- Mantener una sonrisa y cierto sentido del humor crea una impresión muy positiva a los otros.
- La psoriasis no es un obstáculo.



www.accionpsoriasis.org



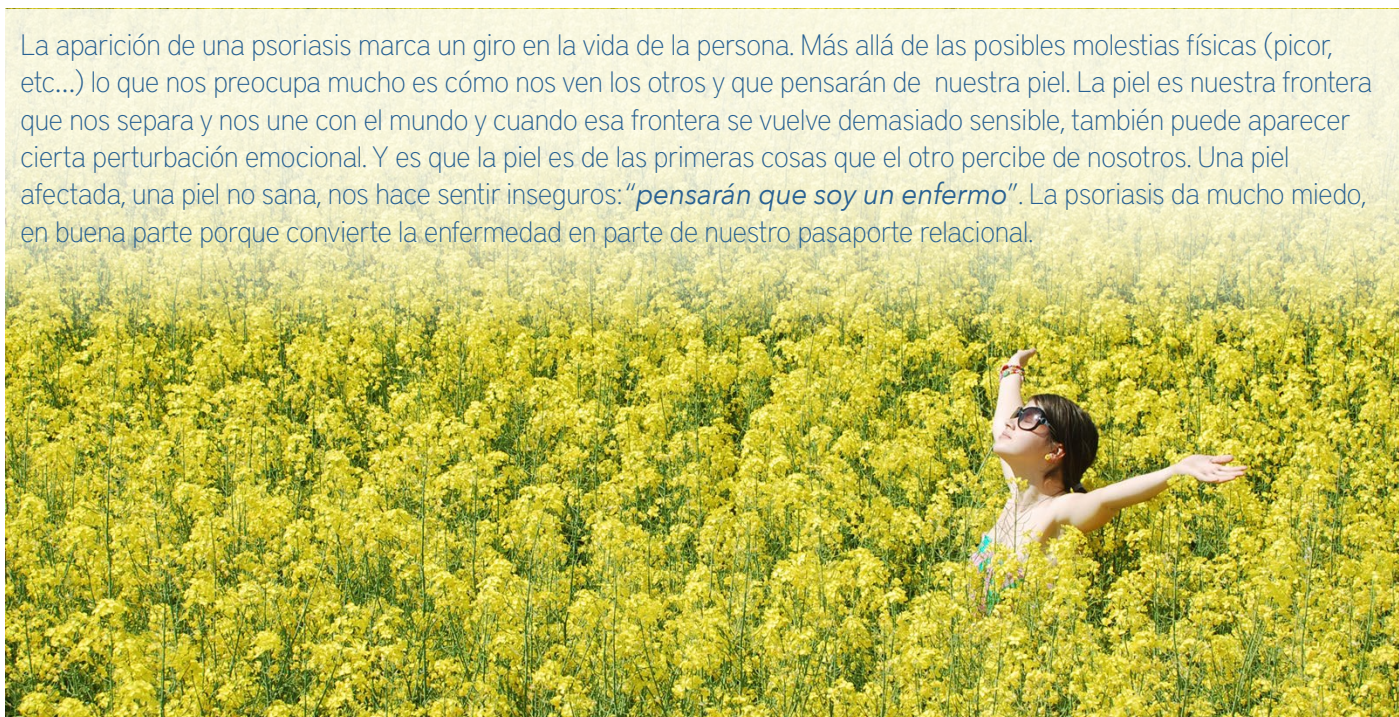
www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD, ACEPTACIÓN DE LA VIDA

La aparición de una psoriasis marca un giro en la vida de la persona. Más allá de las posibles molestias físicas (picor, etc...) lo que nos preocupa mucho es cómo nos ven los otros y que pensarán de nuestra piel. La piel es nuestra frontera que nos separa y nos une con el mundo y cuando esa frontera se vuelve demasiado sensible, también puede aparecer cierta perturbación emocional. Y es que la piel es de las primeras cosas que el otro percibe de nosotros. Una piel afectada, una piel no sana, nos hace sentir inseguros: *"pensarán que soy un enfermo"*. La psoriasis da mucho miedo, en buena parte porque convierte la enfermedad en parte de nuestro pasaporte relacional.



No cabe duda de que lo que más queremos en la vida es ser reconocidos, queridos, amados. Pasamos toda la vida luchando por ello y las cosas que hacemos o intentamos hacer son medios para lograrlo: estudiamos, trabajamos, hablamos, actuamos, cuidamos a los otros y de nosotros mismos, creamos familia. Para conseguir el reconocimiento del otro, intentamos dar de nosotros lo mejor posible. Mostrar nuestro potencial, sea cual sea la actividad que realizamos. La salud y la belleza son elementos que quitan o añaden obs-

táculos a este esfuerzo. Porque pensamos que si somos sanos y guapos tendremos más probabilidades para encontrar abiertas las puertas que queremos cruzar. Es por eso que una psoriasis puede afectar nuestra autoconfianza y nuestra autoestima: nuestras posibilidades de interactuar se pueden ver reducidas a causa del problema. Por eso, el deseo de quitar sus marcas de encima suele ser especialmente intenso. Es intenso porque vivir **sin psoriasis se presenta como el equivalente de mayores posibilidades de reconocimiento, aceptación, bienestar y éxito.**

"Vivir las dificultades manteniendo la sonrisa y cierto sentido de humor crea una impresión muy positiva a los otros, que supera la impresión que pueden provocar las lesiones de la piel"



Se sabe que la psoriasis no se cura

Se puede tratar, se puede controlar, pero no se cura. Así que la persona debe aceptar lo inevitable, una cierta presencia de las marcas de la enfermedad en su pasaporte relacional —que es su piel. **No aceptar lo inevitable conduce a una pérdida de energía innecesaria, energía que se podría utilizar para explorar nuevas posibilidades,** aquellas posibilidades que se deben abrir contra el miedo y la angustia que emerge después del diagnóstico.

Cada vez que nos enfrentamos a una carencia (la carencia de la piel sana en nuestro caso) surge la tendencia de fijarnos en lo que no podemos tener o hemos perdido. Es inevitable: el ser humano siempre vive deseando lo que no tiene. Sin embargo, la fijación en las cosas que están fuera de nuestro control o a pérdidas irremediables nos aleja de las possibili-

dades de alegría o de placer que aún mantenemos. Pensar demasiado en los ideales (personales, estéticos, de salud, de relaciones...) conduce a perdernos experiencias que, aunque no llegan al nivel de una felicidad imaginaria, pueden ser satisfactorias y gratificantes. **La aceptación de la enfermedad en este caso es la condición necesaria para tener las satisfacciones que nos ofrece nuestro día a día.**

La psoriasis no es un obstáculo

Es bastante evidente que, en la vida, se pueden hacer muchísimas cosas y tener psoriasis no es un obstáculo para ellas: para estudiar, trabajar, vivir amistades y amores... La psoriasis no es un obstáculo como muestra la experiencia de miles de pacientes. Todo eso se puede perder **si el paciente está obsesionado con su intento de quitar las manchas de su piel. Si el paciente ve una piel sin lesiones como condición**

necesaria para vivir la vida es bastante probable que no tenga la piel sana, ni la vida que desea. Hay que luchar con las armas que tenemos, incluso si son pocas, incluso si son defectuosas.

Insistimos. Todos se enfrentan a carencias o pérdidas y a unos deseos que chocan con estas carencias. Hay que vivir la vida tal como se nos presenta y explorar lo que se puede hacer y no lamentar lo que se ha perdido. **En este camino, los otros y sus miradas no son enemigos, son aliados.** Porque ellos también sobreviven atravesando pérdidas. Podemos comunicar nuestras faltas, articularlas, hablarlas, abrirse al consuelo mutuo, y desde ahí, a la alegría de compartir la vivencia de la imperfección, que en el fondo, es lo que nos une.

La aceptación de una enfermedad como la psoriasis, la aceptación de una piel manchada puede ser difícil al principio y es útil plantear una serie de ideas para llevarla a cabo:

Nos agobiamos con la mirada que los otros dirigen a nuestra piel, pero la mirada no equivale a rechazo o crítica. Los humanos suelen mirar las cosas que parecen diferentes. Criticar la diferencia es un síntoma y un problema de la persona que manifiesta la crítica y no de la persona que es diferente.

Nadie es perfecto. Lo que nos hace atractivos no es la perfección sino nuestro modo de llevar nuestras imperfecciones. “El hombre es su estilo” decía un autor. Vivir las dificultades manteniendo la sonrisa y cierto sentido de humor crea una impresión muy positiva a los otros, que supera la impresión que pueden provocar las lesiones de la piel.

Es normal que el problema nos afecte y nos cree malestar. La cuestión no es eliminar este malestar sino no dejar que nos determine: La vida es como un trayecto que nos lleva a diferentes lugares-experiencias. Los malestares, las emociones y los pensamientos que emergen con los problemas del trayecto son como escaparates de tiendas, que durante nuestro recorrido vital, nos llaman la atención. Si paramos en cada escaparate no llegaremos nunca a los sitios que son importantes para nosotros.

Dr. Kostas Gardounis, psicólogo de Acción Psoriasis