

LA TRIBUNA

Francisco Manuel Ocaña Campos

Profesor de la Facultad de Psicología de la US



CADA día, miles de jóvenes se despiertan sintiendo que el mundo pesa demasiado. Algunos lo esconden tras una sonrisa, otros detrás de una pantalla o de una aparente indiferencia. Pero debajo de todo eso hay una verdad que duele: nuestra juventud está sufriendo. La ansiedad, la depresión, el aislamiento y el acoso se han convertido en compañeros silenciosos de demasiados adolescentes y jóvenes adultos. Y lo más desgarrador es que en España el suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte en adolescentes y jóvenes entre 12 y 29 años según un reciente informe del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM).

Algo profundo está fallando. No son sólo los jóvenes. Somos todos. Vivimos en una sociedad que habla mucho de éxito, pero poco de empatía. Que valora más la imagen que la verdad. Que educa para competir, pero no para comprender. Que nos enseña a tener metas, pero no a tolerar la frustración; a comunicarnos constantemente, pero no a escucharnos de verdad.

Nuestros jóvenes crecen conectados, pero solos. Comparan su vida con la de otros, en lugar de aprender a mirarse con compasión. Les exigimos que sean fuertes, que rindan, que encajen, pero no siempre les damos el espacio para ser vulnerables, para equivocarse o simplemente para ser.

El acoso –físico, verbal o digital– no nace de la nada. Brota de un vacío



ROSELL

afectivo, de una falta de educación emocional, de una cultura que no enseña a cuidar al otro. Cuando un niño o un adolescente hace daño, casi siempre está pidiendo ayuda de otra manera. Pero muchas veces miramos hacia otro lado. Nos justificamos con “son cosas de críos”, “ya se le pasará”, “solo es una broma”. Y mientras tanto, alguien se apaga poco a poco en silencio.

Como padres, profesores, tíos, amigos o simples adultos que compartimos el mismo mundo, tenemos que detenemos y analizar con honestidad qué les estamos enseñando. ¿Les estamos mostrando que su valor no depende de sus notas, de su cuerpo o de su popularidad? ¿Les estamos escuchando de verdad, sin juzgar, sin minimizar su dolor? ¿Les enseñamos a pedir ayuda, a cuidar de su salud mental como cuidan de su cuerpo?

La salud mental no debería ser un tema tabú ni un lujo moderno. Es la base de la vida, del amor, de la convivencia.

Necesitamos hablar más de ella; en casa, en la escuela, en los medios, en los debates políticos. Necesitamos crear entornos donde sentirse triste no sea motivo de vergüenza, donde pedir ayuda sea un acto común y donde nadie sienta que su vida no tiene sentido.

La prevención del suicidio no empieza en una consulta, empieza en la mirada que damos cada día. En el abrazo que llega a tiempo. En el adulto que no juzga, sino acompaña. En el maestro que nota un silencio distinto. En el padre o la madre que deja el móvil a un lado para escuchar de verdad.

El cambio que necesitamos no será rápido ni sencillo, pero empieza con una decisión: volver a poner el cuidado en el centro. Cuidar de nosotros mismos. Cuidar del otro. Cuidar el lenguaje que usamos día a día. Cuidar del tiempo que damos. Solo así construiremos una sociedad donde crecer no duela tanto, donde la vida vuelva a sentirse como un lugar seguro para quedarse.

que regalase un estado de completa felicidad.

Mientras encuentro la pastilla (o no) de Gomá, yo voy contestándome: no. La felicidad, que según Goethe era de plebeyos, está, en realidad, muy bien, pero como medio o herramienta, jamás como fin. Funciona como un instrumento de precisión que indica si estamos haciendo las cosas bien o mal.

Si no soy feliz, la aguja hacia abajo me exige un examen de conciencia. Si la aguja apunta a lo alto, la sigo –como una flecha–, miro al cielo, doy gracias y, después, me pregunto qué hago bien para sacar consecuencias perseverantes. La infelicidad me dice que no estoy cuidando las cosas importantes (la oración, el amor, la vocación, a los que quiero). Es una alarma.

¿Quién sería el loco que aceptase trucar el indicador del depósito de su coche para que siempre pareciera que lleva el depósito lleno y así no tener que agobiarse con lo cara que está la gasolina y la de impuestos que se pa-

gan cada vez que se reposta? Viviría muy feliz hasta que enseguida (porque los depósitos llenos duran un suspiro) se quedase tirado en una cuneta.

Simone Weil decía que había que cobrar los pesos en la balanza y no toquetear el fiel para que señale –todo retorcido– lo que nos interesa. La felicidad, que es maravillosa cuando se tiene, y muy molesta cuando desaparece, es siempre, presente o ausente, un magnífico indicador. Las pastillas, para los frenos. A la felicidad hay que afinarla para que sea todavía más sensible y nos mande las señales de alarma mucho antes. Y cuando se tiene, hay que añadir metas altas e ideales nuevos para que la infelicidad vuelva a azuzarnos a una mejora más feliz.

Si usted está contento ahora, enhorabuena, y a determinar las causas y a defenderlas. Si tiene intervalos nubosos, que será lo normal, analicemos qué pasa. Si no es dichoso, algo ocurre. Más vale notarlo que estar amargado y ser, además, el último en enterarse.

Cambio de sentido

Carmen Camacho



Cambiar la hora

NO la toques ya más, que así es la hora”, ha dicho (más o menos) Pedro Sánchez, ahora que llega el domingo del ritual otoñal de pedir prestada la escalera y subir a ese madero compuesto por las crucetas de los minutos y las horas y –de paso– preparar a los altos altillos donde aguardan la naftalina y la manta bajo la que (quizá algún día de estos, con suerte) navegar en busca del calor amante. Añoramos otro tiempo y otro tiempo, dicho sea (tiempo y tiempo) en sus grandes acepciones, que son las que más nos afectan a las carnes.

Llámenme sanchista e incluso europeísta, porque en esto estoy a tope con el presidente y con el Parlamento Europeo. Vamos demasiado tarde en dejar en paz las manillas del reloj, ya de por sí deformadas y aberrantes en España. Habría que dejarlas en la hora más próxima a la solar, esto es, en el horario llamado de invierno, para que los husos se ajusten a los usos y no al contrario, para que el cuerpo se alíe con lo que le es propio, su ritmo al de la luz, y su actividad, sueño y vigilia, temperatura y hormonas al ciclo de los días. Vivir de espaldas a quienes somos, un cuerpo que es parte y lo mismo que el mundo, nos trae un poquito tururú. Sostengo (y aquí sumamos *tempo* al tiempo) que seríamos menos “polarizables” de tener la respiración a compás, la cara encajada y la prisa ausente. Y en esto –a diferencia de en lo del ahorro energético al cambiar la hora– sí tenemos evidencias plenas. El cambio de hora es un *jet lag* de bolsillo, un disloque gratis que los cuerpos con el oído más fino –el de los niños y los achacosos– advierten a lo grande. Los más sordos, que son los cuerpos que se niegan a sí mismos, se dejan clavar sin queja las agujas del reloj hasta llegar a confundir su hambre, su sueño o su deseo con la hora del día o el día de la semana. Así es (así somos, no por necesidad sino por imposición) de paradójico el bicho humano contemporáneo.

Lo que sí propongo, y con fervor, es un radical cambio de esta hora, dicho sea “hora” en su acepción más simbólica, esto es, de momento histórico, de seno de los tiempos. O este tiempo, gobernado por la *mater celeritas* y los peores hombres, escampa o mal vamos. Buscar cada cual, en la estrecha medida de su posibilidad, la rendija a esta hora loca para hallar otro tiempo más natural y humano: no hay más ni mejor cambio.

Su propio afán

Enrique García-Máiquez



Feliz o infeliz, más vale

LOS filósofos hacen su trabajo dándonos preguntas. Si nos dan también sus respuestas, esfuerzo que nos ahorran, pero éstas, en cualquier caso, corren de nuestra cuenta. Es lo que ha hecho Javier Gomá. La respuesta la tengo que dar yo no porque no me guste la suya, sino porque no la encuentro. Anunció en las redes sociales que iba a contestar en un artículo a la cuestión de si se tomaría o no una pastilla