Salud mental o crisis existencial de la sociedad

> Con el suicidio de una persona tan mediática como Veronica Forqué, saltó nuevamente a primer plano el tema de la salud mental de la población española

Por Hugo Ghiara – Pressenza

La noticia de la muerte de Veronica Forqué impactó en la sociedad de una forma inesperada; una persona cercana y peculiar, que ocupaba un lugar de privilegio en el corazón de los españoles. Su muerte golpeó en un tema aparentemente encubierto como es el del suicidio, cada vez más frecuente en nuestro país.

Rápidamente inundó las pantallas de televisión, telediarios, programas del corazón y de actualidad, recordando la figura de la actriz y su obra. Se preguntaban … ¿por qué? ¿Por qué así…? ¿Qué le pasaba? …y apareció nuevamente el tema de «la salud mental de nuestra sociedad».

Salud mental o crisis existencial de la sociedad

Durante estos días, ha sido frecuente que en los medios de comunicación aparecieran sicólogos y siquiatras explicándonos sobre la situación de **nuestra salud mental colectiva**, con datos bastante escalofriantes.

Ellos, los especialistas de la salud mental, reclamaban la **falta de medios y de previsión**, tanto en la salud pública como en la privada, pero ninguno alertaba sobre este mal creciente como un **problema de la sociedad en sí**.

¿Cómo se piensan que los especialistas vayan a cubrir tanta demanda? Eso es prácticamente imposible. Si para la vacunación colectiva contra la Covid-19 (un pinchacito de nada y en un minuto) llegamos justos ¿**se imaginan pasar a la población por los sicólogos y siquiatras** para reparar lo que no pueden reparar? ¿O **creen que todo se arregla con ansiolíticos o antidepresivos**?

La raíz del problema es otro, **no solo se trata de un tema personal**, aunque la persona concreta sea la que lo padece. Claro que son necesarios especialistas en estos temas, pero el problema radica en otro lugar, un momento histórico, acelerado, violento y sin referencias adecuadas.

Las personas debemos detenernos al menos un momento para preguntarnos…

Adónde vamos, quiénes somos, qué queremos, qué es lo verdaderamente importante… Pero ¿cómo hacer esto, que es tan sencillo si **nadie tiene ni tiempo para si mismo**? Cantidad de cosas a hacer, o cantidad de cosas sin hacer, la cabeza llena de «grillos» y poca confianza en los demás… en fin, no parece que así se pueda detener uno un momento para pensar sobre lo importante de su vida.

Hay quienes dicen que cuando alguien recibe un gran golpe en su vida, necesariamente se coloca en una buena situación para replantearse todo, pero ¿esto es así realmente…? Tengo mis dudas, por el

mismo argumento anterior, en este contexto social, lo evidente resulta extravagante.

Algunas ideas a tener en cuenta

No sacaremos aquí una bola de cristal, pero sí quiero compartir algunas reflexiones que quizás puedan servir… **Posiblemente compartamos el diagnóstico social**. Si es así, nos colocamos en situación de **hacer algo positivo** para nosotros mismos y para nuestra sociedad, abrir este tema como algo importante para todos e intercambiar sobre nuestras experiencias, en nuestro ámbito personal o a través de internet, tal como lo estoy haciendo ahora mismo.

Ocuparnos de otros de una manera diferente a como lo hacemos habitualmente, tratar de ponernos en su lugar, desde sus expectativas, sus frustraciones, sus virtudes… una forma diferente de mirar al otro será también una forma diferente de mirarnos a nosotros mismos.

¿Crees que es tan fácil meterte en un consumismo estúpido cuando te estás ocupando de cosas importantes…? No, no es fácil. Cuando las personas estamos más despiertas, cuando estamos con las ideas claras, no caemos en la estupidez**. Las personas ¡somos fuertes!**

Ocuparnos de nuestro entorno de una forma renovada es saludable para nuestra sociedad y muy saludable para nosotros mismos. Y ojalá se abra un debate en nuestro entorno, con nuestras familias, con nuestros vecinos y escuchemos qué piensan los otros, qué creen realmente y qué proponen para algo que ningún especialista puede resolver: nuestra propia existencia.