

**PIDE AYUDA**

La salud mental  
sirve para vivir

**Dra. Cristina García Bernal**  
@garciabernal/psiquiatra



La Dra. García Bernal, natural de Linares (Jaén), es una reconocida médica psiquiatra y psicoterapeuta en Sevilla capital. Este año se le ha otorgado el premio a 3a mejor psiquiatra de España 2022. Actualmente completa su formación académica realizando un doctorado sobre “Identidad de Género”, específicamente sobre personas TRANS y suicidio por la Universidad de Sevilla. Toda una mente inquieta. Ahora nos enriquece con sus habilidosas estrategias para darse cuenta de si estás viviendo una vida plena o puedes sacarle más potencial.

[@garciabernalpsiquiatra](https://www.instagram.com/garciabernalpsiquiatra)

[www.garciabernalpsiquiatra.com](http://www.garciabernalpsiquiatra.com)

A mi terapeuta.

No creo en los libros de autoayuda, una persona que padezca de depresión por leerse 30 libros sobre felicidad y vivir sin tristeza no se va a curar. El objetivo de este escrito es que si alguien se siente identificado con algún ejemplo o malestar acuda a buscar ayuda. Normalicemos la salud mental.

## INDICE

1. Yo, me, mí, conmigo. ¿Egoísmo o autoestima?
2. La columna vertebral del yo. ¿Qué es la identidad?
3. Dependencia sana y necesaria
4. Dependencia no sana
5. Cómo desembarazarnos de la cultura
6. Aprende a reconocer un ambiente tóxico
7. Conclusiones

## Capítulo 1:

### Yo, me, mí, conmigo. ¿Egoísmo o autoestima?

La respuesta: autocuidado.

La mayoría de las personas hemos aprendido a anteponer al otro antes que a nosotrxs. El bien al prójimo según el cristianismo. Cuando somos pequeños a cuidar del hermanx menor, en el colegio a perdonar y a compartir con los demás, cuando crecemos e iniciamos nuestras primeras relaciones sentimentales el otro es lo máspreciado y muchas veces tendemos a colocarlo en un (o en unos) escalones por encima de nosotrxs. Es nuestro objeto de amor, no queremos perderlo, queremos cuidarlo, satisfacer todas sus necesidades y pasar todo el tiempo del mundo con esta otra persona. Esto forma parte del enamoramiento y tiene su función (**la idealización**).

Puede ser aquí la primera vez que nos abandonemos. Cuántas veces inmersxs en una relación habéis dejado de lado vuestro hobbies individuales, a quedar menos con vuestros amigxs y en el caso en que sigáis saliendo, llevando con vosotrxs a vuestra parejas...sin daros cuenta, habéis perdido vuestra individualidad, os habéis fusionado.

También ocurre cuando uno es muy exigente consigo mismo, ahí no entra ningún otro, bueno sí, nuestro **juez interior**. Una relación de dos: nosotrxs y la culpa, las obligaciones, los mandatos...lo que no nos deja vivir...a veces, este tipo de personas se meten de igual manera en una pérdida de actividades placenteras que acaba convirtiendo su vida en algo muy pobre: “solo estudio”. Al final, en ambos ejemplos, la persona no tiene ninguna agarradera punto de capitón según Lacan, a la vida, bueno, sí, en la primera, la pareja y en la segunda los estudios. ¿Te sientes identificadx?

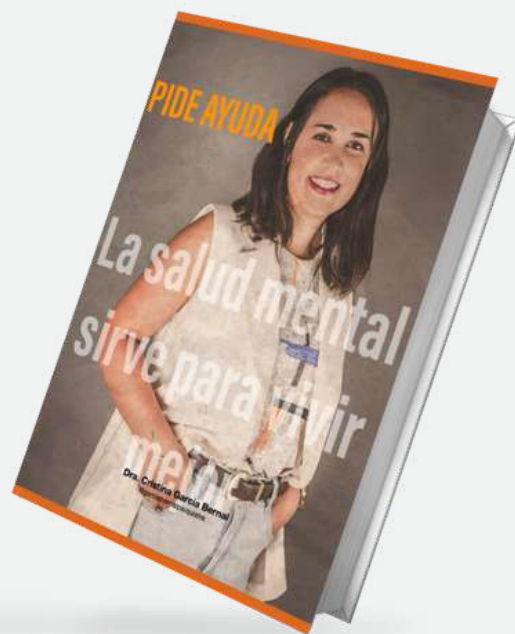
La pareja se puede romper en cualquier momento, “nada es para siempre...” y respecto a los estudios corres el peligro de caer en un burn out. En el punto medio está la virtud como bien decía Aristóteles. Si te has sentido identificadx te animaría a que **buscases ayuda**.

**Cambiamos de etapa vital.** Ahora, imagina que somos padres o madres.. ¿quién es nuestra prioridad? ¿Se puede ejercer las funciones parentales sin olvidarse de uno? Muchxs pensaréis...dime tú de dónde saco el tiempo...pero para mí la respuesta es sí. He visto a muchxs progenitores cuya vida ha cambiado a peor desde que lo son, especialmente mujeres. Abandono físico, dejan de tener tiempo para ellas, abandonan a sus amigas, muchísimas dejan de trabajar durante mucho tiempo...tanto que a veces no vuelven. Lo normal es que luego se arrepientan. En consulta he tratado con diversos tipos de mujeres con importantes cargos laborales y estudios universitarios que se han deprimido cuando su vida ha pasado a ser: **cuidar de los hijxs, realizar las tareas de casa y ya**. Siempre trabajo con ellas y les explico que la actividad laboral no consiste solo en una remuneración económica. El trabajar implica tener unos horarios, los cuales nos ayudan a organizarnos, ducharnos, vestirnos, salir de casa, relacionarnos, sentirnos útiles y en cierto modo “un espacio propio”.

Seguimos avanzando en la vida...y ahora al igual que nuestros padres se desvivieron por nosotrxs, en muchos casos, y también se abandonaron por asegurar nuestro crecimiento y cuidado...ahora nos toca a nosotrxs cuidar de ellos.

Hay algunas personas que deciden que sus padres o alguno de ellos se mude al domicilio familiar, lo cual supone, principalmente para la mujer, ya sea su padre o madre o alguno de sus suegros, un extra de trabajo. En otros casos, los hermanos, cuando los hay, se organizan las semanas o los meses para turnarse y que cada vez esté unx con ellos.

**Volvemos a lo mismo, ¿para cuándo tiempo para nosotrxs?** Y lo que es peor...¿seríamos capaces de perdonarnos el no realizar ese mandato que culturalmente se nos ha impuesto? ¿Qué dirán de nosotrxs los demás? Qué miedo, estaréis pensando...qué mala esposa, qué mala madre, qué mala hija..aquí utilizo a propósito el género femenino ya que la cultura desde que esta existe y hasta la actualidad nos vayamos a una tribu Masai en Tanzania o hablemos de España es desigual em cuanto a lo que se le pide al hombre y la mujer. A la mujer se le atribuye el cuidado de los demás, mientras al hombre la vida fuera de casa. También en mi viaje a Tanzania aprendí que los leones macho duermen 20 horas al día, las otras cuatro la dedican a pelearse entre ellos por el territorio, a aparearse con la leona y a comer la comida que las leonas han cazado, pongo este ejemplo para ilustrar que en la propia naturaleza animal son las leonas las que cazan y suministran la comida a la comunidad, cuidan de los hijxs...qué desigual, ¿verdad? **¡Qué abuso!**



**[Libro completo en amazon.](#)**

¿Buscas ayuda psiquiátrica? Descubre mi consulta no convencional en Sevilla, Jaén y online [www.garciabernalpsiquiatra.com](http://www.garciabernalpsiquiatra.com)