

## Antoni **BULBENA**

Psiquiatra. Director del Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones del Parc Salut Mar

# «La agresividad es necesaria para ser autónomo e independiente»

Ejerció como «médico de pueblo» durante un año y la experiencia le marcó unos principios que aún no ha sustituido. «Fui muy feliz allí», dice a modo de compendio de aquella experiencia. Más tarde quiso reproducirla optando a la formación como médico de cabecera, pero no fue posible y se especializó en Psiquiatría, el ámbito en que desarrolla su concepto de médico cercano, que escucha. Es el director de los servicios psiquiátricos del Parc Salut Mar, que ocupan a 690 sanitarios y abarcan desde el psiquiátrico de Santa Coloma de Gramenet hasta el Hospital del Mar. Estudia la agresividad y considera que es una herramienta clave, que puede ser bien o mal utilizada.

Àngels  
**GALLARDO**

### ¿Diría que la agresividad es una emoción humana o una reacción irracional, más bien animal?

No es una emoción. Es una conducta, un instrumento que el ser humano está ajustando y calibrando desde hace más de tres millones de años. Es aquella instancia que te permite atacar o defenderte del entorno.

### ¿Se está ajustando?

Desde que éramos animales primitivos, nos vamos acoplando a las circunstancias. Es importante que el ajuste entre atacar y defendernos en el que estamos ahora se haga bien, porque tenemos herramientas capaces de destruirnos totalmente. Ya no se trata de matar o de que alguien nos mate, sino que estamos en disposición de acabar con la especie o con la Tierra. Es un momento clave.

### ¿Es una conducta primitiva?

Sí. Mucho más antigua que el amor, que llegó cuando había prole y pareja. El amor surge cuando se encuentran los dos sexos, llegan los hijos y aparece la actitud de cuidar y proteger. Antes, cuando no existían esas cuestiones, lo único que funcionaba

era la lucha contra el entorno, que es favorable y hostil a la vez. Esa vinculación con el ambiente, la clave de las relaciones, se articula por medio de la agresión.

### ¿Implica violencia?

En absoluto. La violencia presupone la voluntad de causar daño. Lo que determina si una acción agresiva es más o menos destructiva es la intención, la motivación. Excepto cuando se hace daño sin querer.

### ¿Es una forma de ignorancia?

Tal vez. La agresividad es una conducta primaria que equivale a la diferencia entre lo que esperas o deseas y lo que consigues. Uno de los estímulos desencadenantes más frecuentes es la frustración. Ya sea porque te quitan algo, o por un amor truncado. Cuando te dicen que no te quieren, si no estás muy bien entrenado, además de agresividad surge el miedo. Y todo se complica.

### ¿El miedo sí lleva a la violencia?

No necesariamente, aunque sí que puede dar lugar a una reacción agresiva. La semana pasada atendí a una pareja en la que la mujer intentaba la separación y él no la aceptaba. Pretendía machacar a una tercera persona, por miedo a quedarse so-

lo. Hablo del miedo al vacío absoluto. Al cero completo. Curiosamente, al quedarte solo, si sientes una angustia muy intensa pero te pones agresivo, el miedo y la ansiedad angustiosa desaparecen. La agresividad elimina el miedo, la angustia y la ansiedad.

### ¿Es un recurso para no sufrir?

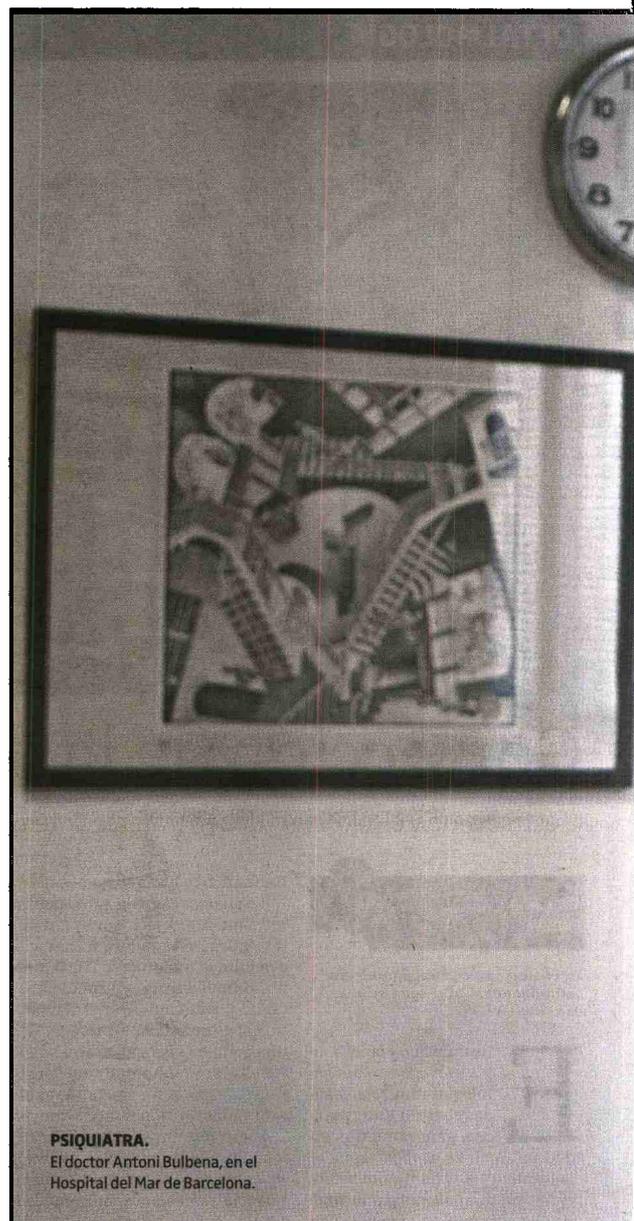
A veces. He visto individuos con conductas muy agresivas a los que no es posible hacer reflexionar porque, en el fondo, lo que pretenden es quitarse la angustia de encima. La ansiedad se elimina con la guerra. Hay actitudes guerreras que están tapan-do el miedo.

### Curioso.

Es lo mismo que ocurre con los síntomas de las enfermedades: tapan otro problema más profundo. Son una manifestación de otra cosa. Las personas somos seres complejos.

### ¿Estamos realmente en una sociedad tan agresiva como se dice?

Sin duda. Creo que estamos en un momento de una agresividad cada vez más sutil y profunda. Esto lo vemos incluso desde el punto de vista neurobiológico. Empezamos a constatar factores genéticos que determinan una conducta agresiva inclu-



**PSIQUIATRA.**  
El doctor Antoni Bulbena, en el Hospital del Mar de Barcelona.

so más que la influencia de la educación en la infancia. Estoy convencido de que dentro de 20 años será posible diagnosticar en la infancia quién tiene más riesgo de ser agresivo en la edad adulta.

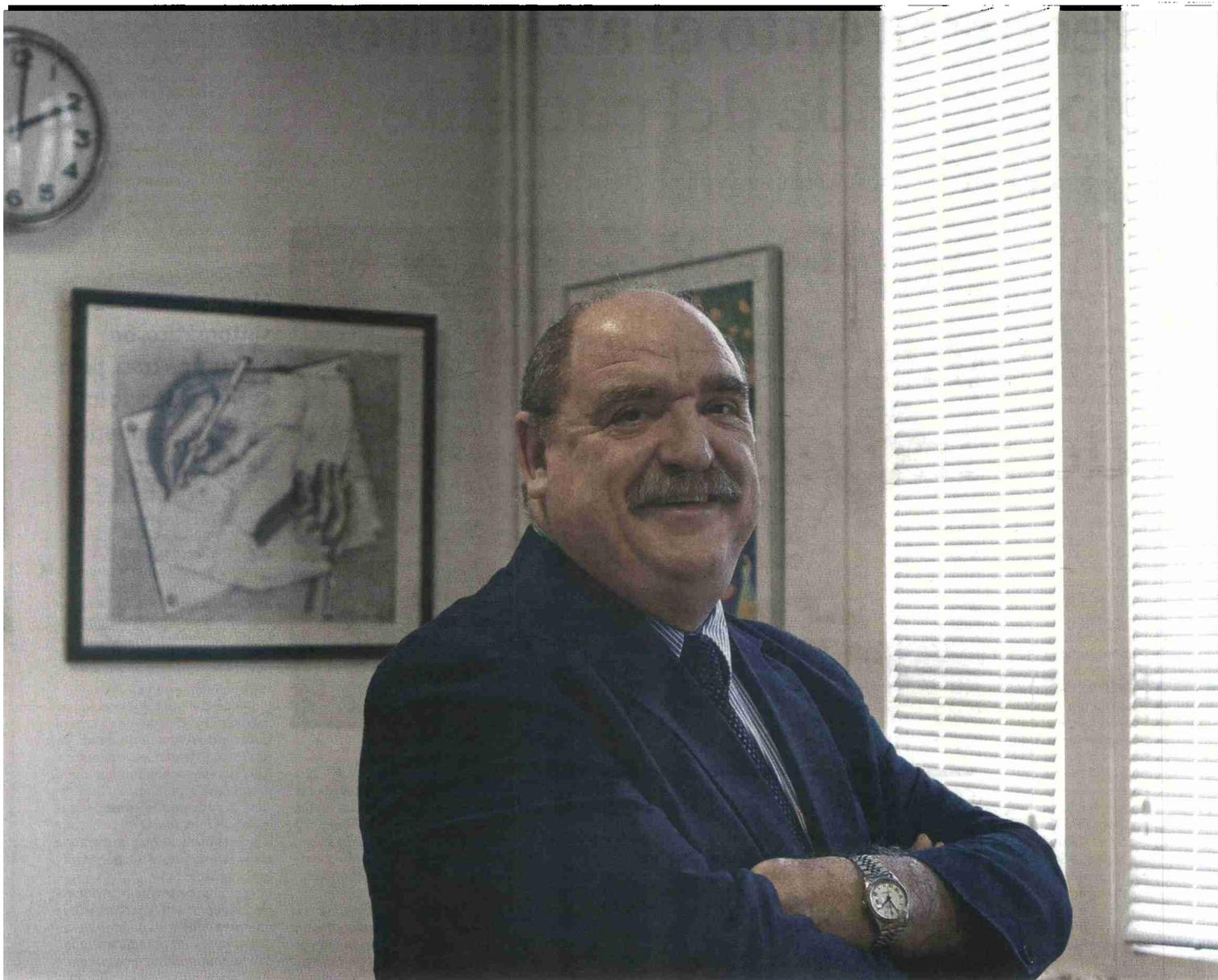
### ¿Esta conducta es igual en Oriente y en Occidente?

Hay diferencias. El grado de frustración está relacionado con las expectativas que depositas en algo. Si mantienes una actitud adecuada entre lo que esperas y lo que obtienes, como ocurre en la India por razones de cultura espiritual, sufres menos y sientes menos agresividad. Claro que después resulta que, como consecuencia, eres menos competitivo.

### ¿Ser agresivo causa infelicidad?

Si la agresividad está bien canalizada, no. Cuando es una secuela de un sentimiento de pánico, sí. En este caso, puedes tener un comportamiento muy primitivo, con muchos números para que la cosa acabe mal, salvo que consigas redirigirla.

«El impulso agresivo, bien canalizado, es imprescindible si se pretende ser innovador»



#### ¿Influye la inteligencia?

Bastante. Si consigues encauzar la rabia o la agresividad hacia la creatividad o hacia la ayuda a los demás, por ejemplo, esa fuerza para modificar el ambiente se convierte en beneficiosa. Esa cualidad la tienen, de forma imprescindible, las personas que consiguen modificar el entorno.

#### ¿Ah, sí?

Sin duda. Una agresividad bien canalizada es el impulso que mueve a quien pretende ser innovador con lo que le rodea. Es lo que tienen muchos empresarios emprendedores.

#### Es necesaria para ser creativo.

Exacto. Bien dirigida, es una fuerza superior. Un elemento insustituible para ser independiente. Siempre estamos luchando entre la dependencia del entorno y la libertad, porque el equilibrio entre esas dos fuerzas proporciona la felicidad. Es una lucha muy dolorosa. La agresividad es necesaria para conseguir ser autónomo e independiente.

#### Es decir, que tiene más problemas quien no tiene nada de agresividad que quien sí dispone de ella.

Indudablemente. Quien no tiene nada de agresividad no puede ser autónomo, por lo que es dependiente. Son esas personas que temen expresar su opinión, o que la cambian si quien tienen al lado dice algo distinto de lo que ellos acaban de decir.

#### Difícil dirigir algo siendo así.

Dirigir, difícil. Empezar caminos nuevos, desconocidos o de final incierto, imposible.

#### ¿Hay más agresividad en verano?

Sí. Está comprobado, muy estudiado. Los golpes de calor coinciden con la proliferación de conductas agresivas. Tras la famosa ola de calor que sufrió España en el 2003 estudiamos si se habían atendido más urgencias psiquiátricas en el Hospital del Mar.

#### ¿Y?

Vimos que el número de visitas había crecido ligeramente, pero consi-

tatamos que los casos atendidos eran más agresivos de lo habitual. Tuvi- mos que contener, y sujetar, a muchas más personas. Hubo más consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas, más broncas, más peleas callejeras. Esto está muy estudiado en cárceles y en países cálidos.

#### ¿Está relacionado con la temperatura corporal?

La regulación de la temperatura del cuerpo provoca en algunas personas una mayor secreción de serotonina, que es el neurotransmisor vinculado bioquímicamente con la agresividad. Las personas *serotoninérgicas* están más influenciadas por los cambios de tiempo. No hemos abierto aún ningún cráneo para observarlo, pero se considera que esto es bastante así. Es objeto de investigación.

#### ¿Se deja de ser agresivo con la edad?

Cambia el patrón de agresividad. Es una conducta de adaptación, y con el paso de los años se va incorporando un patrón de comportamiento

distinto. La persona cambia de alianzas, de puntos de vista, incluso de valores. Pero la actitud de lucha se ha de mantener toda la vida. La cualidad que impulsa a luchar por tener una vida satisfactoria, según crees que ha de ser, hay que mantenerla siempre. Eso es estar vivo.

#### ¿Es posible educar a una persona para que desarrolle el grado adecuado de agresividad?

Se pueden dar pautas educativas para ayudar a ser uno mismo. Pero, en general, la calibración de la agresividad es algo que debe hacer cada cual. Confíemos en que ese ajuste, a nivel social, tienda a ser lo menos dañino posible, porque ahora existen herramientas altamente destructivas.

#### ¿En esto, nos superan los animales?

El ser humano, a diferencia de los animales, tiene patrones de conducta complejos. Puede hacer proyectos a largo plazo, tiene memorias guardadas... En un animal no se perciben el odio y la venganza. ≡

«Con el calor aumentan las conductas agresivas. Hay más broncas, más peleas»