



¿Cómo andamos de salud mental los colombianos para el 2018?

El psiquiatra Rodrigo Córdoba analiza el origen del pesimismo del país y recomienda las terapias.

Este año pasaron muchas cosas en Colombia, para algunos muy esperanzadoras, como el comienzo de la reintegración de las fuerzas rebeldes a la institucionalidad. ¿Cree que es una buena justificación para una sana salud mental de los colombianos en el 2018?

No. Este ha sido un país alexitímico, es decir, incapaz de leer las cosas positivas. Tenemos esa dificultad. Y además de alexitimia, encontramos trabajo para valorarlas. A lo mejor nunca se logró explicar la paz como un hecho trascendente, definitivo para la humanidad, es decir, una puerta abierta a la necesidad de intentar vivir en convivencia. Así como eso no se logró explicar, tampoco se logró enamorar, seducir a los colombianos por la conquista de quizá uno de los sueños más anhelados por muchos años y por muchas generaciones. En este sentido detecto yo esta alexitimia tan importante. Una incapacidad de sentir, de vivir, de gozar, y de reconocer logros tan importantes.

¿Esa alexitimia es una actitud mental o es un problema mental?

En realidad es un problema mental, que se ha convertido en una actitud mental. Lastimosamente una actitud que se ha ido generalizando en una buena parte de la población.

Usted dice que no lograron enamorar al país con el tema de la paz. Vuelvo y le pregunto: ¿el Gobierno se tropezó con una actitud de concreto de los colombianos, o de alexitimia, como usted dice, o fue un problema de influencia política muy limitada del Gobierno? ¿Un asunto de liderazgo?

La pregunta es totalmente pertinente. Yo creo que tiene de las dos cosas. Hay una limitación importante del Gobierno, quizá en la forma como se intentó mostrar las virtudes de una señora tan galante, tan vistosa, tan maravillosa como es la paz. Pero lastimosamente, por muchas de las características que se han vuelto comunes en la personalidad de los colombianos, se generalizó el concepto de que todo eso fue más inconveniente que benéfico. No fuimos capaces de ver esas bondades, y sobre el proceso por parte de muchas personas se percibe poco afecto, poco entusiasmo, poco sentimiento y hasta cierto desdén.

Eso en cuanto a los colombianos. Ahora hablemos de las Farc, porque parte del problema es que tampoco lograron enamorar. ¿Y lo de las Farc es un problema de una actitud política, o es un problema mental?



Voy a tomarme otro concepto de la psiquiatría. Creo que en las Farc sucede cierta anosognosia, que es la incapacidad de reconocer los problemas. Es decir, sin duda allá, como sucede en algunos pacientes, tienen problemas funcionales pero es evidente su incapacidad para aceptar la enfermedad. Y yo sí creo que tienen algunos problemas funcionales, que no se reconocieron, que no se asumieron de manera profunda en su momento. Alguna dificultad real de no saber y no querer leer la realidad en su justa proporción que terminó siendo un problema político.

En ese sentido, hablamos de personas que llevan cuarenta años en la guerra, y muchos de ellos hasta nacieron en ella, ni siquiera fue que llegaron allá como mayores. ¿Hasta qué punto eso condiciona que la actitud de ellos hacia los colombianos no sea la más amigable, la más acertada, ni la más generosa? ¿Ellos siempre están cobrando, no?

Le insisto: hay cierto desconocimiento de lo que es la realidad. No son capaces de leer que mucha gente que vivió esto de diferentes maneras, bien como protagonista de primera mano, o porque lo registró a través de la información o incluso de la desinformación, tiene una imagen, una imagen negativa, a lo mejor diría que un prejuicio, pero está explicado por razones suficientes y en las Farc no han sido capaces de verlo. Ese proceso tiene que surgir desde cosas fundamentales como reconocer que hubo equivocaciones y errores, hasta leer la realidad de un mundo actual. Lo que este ha cambiado desde los años 60 y 70, al mundo del año 2018. Comenzando por que no había teléfonos inteligentes, ni internet, que han conectado al mundo de tal manera, que lo han transformado profundamente y para siempre. A esa nueva realidad las Farc apenas están llegando.

¿Cómo es el ambiente en Colombia en general con miras al 2018: pesimista u optimista?

Es muy paradójico, como muchas de las cosas. Colombia en general es un país que en términos de salud mental, enfrenta, como cualquier ser humano en particular, unos procesos: el de ser realistas, y yo creo que a veces somos excesivamente realistas; somos importantemente creativos y la humanidad nos lo reconoce. Los colombianos somos realmente empáticos. Nosotros, los ciudadanos del común, los cotidianos, tenemos un espíritu solidario, capacidad de ponernos en los zapatos del otro, y es lo que llamamos resiliencia. Los colombianos somos resilientes. Capaz de reconstruirnos nueva y nuevamente. Ante las tragedias y las situaciones extremas nos creamos y nos recreamos. Yo, en ese hipotético país que se llama Colombia, veo esas virtudes en los ciudadanos. Entonces digamos que mi mirada al futuro es optimista.



¿Entonces por qué dice que la foto hacia el presente es absolutamente paradójica?

Las encuestas muestran que Colombia casi siempre está en el 'top' de los países más felices del mundo. Pero cuando ve estadísticas de salud mental encuentra que las tasas de depresión en Colombia están por encima del continente. O sea que a pesar de ese entusiasmo y el jolgorio, existe como una veta que se está haciendo cultural, del pesimismo en los colombianos.

¿O sea que el pesimismo se está instalando progresivamente?

Se está instalando entre nosotros.

¿Es decir, ante el ejemplo del presidente de ver el vaso medio lleno o medio vacío, nosotros tendemos por naturaleza a verlo medio vacío?

Sí. Es tendencia de los últimos tiempos mirar el vaso medio vacío. Lastimosamente pensamos más no en lo que tenemos, sino en mirar al vecino.

De ahí mi primera pregunta de esta entrevista. Si es un año que ha producido noticias como el fin de la guerra de 50 años, ¿por qué atravesamos una época que, usted lo reconoce, es una de pesimismo para los colombianos? ¿Dónde quedó el vaso medio lleno?

Lastimosamente no es una tendencia solo colombiana. Ese pesimismo tiene visos universales. En eso nosotros nos parecemos. Pasan cosas positivas y no somos capaces de reconocerlas. Por ejemplo en la paz, quizá uno de los logros grandes. Pero le pongo como tema el mío, el de la salud, donde también han pasado cosas buenas y no somos capaces de reconocer sus logros. Pero insisto: en el mundo entero hay una caída radical de las expectativas, de las satisfacciones, frente a lo que ofrecen los Estados y sus gobernantes y el propio estado del planeta, frágil y abusado.

Sí, en ese sentido le acepto que hay un parecido de los colombianos con un 'mood' mundial. La gente de todas partes siente como si el mundo se hubiera puesto más feo, más hostil, más cruel, más peligroso, empezando por el cambio climático. Muchos jóvenes ya no están interesados ni en traer más hijos a este mundo. ¿Eso forma parte de nuestro diagnóstico?

Sin duda. Yo creo que es como los lenguajes, las formas de entender y de comportarse. En la medida que pasan muchos años se van dando cambios en algunas palabras, algunas quedan en desuso y surgen otras nuevas. Y estamos en una época en que las nuevas generaciones leen los símbolos de otra forma: con un tono oscuro el futuro y quizá eso los lleva a estar más solos, a tener relaciones menos estables, a sentir cierto desprecio por el encanto que nos producían las cosas cotidianas, como una mirada, un abrazo, y desde



luego los hijos, la idea de seguir hacia adelante, de proyectarse hacia el futuro, y creo que es un reflejo de ese pesimismo que no solo es nuestro, porque yo sí digo que ese virus puede ser una de esas pandemias emocionales mundiales.

Desde luego, un candidato o candidata presidencial debe ser un poco psiquiatra del país. ¿Qué les recomendaría usted a los aspirantes a ser presidente de Colombia en el 2018? ¿Cómo lograr que nos convenza ese futuro presidente de ese vaso medio lleno, para serenarnos, para llenarnos de ilusiones?

Vamos a los fundamentales. Hay que ser realistas, hay que ofrecerles a los colombianos una dimensión de lo que es posible, de lo que hay, para que la gente sepa a qué atenerse. Pero en ese realismo se necesita ese principio fundamental de la empatía. Hablo de un candidato empático, que no es lo mismo que un candidato simpático, como a veces parece que lo entendieran los candidatos. Hablo de empatía. De ser capaz de ponerse en los zapatos del otro. De entender lo que les pasa a los otros, y eso no es fácil en Colombia, un país muy diverso, muy disperso, con muchas diferencias. Pero se necesita ser capaz de entender qué le pasa al otro. Y a un país en paz, que tiene tantas posibilidades, hay que llenarlo de ese entusiasmo que es colorido y aprovechar nuestras gentes, nuestra geografía, que se conozca de nuestra vitalidad, nuestro entusiasmo. Para eso es necesario ser creativos, para desarrollar un entusiasmo en las nuevas promociones, con todo este colorido que tiene Colombia, con nuestros olores, nuestros sabores, nuestra música. Y sin duda intentar dejar pasar, no seguir viviendo con un espejo retrovisor. Todas las discusiones las tomamos desde las zanjas profundas todavía infectadas de pasado. Yo recomendaría a los candidatos avizorar el futuro.

Y por último, el remedio para el pesimismo. ¿Hablando de terapias, cuál les recomendaría a los colombianos para el 2018? ¿Cómo dicen, más Platón y menos prozac?

Algo así. Mi terapia sería pasar los sentimientos de las tripas a la cabeza. Aquí hay mucha gente muy capaz, y si ojalá pudiéramos todos ponernos de acuerdo alrededor de unas cosas pocas mínimas, la terapia funcionaría. Para que seamos menos intolerantes, menos intransigentes y capaces de entender mucho más a los demás.