

Dos apuntes sobre la salud mental, en el contexto de nuestras interacciones digitales (primera entrega)

En la nueva entrega de la Clasificación Internacional de Enfermedades-Onceava Edición (CIE-11), publicada hace un par de semanas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) cataloga oficialmente como un problema de salud mental la adicción a los videojuegos: algo recurrente sobre todo entre poblaciones de niños, adolescentes y jóvenes. La publicación de la OMS en este caso particular nos permite hacer una reflexión sobre dos cuestiones: la primera tiene que ver con nuestras narrativas sobre el mundo; sobre las cosas, los hechos y nuestra relación con ellos. La segunda, se enfoca en los problemas de salud mental y las conductas nocivas relacionadas con las adicciones. Abordemos en esta entrega la primera cuestión.

El viernes 11 de febrero aparecieron en diversos diarios notas con encabezados similares al siguiente: “Desde hoy, la adicción a los videojuegos es una enfermedad mental: OMS”. Desentrañemos los principales elementos informativos que nos proporciona este titular. La oración nuclear, encorsetada por una coma y un signo de dos puntos, afirma categóricamente que existe la adicción a los videojuegos y que, además, este tipo particular de adicción es una enfermedad, y no cualquiera, sino una de tipo mental. A la izquierda de esta declaración, encontramos una frase adverbial que ubica en un momento determinado muy concreto el inicio de la vigencia de lo afirmado: “desde hoy”. Al ser “desde” un adverbio que indica un punto de partida, nos vemos compelidos a entender que un día antes de ese “hoy” enunciado, la adicción a los videojuegos no era una enfermedad y, por lo tanto, no tenía que ser tratada como tal. El último elemento del titular no es parte directa de la oración que acabamos de analizar y, sin embargo, es de vital importancia para comprenderla. Se trata simplemente de un signo de dos puntos y unas siglas: OMS; es decir “Organización Mundial de la Salud”.

Una vez segmentado y comprendido el encabezado periodístico (“Desde hoy, la adicción a los videojuegos es una enfermedad mental: OMS”) se nos revela indirectamente nuestro proceso de construcción de realidades a partir de las palabras. Esto no quiere decir que no exista tal cosa como los hechos o la realidad externa a nosotros; sino que la manera en que interactuamos con el mundo y las acciones que suceden en él está necesariamente acotada por la forma en que filtramos y hablamos de las cosas. Dependiendo de cómo lo miremos y hablemos de él, un perro bravo puede ser un peligro, un excelente guardián o un candidato a semental. Sin duda, el contexto juega un papel medular en nuestra interpretación, pero debemos recordar que, en gran medida, el contexto también es una fabricación producida por nosotros, mediante nuestras interpretaciones, discursos e interacciones sociales (finalmente, es uno quien, si es lo suficientemente avezado, colocará al perro en un lugar donde se aprovechen sus características y no en uno donde puedan representar un problema). Volviendo al caso que nos ocupa, cabe preguntarnos ¿cómo es posible que el mismo hecho (la adicción a los videojuegos) hace apenas 15 días no era una enfermedad mental, pero hoy sí lo es? Si nos ponemos un poco más quisquillosos, nos llamará la atención que el mismo documento clasificatorio nada dice sobre la brutal adicción que millones de personas padecen con respecto a su interacción con las redes sociales (llámese Instagram, Tik-Tok, Facebook, Twitter, etc.).

También suceden casos en sentido contrario. Por ejemplo, desde 1948 hasta 1990 la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS incluía a la homosexualidad en el apartado de las

enfermedades mentales. Milagrosamente, quienes hasta diciembre de 1989 eran considerados enfermos por la institución rectora en temas de salud, a partir de enero de 1990 se habían transformado ante los ojos de esta misma institución en personas que ejercían saludablemente su derecho a elegir en libertad con quién compartir su intimidad y su afecto, sin tener que ser coartados o intervenidos por dicha elección (este cambio, por cierto, nos parece un acto de justicia histórica y un necesario reconocimiento a la libertad y los derechos humanos, desde el cual se ha abonado a combatir la homofobia).

No pretendemos desprestigiar un documento que en general es de suma utilidad para las sociedades del mundo. Una clasificación universal de enfermedades resulta beneficiosa en una gran mayoría de casos, para acotar o definir (es decir poner límites) las características de los padecimientos físicos y mentales a los que nos podemos ver enfrentados. Acotar y definir es un procedimiento cognitivo de interpretación del mundo, que nos ayuda a concentrar nuestra atención en ciertas peculiaridades que consideramos de importancia, frente a otros muchos datos que deseamos por no ubicarlos como pertinentes desde un marco conceptual y discursivo particular. Lo que deseamos destacar es que, incluso a pesar de su utilidad, debemos tener cuidado con distinguir entre la realidad externa y las interpretaciones y narraciones generadas a partir de ella: no son lo mismo; ni siquiera cuando el conocimiento emerge desde las ciencias duras (que han construido mecanismos y metodologías para lograr la mayor objetividad posible, pero que no dejan de ser falibles y presentar lecturas inadecuadas, mal perfiladas o francamente erróneas... ¿cómo sería posible tal cosa como el avance o mejoría, si no fuera así?).

En el tema particular de las enfermedades mentales, debemos ser todavía más cuidadosos, porque el terreno que ahí se pisa podría compararse bastante bien con atravesar una zona de arenas movedizas: lo que hoy es celebrado mañana podría catalogarse como disforia y viceversa. Y eso nos lleva a hacer otra advertencia: si bien las generalizaciones y catálogos son útiles para entender un fenómeno a grandes rasgos, en el caso de la vida mental de las personas es necesario tomar en cuenta que cada uno tiene particularidades y experiencias tan específicas, que una actividad, preferencia o actitud puede ser -dependiendo del contexto y el ser que lo lleve a cabo- una muestra de normalidad, de seguridad y sana excentricidad, o el fruto de un evento traumático o derivado de un problema químico-neuronal. En este estricto sentido y en ningún otro, podemos hacernos eco de Samuel Hahnemann y decir que, más que enfermedades, lo que un médico atiende son enfermos (o pacientes).

Dicho lo anterior, me parece que, en efecto, todo comportamiento que muestre una adicción (una dependencia que afecte o comprometa con diverso grado de severidad el organismo, la estabilidad o la vida familiar, laboral y social de una persona) debe ser atendido, en aras de ayudar a la persona con dicho comportamiento a encontrar maneras más equilibradas o menos corrosivas de obtener satisfacción. ¿Puede -y tal vez debe- considerarse la adicción a los videojuegos como un asunto tal de salud, que merezca entrar en la CIE-11? Muy probablemente sí y no es el único caso. En la siguiente entrega hablaremos de esto. ¡Nos vemos la próxima semana!