

## LAS FRASES

LA PANDEMIA

«Confundimos mucho la depresión con una disminución de la calidad de vida»

COMPLEJIDAD HUMANA

«Los problemas desaparecen si nos instalamos en nuestra inseguridad»

RECOMENDACIÓN

«La gente debe diferenciar entre ocurrencias, opiniones y conocimientos»

Sin conciencia no hay existencia humana y sin cuerpo no hay vida». Son palabras de Enrique Baca, granadino de origen y prestigioso catedrático de Psiquiatría, ensayista y autor de 'Breviario del animal humano', llamado a convertirse en un clásico del pensamiento antropológico. No es tan sencillo como parece, porque él entiende conciencia «como estar consciente, como conciencia moral y como capacidad de conocer y reconocer». Hoy, tener esa conciencia es más necesario que nunca. Para no ser arrastrados por el desconcierto.

– ¿Usted cómo está?

– No me quejo, a mí no me cuesta demasiado trabajo confinarme a mí mismo y, afortunadamente, en casa tengo mi biblioteca. Además, estoy descubriendo que las reuniones virtuales a través del ordenador le ahorran a uno muchísimo tiempo y traslados.

– ¿Qué es bueno ser?

– Prudente; en este tiempo que estamos viviendo conviene no inflar globos y no contribuir a la confusión.

– ¿Cómo va a influir la pandemia en la salud mental de la gente?

– Le diré que, por ejemplo, enfermedades que son muy graves y penosas para quien las padece, y que necesitan cuidado y atención, como son la esquizofrenia y el trastorno bipolar, permanecen estables; otra cosa son las descompensaciones y todos los problemas adaptativos que pueda haber, por ejemplo en niños y adolescentes que se ven confinados. ¿La pandemia va a tener una acción catastrófica sobre la salud mental de la gente? Lo más probable es que no. La capacidad de resiliencia de la gente es alta y, por tanto, aguantaremos el tirón y saldremos adelante, sin duda. ¿Que hay una situación de mayor presión, y por tanto en las personas vulnerables eso se va a notar? Sin duda.

– ¿Se incrementarán las depresiones?

– Evidentemente puede haber una sobrecarga emocional en la gente, por supuesto, pero no tenemos que banalizar términos como depresión. La depresión es una enfermedad muy seria, no es 'la depre'; acuérdate de eso que se decía de 'se acaban las vacaciones, me deprimó'. No, no, mire usted, seamos un poco serios, nadie se deprime porque se acaban las vacaciones o porque tenga que volver al trabajo; otra cosa es que esto fastidie. Se confunde mucho depresión con falta de calidad de vida. ¿La calidad de vida de la gente se ha visto afectada por la pandemia? Sin ninguna duda. ¿Y se podrá ver más afectada más adelante, con más intensidad, según evolucione la situación sanitaria? Pues, desgraciadamente, también. ¿La gente puede estar más inquieta? También; ¿más preo-

cupada? También. Pero eso es lo que podríamos llamar disminución de la calidad de vida de las personas, no una patología de depresión.

– ¿Cómo actuar frente a ese desasosiego que se instala para quedarse?

– Hay que tener en cuenta que en ese desasosiego permanente influye considerablemente el aumento de la inseguridad que se transmite a través de determinados comportamientos sociales, de intercambio de información no veraz, por ejemplo, y de la política, que son muchas veces factores muy configurantes de la percepción, por parte de la gente, de grandes amenazas y riesgos en su vida cotidiana. Si transmitimos continuamente que estamos

en peligro, la gente acaba sintiéndose en peligro. ¿Significa eso que hay que callarse y no decir nada? Claro que no, eso sería terrible. Pero lo que sí significa es que hay que dosificar muy bien la información que sirve para que la gente sea consciente de lo que pasa y pueda defenderse con eficacia. Pero la información por la información, la alarma por la alarma, a no ser que se tengan unos intereses espurios, no tiene ningún sentido.

– ¿A qué señal de alarma debemos estar atentos?

– Lo que sí está claro es que cuando el grado de desasosiego, de inadaptación, de afectación de nuestras capacidades habituales en el trato con la familia o con los amigos, o de nuestras capacida-

des laborales, llega a ser muy llamativo, entonces sí que estamos ante un problema individual. Yo puedo estar inquieto, preocupado o incluso asustado, pero si eso no interfiere, no dificulta, no impide mi relación con mi familia y con mis amigos, y el desempeño de mis capacidades laborales, no hay entonces motivo de preocupación. Para esos casos están, por ejemplo, los amigos con los que podemos hablar de todo ello.

– ¿Qué no debemos hacer en ningún caso?

– Nunca, tajantemente, automeedicarse. Los fármacos, y sobre todo los fármacos que se utilizan en psiquiatría, son extraordinariamente positivos, pero hay que saber utilizarlos. Eso de 'no duermo y me tomo un somnífero', es

# «Estamos ante una especie de 'adolescentización' de la sociedad»

## LA ENTREVISTA

**Enrique Baca**

**Catedrático de Psiquiatría y ensayista**

**No cree que la pandemia traiga un incremento de las enfermedades mentales, pero advierte de que para frenar el desasosiego creciente es preciso estar bien informado. Hoy, más que nunca, información veraz y contrastada**

ANTONIO ARCO



pecado venial si solo se hace una noche, pero si se convierte en una costumbre estamos ante un problema grave; no vale tampoco eso de 'estoy muy inquieto y me tomo un ansiolítico', o 'como estoy un poco decaído me tomo un anti-depresivo'. Error tremendo.

– No hay manera de que aprendamos a manejarnos bien con nuestra fragilidad e insatisfacciones.

– El ser humano es un ser muy complejo, y toda complejidad siempre tiene más posibilidades de fallo. ¿Dónde está la fragilidad del ser humano? No es tanto la fragilidad de su organismo, ni de su cerebro, que funcionan extraordinariamente bien en circunstancias normales; porque, claro, todo lo que vive tiene que morir y, por tanto, llega un momento en el que dejan de funcionar. Lo que sucede es que somos individuos, animales si quiere, conscientes de que somos conscientes, algo que parece un trabalenguas. Así es: nos damos cuenta de que nos estamos dando cuenta, y somos capaces de sentirnos a nosotros mismos en nuestra finitud, en nuestras limitaciones, y eso nos hace inseguros. El desarrollo del ser humano, desde que nace, es un intento de instalarse lo más confortablemente posible en esa inseguridad. Y a eso nos ayuda el cariño de nuestra familia, de nuestros amigos, etcétera. Pero no somos omnipotentes, no podemos tener todo lo que queremos, no estamos a salvo de todos los peligros. Ahora, si logramos instalarnos lo más confortablemente posible en nuestra inseguridad, gran parte de los problemas desaparecen.

«Información que intoxica»

– ¿Qué le está resultado sorprendente?

– Voy a referirme específicamente a dos cosas: a nuestro país y a la pandemia. Me resulta sorprendente la incapacidad que tenemos de poder organizar un pensamiento que sea eficaz para afrontar los problemas. Eso me resulta dolorosamente sorprendente; y, al mismo tiempo, pienso en esa especie de extraña proliferación de pseudo expertos que crecen como setas y que generan un ruido que algunos han llamado 'infoxicación', la información que intoxica: eso es sorprendente, al mismo tiempo que desagradable. Me sorprende esa incapacidad que tenemos de introducir la racionalidad, el pensamiento, en un momento en que lo que necesitamos, precisamente, es pensar con serenidad.

– ¿Pone el acento en la clase política al hablar de esa incapacidad?

– No me gusta mucho juzgar a la clase política, entre otras cosas porque no la conozco. La deformación profesional hace que me resulte muy difícil hablar de personas concretas si no las conozco. En cualquier caso, la clase po-





El catedrático de psiquiatría Enrique Baca posa para el fotógrafo en su casa de Madrid. PABLO COBOS

lítica es también una representación de lo que somos nosotros; es decir, los políticos no son marcianos, y si son así será porque, al menos, parte de nosotros somos así también.

– **¿Y nuestro país?**

– España me encanta y me enamora, y se lo digo tras no quedarme ningún continente por visitar. Nuestro país sería extraordinario si nos centráramos en el pensamiento y nos distanciásemos de la ocurrencia. No lo veo tan mal en absoluto, pero habría que generar focos de pensamiento, focos de gente que reflexione y que establezca un verdadero diálogo interdisciplinar. España tiene muy buenas cabezas y, en estos momentos, que pusieran esa capacidad al servicio de to-

dos no sería ninguna tontería.

– **En 'Breviario del animal humano', dice usted: «No es un propósito afirmar que el principal enemigo de la libertad es el miedo a la responsabilidad». Y también: «Se puede intentar eludir la responsabilidad invocando la libertad». Hoy, en este contexto de pandemia, mucha gente está dejando de ser responsable invocando, precisamente, su derecho a la libertad.**

– Se está produciendo una especie de 'adolescentización' de los individuos, de la sociedad, y de ahí el triunfo de las noticias falsas y el que confundan la realidad con sus deseos. A lo que se suman las ideas transformadas en eslóganes que nos llegan de Estados Unidos. ¿Se acuerda de

'si tú quieres, puedes'. ¡Bueno, oiga, sí o no! A mí me gustaría volar, pero no puedo. La libertad está basada en el conocimiento y en el manejo de las propias limitaciones. Nadie es libre si no sabe cuáles son sus límites; no se puede ir a la Luna agitando los brazos. Ese establecimiento de la omnipotencia del deseo, de ese 'si yo quiero algo, lo tengo que conseguir', hace que se pase al 'si yo quiero algo, tengo derecho a conseguirlo', lo cual es un error porque todo derecho debe estar perfectamente asociado con una responsabilidad.

– **¿Cómo defenderse de los irresponsables?**

– Lo que es evidente es que la información veraz y contrastada elimina mucha irresponsabili-

dad, porque los seres humanos tampoco somos, y los españoles menos, una panda de irresponsables natos. Lo primero es eso: una información veraz. Piense en lo que pasó en febrero pasado, cuando se hizo viral un informe sobre la Covid-19 que lanzó el siguiente mensaje: es una enfermedad que contagian los jóvenes pero que padecen los viejos. Y esa es la idea que tiene todo el mundo. ¿Hay una cierta razón detrás de esto? Sí, por supuesto que sí: la mortalidad en los niños hasta ahora es cero; y en los jóvenes, al no ser que tengan otras patologías, es baja. Pero esto hizo que, inmediatamente, en todo el mundo los adolescentes y los jóvenes pensarán que el tema no iba con ellos. Y siguen pensándolo mu-

chos. Lo primero, una información veraz, concreta y clara. Muchas de las cosas que se dicen cada día de la Covid-19 tienen un carácter sensacionalista; no ha habido una campaña de información clara a la población, a la que se le ha dicho lo que hay que hacer, pero no por qué.

– **Habla usted de información veraz, pero aumenta el número de personas que se informan de una manera sectaria: solo leen lo que otros les dicen que lean, buscando reafirmarse en sus posiciones.**

– Es cierto, y eso habla de lo necesario que sería fomentar la construcción de una auténtica sociedad civil. Este fenómeno de la proliferación de esta especie de sectarismos es altamente preocupante, y ahí es donde el sistema educativo español no está dando la talla. Desde pequeños se nos debería guiar en el ámbito de la información objetiva, sensata y comprobada; lo contrario no es educación, es adoctrinamiento.

– **«Congruencia personal»**

– **¿Qué es para usted la felicidad?**

– La felicidad es, fundamentalmente, congruencia personal, estar uno de acuerdo consigo mismo y, como consecuencia de estar de acuerdo consigo mismo, desarrollar una relación con los demás que tenga en cuenta principios tan importantes como el de no desear a los demás lo que nos quieres para ti. Pero las grandes palabras y las grandes ideas tienen la desventaja de que se quedan ahí, como si fuesen una especie de frontispicio.

– **¿Qué nos recomienda?**

– No soy nada partidario de las lecturas ejemplificadoras, ni tampoco de los libros de autoayuda, que me parece que son un intento un poco patético de simplificar lo que no es simple. Yo recomendaría a la gente que aprendiese a tener claro lo que son ocurrencias, lo que son opiniones y lo que son conocimientos. Las ocurrencias tienen el valor de algo que nos puede hacer gracia, y ahí se acaba el asunto. Las opiniones representan al sujeto, a las personas que las emiten y solo a ellas. Y los conocimientos están basados en la información, que es el relato de los hechos. Los conocimientos son muy importantes para fortalecer nuestro aparato crítico.

– **¿Cómo relacionarnos con el otro?**

– Fundamental: teniendo presente que el otro es una persona igual que yo. Es imposible que nos amemos todos, pero conviene no olvidar que el otro no se diferencia tanto de nosotros, aunque nos caiga mejor o peor. Y cuando uno se encuentra con alguien con quien no se puede llevar bien, un cierto alejamiento no es mala cosa. Pero, en general, es saludable considerar que el otro es como yo.