

## **ENTREVISTA en Diari Segre de Lleida del 11.06.2017 11.06.2017**

**Antonio G. Castrillón**

### **"Si quieren conservar la salud, destierren el miedo y la ira de su vida"**

El psiquiatra Antonio García-Castrillón Sales localiza en estas dos emociones tóxicas, que nos acompañan desde la infancia, el origen del 90 por ciento de las enfermedades orgánicas y mentales que padecemos hoy en día. El doctor Castrillón alerta de la gravedad y las consecuencias que tiene para nuestra salud y la de la humanidad no despertar las conciencias individuales y colectivas. Su trayectoria profesional otorga credibilidad a conceptos a menudo relacionados con las mal llamadas medicinas alternativas y que él describe como complementarias.

Con 12 años ya tenía claro que quería estudiar psiquiatría para dar respuesta a por qué la gente actúa y siente como lo hace. Inspirado por la carrera de su tío, creador de la primera institución de psiquiatría infantil en Sevilla, ha dedicado su vida profesional a guiar a sus pacientes hacia la búsqueda y el logro de la felicidad, que el Dr. Castrillón define como una actitud interior. Tras su charla *Emociones y enfermedad*, impartida en el encuentro organizado por la asociación Fibrolleida el pasado mes de mayo, nos encontramos con él en su despacho en el Espai Mèdic Ciutat Jardí.

### **¿Qué relación hay entre emociones y enfermedad?**

Van vinculadas. Estudios de instituciones prestigiosas como la Universidad de Harvard prueban que la mayoría de las enfermedades tienen origen psicosomático. Las emociones provocan entre un 60% y un 90% de las enfermedades actuales, y no me refiero solo a las mentales.

### **¿Qué tipo de emociones?**

Las tóxicas. Básicamente, las que tienen relación con la supervivencia, las que se producen en la zona primitiva del cerebro, en el reptiliano. Aquel que reacciona ante una amenaza como lo hace el cerebro de un animal en medio de la selva cuando siente que un depredador lo persigue. Hablamos del miedo y de la ira. Nuestro cuerpo está diseñado para experimentarlas durante unos minutos, aquellos en los que huimos de la amenaza por miedo, primero, y si no lo logramos, viene la rabia, la ira, que también nos hace plantar cara a la situación. Ambas emociones producen una disponibilidad enorme de energía y eso va ligado a la anulación de otras funciones, incluidas las inmunológicas, las de reproducción, las digestivas... Por lo tanto, si sentimos miedo o rabia durante 15 minutos no pasa nada, pero si este estado dura meses o años...

### **¿Qué consecuencias tiene para nuestra salud vivir con miedo y rabia?**

La reacción del cuerpo a una situación de miedo o rabia es aumentar considerablemente el nivel de cortisol, altos niveles de glucemia, lo que se puede traducir en diabetes. Puedes sufrir un infarto o, por descontado, enfermedades mentales.

### **¿La mayoría de la población vive con miedo y rabia?**

Sí, debemos cambiar de paradigmas. Hemos de ser conscientes de lo que digo, aceptarlo. Los primeros que deben hacerlo son los profesionales de la salud y los educadores. Debemos educar en la gestión y la comprensión de las emociones. A partir de aquí, cambiar el modelo sanitario y la filosofía de vida. En Oriente no ocurre tanto, pero en Occidente pensamos que la felicidad se consigue fuera de nosotros mismos, cuando la realidad es que la felicidad es una actitud interior. Es urgente que dejemos de asociar el éxito o la felicidad al tener dinero, fama y poder. Triunfar en la vida es dedicarte y vivir de lo que te apasiona. El estrés, que es la mezcla permanente de miedo e ira mantenida en el tiempo, se cronifica a raíz de la competitividad permanente a la que estamos sometidos.

### **¿Puede ser que el estrés crónico empiece en la infancia?**

Sí, es desde pequeño que te enseñan que la vida es una lucha, una competición en la que tienes que ser el mejor y que tienes que tener más y más... Eso acaba en el hospital con un infarto a los 50 años. La familia es la que modela nuestra personalidad y la manera de entender la vida; el entorno social y la escuela también, pero básicamente son los primeros años de vida los que determinarán la relación con el mundo y con nosotros mismos. Estamos viendo un aumento de los casos de depresión, que es el resultado de que una persona viva en una situación de estrés permanente. Esto produce alteraciones a nivel de neurotransmisores y hormonas que pueden producir atrofia de parte del cerebro. La persona vive en un estado de desgaste y agotamiento mental que clínicamente aflora como la depresión.

### **Popularmente se conoce la fibromialgia como la enfermedad producida por las emociones. ¿Es también esto que explica de la depresión?**

Absolutamente. Hace 100 años, Freud ya describía un cuadro que se llamaba neurastenia, que tiene muchos puntos en común con la fibromialgia: un dolor generalizado, fatiga crónica, sensaciones de inestabilidad, molestias digestivas... la neurastenia también se deriva de un estado de estrés mantenido en el tiempo.

### **¿Cómo se puede revertir esta tendencia a enfermar por creencias equivocadas y emociones distorsionadas?**

Las personas debemos tomar conciencia de la importancia de nuestros pensamientos. Reaccionamos con miedo y rabia a situaciones que ni siquiera tienen por qué ser reales. La parte frontal del cerebro humano es como un aparato de realidad virtual. Imaginamos cosas y el cerebro reacciona como si fuera real. Así, si tú empiezas a pensar que tu jefe te ha mirado mal y que quizá no le caes bien y te despedirán y que no tendrás dinero para pagar la hipoteca... sentirás miedo por algo que no existe pero que modificará tu cuerpo.

### **¿Tenemos poderes?**

Sí, el pensamiento es energía y modifica la materia. Debemos aprender a pensar correctamente para mejorar no solo nuestro cuerpo sino el mundo. Porque se puede decir que la humanidad está enferma, vive estresada, por eso hay injusticias y guerras; es un error de pensamiento. Por ejemplo, uno de los grandes males de la humanidad es la codicia, y la codicia es un error cognitivo. El codicioso quiere ser feliz, pero se

equivoca de estrategia. Lo intenta ser teniéndolo todo y no será nunca feliz porque no lo podrá tener todo jamás. De la codicia se deriva la injusticia, la desigualdad, las guerras... y son gente equivocada. Justamente, el camino de la felicidad es el contrario: cuanto más das, más feliz eres.

### **¿Tiene la receta de la felicidad?**

En primer lugar, la salud es equilibrio; cuando enfermamos es porque nuestra vida no está equilibrada, hay algo que nos produce miedo o ira. La medicina oriental lo tiene claro, no como la occidental, que es muy mecanicista: atiende los síntomas pero no busca qué los causa. Para recuperar la salud uno debe hacer cambios en su vida; por muchas pastillas que le recete un médico, es una decisión personal ser feliz y estar en equilibrio, pero para ello se deben tomar decisiones y hay quienes no están preparados.

### **¿Cree que llegaremos a ver este cambio de paradigma?**

Sí, lo estamos empezando a ver. Mi hija estudia medicina en el Clínic de Barcelona y ha cursado una asignatura llamada *Payasos de Hospital*, impartida por los *Pallapupes*, basada en una terapia tan barata y assequible como es el buen humor y la alegría. A nivel personal debemos hacer un gran trabajo. A mis pacientes siempre les digo que deben ser inconformistas y cuestionarlo todo, incluso a los profesionales. Deben ser curiosos y beber de todas las fuentes posibles: de una conversación, de un libro, de una filosofía... y crear su propia filosofía de vida.

### **¿Cuál es la suya?**

El poder del pensamiento. Me interesa el budismo y una de las esencias budistas que me impactó es la que dice que la felicidad es la ausencia de deseo. Es el deseo permanente el que nos lleva a la frustración, que es una mezcla de ira y de miedo, la amargura que me hace enfermar.

### **¿Medita usted?**

Si meditar es tener un diálogo interno, sí. La gente habla poco consigo misma porque hay miedo a encontrarse, pero debemos conocernos y reinventarnos.