

LA SALUD MENTAL QUE QUEREMOS

Rafael Tabarés-Seisdedos

Decir a estas alturas que la salud mental es uno de los aspectos más influyentes y discutidos de la modernidad sería una banalidad. El mundo de la enfermedad mental está plagado de enemigos. Para muchos está emparentada con la debilidad constitucional propia de seres infrahumanos. La fragilidad de la voluntad. Otros la ven indescifrable y la elevan a la cima de la genialidad. De la deidad. Y están los que prejuizan, criminalizando. Por decirlo de otro modo, la enfermedad mental suele ir asociada a la polémica; de un lado, al estigma o rechazo secular que ha sufrido y sufre «el loco», y de otro, a la negación de la locura como enfermedad y a la acusación indiscriminada contra las familias. Pero, también, la controversia por reducir a las personas que sufren una esquizofrenia o un trastorno bipolar a un ir y venir de átomos. Estas disputas desconciertan y con frecuencia estorban la comprensión de lo complejo.

Desde hace 75 años, como si fuera un metrónomo, la Organización Mundial de la Salud ha marcado el compás de la salud y nos ha alentado para conseguir «la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos».

Durante este tiempo, se han interpretado los nueve principios básicos de la Constitución universal sobre la salud con éxitos y fracasos hiperbólicos. El primero de ellos sostiene que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» y nos avisa con arrobo de que no hay salud sin salud mental.

Las espinas del coronavirus, pero también otros traumas colectivos como la Gran Recesión, la emergencia climática y la inestabilidad política e institucional, han desnudado a la sociedad, la han desvestido para mostrar el colapso al que hemos llegado. La exposición mantenida y acumulativa a tanta dificultad tiene una repercusión sobre la salud y el bienestar. Por ejemplo, ahora todos somos susceptibles de ocupar el lugar de la persona depresiva, adicta, bebedora o ansiosa. Pero las cifras de las pérdidas, las descompensaciones de los enfermos mentales o de los nuevos casos durante la pandemia son más que recordatorios de la vulnerabilidad global. Invocan el milagro de la supervivencia. Son muchas las personas que están superando de forma madurativa estos traumas colectivos, «vacunadas» contra la angustia de las nuevas experiencias negativas que tendrán que vivir. A algunas personas expe-

rimentar ciertas adversidades les enseña a adquirir habilidades de afrontamiento más útiles, les ayuda a buscar o crear y utilizar sistemas y redes de apoyo efectivos. A alcanzar un sentimiento genuino de seguridad. Reconocer estos recursos personales y colectivos puede promover la resiliencia cuando uno se encuentre en el próximo episodio difícil de la vida.

Si la ciudadanía ha demostrado sobradamente su madurez para encajar todo tipo de avatares, la puesta en marcha de una convención ciudadana sobre salud mental en la Comunitat Valenciana solo puede reforzarla. Se trata de un proceso deliberativo que evoca los esfuerzos actuales a favor de la participación ciudadana y que se ven tanto en ciencia como en otros ámbitos. Para esta convención, actualmente en desarrollo,

no se convoca a enfermos, ni a sus familiares, ni tampoco a personas expertas, influyentes o poderosas, sino a la ciudadanía en su conjunto, elegida mediante sorteo cívico entre los mayores de quince años. Se tiene en cuenta, entre diversos aspectos, la paridad entre mujeres y hombres, el medio rural-urbano y el nivel socioeconómico. Los

setenta miembros de la convención, informados por expertos que ofrecerán visiones diversas, intentarán dar respuesta consensuada, a través del diálogo y el debate, a la pregunta: ¿cómo abordaría usted la salud mental, las drogodependencias y las conductas adictivas? Existirá un panel de personas expertas y un comité de seguimiento para supervisar el proceso formado por representantes de los grupos parlamentarios de Les Corts, las asociaciones de enfermos y familiares, los agentes sociales (sindicatos y empresarios) y las sociedades y colegios profesionales. Aunque el diseño deliberativo y el sorteo cívico se fundamentan en una metodología validada por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, es la primera vez que se pone en marcha para deliberar sobre la salud mental de cinco millones de personas. La convención no dejará intactas las opiniones, los prejuicios, las fantasías y la desinformación sobre la salud mental y las adicciones. ☺

RAFAEL TABARÉS-SEISDEDOS. Médico psiquiatra y psicoterapeuta, catedrático de Psiquiatría en la Universitat de València e investigador principal en el CIBERSAM – ISCIII e INCLIVA. Es también comisionado de la Presidencia de la Generalitat Valenciana para el Plan Valenciano de Acción para la Salud Mental, Drogodependencias y Conductas Adictivas, en el contexto de la pandemia de COVID-19.