

EL DEBATE

www.eldebate.com

LOS RIDÍCULOS DE LA EDUCACIÓN JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

De la salud mental a la salud personal

Si los clásicos decían que la mente sana reclama un cuerpo sano, habría que corregir ese dicho, pues en verdad la mente sana no es más que reflejo de una persona sana

25/06/2023

Los temas de salud mental están pasando a primera línea y, como todo, puede ser una nueva oportunidad de recuperar la sensatez o bien de profundizar en el ridículo. Confundir la salud con bienestar no solo abre la puerta a que nos focalicemos en la búsqueda de bienestar, lo cual ya está a un paso del ridículo de la búsqueda obsesiva del bienestar, sino a que además perdamos el verdadero sentido de la salud mental.

La aproximación que de hecho nos encontramos con los temas de salud mental es que uno se da por satisfecho si una persona está más o menos operativa en las cosas que tiene que hacer y además dice encontrarse básicamente bien. Algunos se preguntarán: ¿qué más esperar de la vida?

En educación, muchos educadores dicen que los niños no están igual tras la pandemia, que se han vuelto más torpes socialmente, con una menor capacidad de tolerar la frustración, etcétera. Ciertamente muchos niños y jóvenes han vivido abandono sin salir de casa. Pero parece que habría que hacerse más preguntas, como qué papel han tenido los adultos en ello, y si son los adultos y no simplemente los demás los que han visto deteriorada su capacidad de interacción.

¿Y si la pandemia no hubiera hecho más que crear un ambiente que manifestaba lo que ya había? ¿Los problemas de salud mental fueron creados por la pandemia o simplemente se destapó lo que ya había? ¿Y si la pandemia nos ha ayudado a demostrar que lo que se suele llamar

«salud mental» es en verdad una falacia? Que la experiencia de la pandemia haya sido muy distinta -para algunos la experiencia de la pandemia y el confinamiento ha sido una oportunidad estupenda de crecimiento- apuntaría más bien a que lo que nos pasa no tiene que ver con la pandemia propiamente.

Si los clásicos decían que la mente sana reclama un cuerpo sano, habría que corregir ese dicho, pues en verdad la mente sana no es más que reflejo de una persona sana. Buscar la salud de la mente muchas veces lleva a una situación enfermiza de la persona. Esa preocupación por generar pensamientos positivos centrados en el yo, buscando protegerse y asegurando el propio bienestar hacen enfermar a la persona. «Quiérete a ti mismo», «te lo mereces», «confía en ti», «cuídate a ti mismo», ignoran que no hay ningún futuro alentador en la persona que no pase por una mejora de la relación con los demás. Pero la aproximación usual es yo, yo, yo, yo y si sobra algo, para mí.

Cuando se proponen cosas así se hace porque se constata, y es cierto, que para entender cómo una persona vive y experimenta la realidad es mucho más relevante saber cómo se interpretan y significan los hechos, que los hechos en sí. Pero lo que se ignora es que la realidad no puede ser significada como a uno le da la gana. Ciertamente uno es parte activa en la significación de la misma, pero no es el creador aislado de la significación.

El ser humano es el único ser en el mundo que tiene las relaciones con sus congéneres como la finalidad de su actuar y vivir. Para el resto de seres las relaciones no son más que medios, coyunturas, un recurso y limitación más, muy importante si se quiere, pero uno más entre muchos.

La salud mental no se entiende si no es desde la salud personal. Esto es lo que verdaderamente debería preocuparnos, pues si la persona no está sana, no lo estará su mente. Todos los temas de salud mental tienen detrás cuestiones de salud personal sin resolver. Y una persona puede estar con una buena salud mental según los estándares, pero en verdad tener encendidas ya muchas luces de alarma de que su persona está en peligro, porque en el fondo no vive como humano.

Muchos pasan la gran parte de su vida lanzados en multitud de proyectos, ignorando su interioridad, pero con un aparente bienestar, y

sus éxitos predicán que ciertamente están operativos pero la procesión va por dentro, y salvo que haya pandemias que los destapen, los problemas siguen por dentro y luego acaban saliendo cuando la debilidad visita a la persona.

Los mayores indicadores de salud personal están en el agradecimiento, el perdón y el servicio. Lo que no nazca de ahí profundiza en una patología personal que ya llegará el momento de manifestarse en problemas de salud mental y más tarde en trastornos de salud mental.

Para abordar bien los temas de salud mental lo primero que hace falta es dejar de buscar culpables y admitir que hace falta un replanteamiento mucho más general, en este caso, sobre cómo se está entendiendo la educación.

Miles de horas de formación a miles de docentes y con otros tantos perfiles (familias, empresas, monjas, sanitarios...) en muchos países muestran la misma realidad: no paramos de decir lo mal que lo hacen los demás y no nos reconocemos como parte del desastre y, por tanto, no nos abrimos a pensar cuál es campo en el que cada uno puede introducir novedad. Novedad que solo vendrá por el agradecimiento, el perdón y el servicio. Esta es la salud personal y una mente que vehiculiza el agradecimiento, el perdón y el servicio es una mente sana.

Curioso que Freud y san Ignacio de Loyola convergen en este punto. ¿Qué es lo sano? Para Freud: amar y trabajar. Para Ignacio: amar y servir.

Necesitamos una educación donde los educadores sean movilizados por el agradecimiento, el perdón y el servicio. Y educadores no son solo los docentes, sino que como dice el dicho africano: «hace falta toda la tribu para educar», y por tribu habría que entender el conjunto de la sociedad y no solo una parte de ella.

Alumnos desequilibrados son el indicador de educadores desequilibrados. Su falta de salud mental manifiesta la falta de la nuestra. Aceptemos todos el reto de buscar una salud personal que sanará las mentes.

