

Notas sobre “salud mental”

Miguel Kottow¹

El primer cuarto de este siglo protagoniza la proliferación de situaciones, problemas y conflictos que se expanden sin posibilidad de control, en ausencia de un análisis comedido sobre sus efectos, benéficos o negativos, sobre la (in)estabilidad social y el (des)equilibrio de los seres humanos con el mundo. En un estudio sobre “patología de lo social”, Axel Honneth recorre el pensamiento desde Rousseau hasta Hanna Arendt, pasando por Marx, Gehlen y tantos llegando a resumir que “siempre se trata de intentos de hacer una crítica de ciertos estados sociales que se perciben como carentes de sentido, cosificados o hasta enfermos”. El mundo acelerado (Hartmut Rosa) presiona los dos motores de la globalización: producción y consumo, que alienan a los participantes involuntarios y marginan a los impotentes. “La aceleración del crecimiento industrial amenaza un requerimiento funcional de la sociedad que forma parte de las condiciones previas profundamente arraigadas en toda vida humana”, señala Honneth. Este plano antropológico del ser humano necesita ser acuciosamente escudriñado para encontrar la sanidad mental prístina que habría sido carcomida por la patología inherente a lo social. Dicho de modo actual, una sociedad sumida en guerras cruentas e imposibles de mitigar, con un medio ambiente globalmente deteriorado e inmanejable más allá de la mesa de debates y promesas incumplidas, sumando a las presiones y conflictos de migraciones masivas imposibles de regulación comedita a pesar de los inmensos sufrimientos que causan a seres humanos ya precarizados al límite, no puede sino alterar la sensación de protección general y el escepticismo de una futura mejoría. La pandemia COVID-19 ciertamente aumentó los sufrimientos psíquicos, inspirando hiperbólicos anuncios como “La pandemia COVID-19 ha instalado una seria amenaza a la salud mental global”.

El “malestar en la cultura” de Freud, se ha convertido en generalizada desazón y miedo, livianamente difundida como problemas que requieren con “urgencia...transformar la salud mental y los cuidados conexos” (OMS 2022). Presentado como “comunicado de prensa”, es una vez más una declaración cuya vaguedad e indeterminación no permiten una concreción pragmática, aun cuando La OMS nos explica que “salud mental se relaciona con bienestar mental y psicológico... La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta como pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo enfrentamos estrés, relación con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.”

Entre el fárrago de estadísticas que se encuentran a continuación de esta “definición”, está la información que “la mediana de camas hospitalarias de salud mental por 100.000 habitantes varía entre menos de 7 en naciones de ingreso bajo o medianos bajos, a sobre 50 en naciones de ingresos altos. ¿De qué se habla: de salud mental o de pacientes psicóticos?”

La reacción crítica a las definiciones aspiracionales de salud y salud mental se presentó en las páginas del British Medical Journal al editorializar la salud como la “capacidad de adaptación y autogestión en fase de desafíos sociales, físicos, y emocionales”.. En rigor, la OMS ya había incluido lo mental en su definición holística, ahora realizando un *Cherry-picking* —falacia de atención selectiva—, con su habitual vaguedad constatativa, y sin convicción performativa o realizativa. (Austin). Pregonarla urbi et orbi sin tener la más mínima claridad de lo que se proclama, no es más que moda evanescente que no da seriedad a lo que se divulga.

De salud mental se habla desde un terreno sumido en arenas movedizas, donde cada idea hunde el debate en más profundas e inextricables masas de confusión. El tema de salud mental se ha vuelto ubicuo, supuestamente por la observación de que más personas sufren de problemas mentales y, ciertamente, porque hay diversos procesos sociales que aumenta el interés por lo que el DSM-5 actualmente vigente describe como “desorden mental: “síndrome o padrón (pauta) conductual o psicológico que ocurre en un individuo y

¹ Correspondencia a: mkottow@gmail.com

refleja una disfunción psicobiológica subyacente”. El Institute of Mental Health Evaluation informa que la incidencia de desórdenes mentales es estable en 13% de la población mundial, advirtiendo las dificultades de evaluar afecciones que dependen del autodiagnóstico y voluntad de solicitar ayuda terapéutica. A menos de presentar conductas socialmente disruptivas o distimias extremas que alteran las competencias para enfrentar el diario vivir, o de referirse a personas que están en riesgo de desarrollar psicopatías, es impensable la intromisión externa para evaluar el estado mental de los individuos. La función orientadora de los DSM ha sido criticada, con especial intensidad con el DSM-5 que reconoció la urgencia de clarificar el límite entre normal y patológico, asunto que no logró y posiblemente no sea posible de resolver en un espectro que va desde inestabilidades pasajeras y justificadas por las circunstancias, hasta psicosis incontrollables, pasando por estados de desequilibrio originados en vivencias desagradables o desquiciantes.

La definición aspiracional que en nada ayuda a distinguir salud mental incompleta de desorden mental, ni para identificar qué estados requieren intervención terapéutica amparada por un derecho humano a salud mental como sostiene la ONU. Mientras estas incógnitas no se aborden, será difícil sustentar la afirmación de un aumento preocupante de desestabilizaciones de la salud mental, aunque claramente las condiciones de precarización de los seres humanos van en franco aumento. La medicalización del tema deja el concepto sumido en opacidad.

Tanto los desórdenes mentales como los físicos deben ser asociados ya sea con “aflicción (un síntoma doloroso) o una discapacidad (impedimento en una o más funciones importantes), o un significativo aumento del riesgo a sufrir muerte, dolor, incapacidad, o una importante pérdida de libertad” (Gert & Culver, 2004, 417).

El cuestionamiento o padecimiento de la salud mental es una vivencia que, a menos de acompañarse por alteraciones conductuales socialmente perceptibles e intolerables, solo puede ser abordada terapéuticamente después de escuchar la narrativa en primera persona, como lo promueve la fenomenología para toda relación enfermo/terapéutica. No obstante, la biomedicina se propone entender y explicar las afecciones psíquicas, sean primarias o concomitantes con males orgánicos, en base a biología y, crecientemente, recurriendo

a la neurociencia, lo cual en parte explica, —junto a procesos económicos y mercantiles— el desplazamiento de la psicoterapia por biopsiquiatría y el ingente recurso a psicofármacos.

Otras concepciones de salud mental tienden a la desmedicalización, considerando que las exigencias excesivas de una condición de salud mental positiva tienen que aceptar que las personas enfrentan obstáculos y dificultades con la retórica aspiracional de lo que es una mente sana, que les puede provocar mayor o menor desazón sin caer en inestabilidades requirientes de acciones terapéuticas. Los términos de salud mental “normal” o “alterada” no son categóricos sino dimensionales (Leighton & Dogra, 2016).

“Salud mental es la capacidad de individuos y grupos para interactuar entre sí y con el medio ambiente en modos que promueven el bienestar subjetivo y el óptimo desarrollo y uso de habilidades cognitivas, afectivas y relacionales, al objeto de alcanzar metas individuales y colectivas consistentes con justicia.” (Rowling et al. 2002). “... desde una perspectiva dimensional, muchos rasgos de desorden mental (excluyendo las psicosis), pueden ser vistos como parte del rango “normal” de conducta[s] humana[s]. Por ejemplo, la ansiedad es una respuesta humana normal ante la percepción de riesgo” (Moore & Carr, 2000).

Tantas incertidumbres que circulan con pretensiones apodícticas, llaman a la cautela conceptual y a la prudencia intervencionista. En otro contexto, el antropólogo Arthur Kleinman sugiere a etnógrafos de campo ser renuentes en utilizar el resultado de sus estudios para prescribir intervenciones, al menos hasta que sus consecuencias humanas sean mejor entendidas. En un mundo que zozobra en su supervivencia y que ha naturalizado desigualdades y agresiones, es difícil mantener estados mentales positivos, libres de inquietudes, miedos, y desazones —la neurosis colectiva, según Sartre—, y volverse insensible a tanto padecimiento, como lo sugiere el llamado a la “resiliencia”.

Es preciso reflexionar sobre los rasgos antropológicos que han sido lesionados por la patología en la sociedad, aceptando que sanear el mundo no es posible en un período o evento geológico llamado Antropoceno que, aunque rechazado como era, no ha perdido vigencia ni impacto. La mejor alternativa es mitigar o detener el deterioro medioambiental, y establecer un orden económico-político que evite masacres, torturas, guerras incontrollables. En el posiblemente interminable intertanto, tratar con eficacia, eficiencia y equidad

las inestabilidades emocionales en la medida que produzcan discapacidad funcional y deterioro de la convivencia. El término salud mental es vacío, es de desear que se modifique para entender estados de inestabilidad emocional, trastornos existenciales, disfunciones vitales, a reemplazar por algún otro término salido del ingenio de quienes tienen que encantar con lo que propician.

La salud pública ha de llegar a promover y compartir con la ciudadanía el entendimiento que habitar el mundo inhóspito propicia la desestabilización de lo que se entienda por estado mental “sano”, y se sepa distinguir las molestias psíquicas que son parte de la adaptación a vulneraciones y rispideces de la existencia, estableciendo recursos

terapéuticos que han de estar equitativamente disponibles para todos aquellos que padecen desmedos insufribles en su vida relacional y agencial.

La “salud mental” es importante, merece más que hiperbólicas llamadas, que meten ruido pero no alivian; más estudio, reflexión e investigación, hasta distinguir entre el inevitable ripio de la vida y los dolorosos y paralizadores estados de existir en un mundo crecientemente hostil y provocador de precariedades existenciales. Tan importante es la “salud mental” que allí donde esté dañada se disponga de tratamientos asequibles a todos, con diagnósticos claros, terapias *ad hoc* con metas explícitas y tiempos operativos que no sean a su vez patogénicos.