Aquilino Polaino es psiquiatra y ha sido catedrático de Psicopatología en la Universidad Complutense de Madrid durante treinta años. Se jubila después de casi cincuenta años dedicado a la consulta de psiquiatría y nos cuenta en esta entrevista algunas de sus reflexiones sobre la sociedad, la familia y la salud mental

Loreto Rios en *omnesmag.com*

Aquilino Polaino ha ejercido la psiquiatría durante casi cincuenta años. Además, ha sido catedrático en la Complutense durante tres décadas, y es miembro de las Reales Academias de Medicina de Valencia, Cádiz y Granada. En su larga trayectoria ha conocido a importantes personalidades del siglo XX, como el psiquiatra **Viktor Frankl**.

Con motivo de su jubilación, ha publicado recientemente con **Ediciones Encuentro** el libro “**Todos somos frágiles (también los psiquiatras)**”, una entrevista de más de cien preguntas con el periodista **Álvaro Sánchez de León.**

En esta entrevista, Aquilino Polaino nos cuenta algunas de sus reflexiones sobre temas actuales como la desestructuración familiar, la libertad en los pacientes con enfermedades mentales o el suicidio.

En el libro, habla de la importancia de no ideologizar la psiquiatría. ¿Puede desarrollar un poco este punto?

Phoca PDF

Considero que la psiquiatría, como todas las ciencias, puede ser fagocitada por ideologías. Hay que ser cuidadoso, porque, al tener la psiquiatría tantísimas dimensiones, cualquier dimensión que se sobreelevara en relación a las otras supondría una matización incorrecta. Por ejemplo: es un hecho que el nivel socioeconómico de las personas influye en la salud mental. Es un hecho cierto, y de alguna manera la psiquiatría lo toma como bandera para que la desigualdad disminuya un poco. Ahora bien, si eso se radicalizara, podríamos transmitir la idea de que todos los trastornos mentales son consecuencia de la desigualdad, cosa que es absolutamente incorrecta. Por eso, en mi opinión, hay que dar a cada dimensión el peso que tiene. Y esto no siempre es fácil. La contaminación ideológica empieza porque las propias personas hacen atribuciones erróneas. Por ejemplo, dicen: “¿Por qué estamos tan mal psicológicamente? Porque tenemos mucho estrés”. El estrés es un mecanismo fisiológico, sin el cual no tendríamos salud suficiente. El estrés no es la causa del malestar psíquico que usted tiene, sino que esa causa está en el medio ambiente, que hay que modificarlo, o en usted, que tiene que modificarlo.

¿Pueden influir en la terapia, por ejemplo, las creencias personales del psiquiatra?

Podría ocurrir, pero a mi parecer esto, afortunadamente para nosotros, ha disminuido mucho en los últimos años. Quizás desde una enmienda que salió en EE. UU. hacia el año 92, a partir de la cual todo candidato a ser psiquiatra tiene que pasar unas pruebas muy duras para manejar a diversos pacientes con creencias religiosas diversas, y ser respetuoso con todas ellas. Entonces eso, de alguna manera, ha permeado el mundo de la psiquiatría. Me parece que ese conflicto, que podría ocurrir, hoy está muy controlado y prácticamente neutralizado.

¿Puede contarnos cómo conoció a Viktor Frankl?

Yo tuve una beca en la Universidad de Viena en el año 71 y 72 del pasado siglo, y en Viena tenía un colega, también psiquiatra, además de sacerdote, el profesor **Torelló**. Con él tenía mucha amistad y nos veíamos prácticamente un día sí y otro también y hablábamos de muchas cosas. Entonces él me contó que era muy amigo de **Frankl** y que iba a ir a verlo a su casa, que si quería acompañarlo. Le dije que encantado, y fuimos. Así le conocí. Y luego en otros viajes que he hecho a Viena, a lo largo de mi vida, solía coincidir con el profesor Torelló —que ya ha muerto—, y en algunas ocasiones nos reuníamos también con Frankl, por tanto el contacto continuó.

¿Qué impresión le causó?

Phoca PDF

Muy buena. A mí me parece que fue muy rebelde desde muy joven. Creo que quizás es el primer psicoanalista con menos de veinte años que publica en una revista de Freud un trabajo negando las tesis de Freud. Y esto no es habitual, y menos en aquellos tiempos. Luego, por otro lado, es de notar su espíritu de independencia, porque, aunque formado en un entorno psicoanalítico, siempre fue muy crítico y pensó por su cuenta. Además, aprovechó bien las oportunidades en la vida. El desastre con su primera mujer, que murió en un campo de concentración, su estancia en un campo de concentración… Sin embargo, es curioso cómo eso, que puede ser una experiencia que rompa toda resiliencia y toda fortaleza, hasta llegar a la destrucción de la persona, para él fue un acicate para todo lo contrario. Y le llevó a la búsqueda de algo que le trasciende a él como persona, que es el sentido de su vida y que está más allá de su propia vida. Considero que eso son aportaciones muy valiosas. Quizá hay que decir que me gustaría que la fundamentación de todo lo que fue desarrollando tuviera una más clara implicación en la filosofía occidental, una apoyatura más clara. Pero ya ha hecho bastante con todo lo que hizo y todo lo que nos legó, y la prueba es que todavía sigue funcionando y que en muchos países, como los latinoamericanos, tiene más fuerza que en Europa.

En las enfermedades mentales, ¿tienen libertad los pacientes?

Creo que no se pueden tomar como una realidad homogénea y singular todas las enfermedades mentales. Porque, claro, en un brote esquizofrénico probablemente el sujeto no es libre y hace cosas de las que después se va a arrepentir toda su vida, cuando le digan que las ha hecho, porque él no se ha enterado. Ahí puede haber una carencia de libertad total. O en un brote psicótico agudo. En un cuadro demencial a lo mejor podría ocurrir, pero ya en la demencia la fuerza física disminuye mucho, y la iniciativa también. Ahora, en la mayor parte de los cuadros más frecuentes (depresiones, ansiedad, estrés postraumático, angustia aguda, fobias, obsesiones), la libertad puede estar un poco restringida, o limitada, pero no abolida. De hecho, en cierta manera, cuando hacemos psicoterapia, lo que tratamos es que el paciente retome la parte viva que tiene todavía de responsabilidad para conducir su vida y que a partir de ahí conquiste la libertad que le faltaba, porque es él el que tiene que salir adelante. Al final, su vida no la puede realizar al dictado de lo que le diga el terapeuta, sino de lo que él vaya haciendo, eligiendo opciones una detrás de otra, y por eso es importante siempre empujar esa libertad hacia donde tiene que llegar.

Usted comenta que en parte muchas depresiones pueden tener su origen en el desestructuramiento de la familia que está experimentando la sociedad actual. ¿En qué sentido?

Phoca PDF

Nacemos en un estado muy indigente y a la vez muy necesitado. Un bebé, por ejemplo, no sabe amar, ni sabe lo que es el amor, y sin embargo necesita mucho cariño. Pero lo necesita porque lo recibe, no porque lo dé. Luego, con el tiempo, va creciendo y aprendiendo, y llega un momento en el que, cuando se acerca su madre, él también abre los brazos para abrazarla, pero ha sido un aprendizaje, porque inicialmente no sabía nada de eso. Por esa indigencia con la que nacemos, la relación con la madre y con el padre es absolutamente necesaria, porque si un niño nace en un ambiente que percibe como inseguro, ya hay aspectos psíquicos que no le funcionan, y no le van a funcionar en muchos años. Por tanto, la primera cosa que necesita el niño es seguridad, a través de lo que la madre dice, lo que el padre hace, lo que le enseñan. Por otra parte, está el tema de la comida. Un niño no sabría hacerse él un biberón. O incluso el cuidado de la propia higiene: si un niño se hace pis y no le cambian el pañal, cogerá una infección, y así sucesivamente. Por eso el niño, cuando es muy pequeño, tiene la percepción de que el padre es omnipotente, porque es el que le da toda la seguridad.

En la infancia, la familia es radical. Y, sin familia, es muy difícil que una persona crezca normal. Por tanto, si la familia está desestructurada o es muy anómala, o no existe, o se ha roto cincuenta veces, las personas tienen heridas psíquicas, y eso a veces se cura y a veces no se cura. Y por tanto van a ir con un déficit toda su vida. Eso es lo que me parece que sería bueno que los padres pensaran antes de escoger una opción como el divorcio, o incluso la propia polémica continua, la discusión entre hombre y mujer dentro del matrimonio, que es muy frecuente, y que amarga tanto a los hijos. Porque, ¿dónde aprende el niño a amar? Pues en las personas que tiene más cerca y que deberían amarse, o sea, en el amor del padre a la madre y de la madre al padre. Si ahí, en vez de haber una relación amorosa, lo que hay es un conflicto permanente, el niño se queda sin aprender qué es eso de querer y ser querido.

¿Hay algo que sea irreversible?

Irreversible así en su totalidad, creo que es difícil. Aunque hay casos de personas que han tenido un conflicto con su padre y no lo han sabido remontar nunca. A mí me da miedo hablar de ese tema, porque pienso que si los padres oyen esto pueden angustiarse mucho pensando que, cuando meten la pata en la educación de su hijo, pueden organizar un problema irreversible, y entonces no lo van a hacer bien. Hay que decirles: “Usted no se angustie por nada, lo está haciendo bien, pero tiene que hacerlo mejor”.

Entonces, en mi opinión sobre la familia hay una ignorancia bestial. Y quizá esa es una de las causas por las que hay más destrucción

Phoca PDF

familiar. Porque si no se cuida, y no se sabe cuidar porque se es ignorante, se toma cualquier decisión muy repentinamente y sin evaluar las consecuencias.

Además, para la propia felicidad del hombre y la mujer es importante que la familia funcione bien. Todavía en la actualidad, la mayor parte de la gente joven a lo que no renuncia es a formar una familia, y es una de las metas que quieren conseguir. Probablemente porque provienen de familias en las que, con todos sus defectos, el balance ha sido muy positivo. Y dicen: “Esto es lo que yo quiero replicar, pero mejorándolo”. Pero para eso hay que formarse, y la gente no está formada. Creo que no es suficiente con hacer un cursillo de fin de semana antes de casarse. Por otro lado, tampoco se puede exigir un curso entero, porque el derecho natural lo prohíbe: el matrimonio es una institución natural, no se puede meter la academia en él. Pero considero que sí hay que hacer mucho más.

¿A qué cree que se debe la alta tasa de suicidio actual?

A muchos factores. Quizás también la covid ha condicionado mucho lo que estamos viendo ahora. Además de las redes sociales, internet, estar mirando todo el día si tenemos seguidores o no… Eso organiza una especie de constelación, por un lado virtual, porque el contacto real no se tiene, y por tanto aislacionista, y por otro lado pseudotrascendente, en el sentido de empujar al yo a que sea el rey de la creación. ¿Ser millennial es ya lo máximo que se puede ser? Pues yo creo que es lo mínimo, o incluso lo nulo que se debiera ser. Lo importante es qué ha hecho usted con su vida, en qué medida está dándole sentido, en qué medida está usted contento de cómo vive cada minuto de su vida. A mí me parece que eso es lo que justifica la existencia humana y lo que da felicidad. Si por otra parte le sigue más gente o no le sigue, o si uno le alaba y el otro le critica, eso es problema de ellos. Pero ¿qué dice su conciencia respecto de usted?

Además, los jóvenes en general son muy inseguros, porque no tienen experiencia de la vida, e infravaloran lo que valen. Según nos percibimos, así actuamos. Y, luego, si en el contexto en el que están lo ven todo negativo, porque efectivamente no parece que tengan un futuro laboral muy prestigioso y los sueldos son de miseria, y tienen experiencia de otros compañeros un poco mayores que les cuentan unas cosas horribles, pues se van hundiendo. Además, si no han tenido ningún entrenamiento en superar la frustración de cada día, cualquier pequeña frustración para ellos es un gigante. Y eso puede provocar que, ante una frustración muy grande, no tengan fortaleza para tolerarla y reconducirla, sino que se vienen abajo. Y ahí ya empiezan todas las actitudes nihilistas y pesimistas y la búsqueda de una salida que es absurda. Pero hay muchos factores. Además de que sufrir

Phoca PDF

una crisis de ansiedad es muy duro, y es insoportable, sufrir un cuadro depresivo pues más de lo mismo, pero con más continuidad, y por tanto nunca se ve la salida del túnel. Si a esto se le añade que pasan cosas muy amargas, factores sobreañadidos que están pululando en el ambiente, como que te deje la novia, o que el padre se haya ido a comprar tabaco y ya no haya vuelto, empieza a ser todo muy complicado.

¿Ve a Dios en la vida de sus pacientes?

Yo procuro verlo, y me ha ido muy bien, porque me parece que uno cambia el trato con cualquier paciente si ve allí al mismo Jesucristo. Eso es otro horizonte distinto. Me pasó una vez con una señora con un cuadro depresivo, que trabajaba en la prostitución, tenía una hijita, e iba muy de cabeza, lo pasaba muy mal. Pero, claro, como tampoco cambiaba su ambiente, no había mucha posibilidad de mejora y la medicación no era muy eficaz. Un día, ya un poco cansado, teniendo a la persona delante, me dio por preguntarme: “¿Qué hago yo aquí con una persona a la que no le cobro, que por otro lado tampoco la estoy arreglando, y que va a ser muy difícil sacarla adelante?”. Estaba a punto de tirar la toalla. Y entonces alguien me debió de decir, o por lo menos yo lo vi en la cabeza: “Imagínate que esta mujer es Jesucristo. ¿Cómo la tratarías?”. Y ya me cambió el chip. Empecé a tratarla de otra manera, me importaba menos que no me pagara, y se empezó a relativizar lo que antes me parecían categorías más importantes. A partir de ahí, fue mejorando un poquito, aunque al final yo creo que no conseguí que dejara su trabajo.

Phoca PDF