

Atropellados por un torrente inextinguible de anhelos imposibles y necesidades artificiales, parecemos incapaces de sacudirnos la pesada insatisfacción que, como una nube negra, se posa en nuestra mente al principio de cada jornada.

Es precisamente bajo el marco que promueve el sistema productivo capitalista, donde la precariedad laboral, la incertidumbre ante el futuro, la carencia de imaginarios utópicos y la sensación de orfandad, labran un estado emocional que apenas si propicia el encuentro con nuestros semejantes, impidiendo construir alternativas colectivas que escapen de las soluciones parciales o resulten dañinas para el sistema que nos consume y agota.

Llegados a este punto, entender cuáles son las claves sociales que hay detrás de nuestro padecimiento psíquico, no solo ayuda a desentrañar el origen de nuestro malestar, sino que permite enraizarnos en las luchas sociales que tienen como objetivo transformar radicalmente la estructura social que origina las causas del sufrimiento de la mayoría.

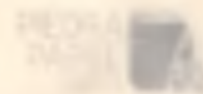
Ángel Lejarriaga es psicólogo en activo,  
escritor y militante del movimiento libertario



## BAJO LA NUBE NEGRA

### EL MALESTAR EMOCIONAL EN NUESTROS TIEMPOS

Ángel Lejarriaga





:-)

**BAJO LA NUBE NEGRA**  
**EL MALESTAR EMOCIONAL EN NUESTROS TIEMPOS**

Ángel Lejarriaga

PIEDRA  
PAPEL  
LIBROS 

BAJO LA NUBE NEGRA  
EL MALESTAR EMOCIONAL EN NUESTROS TIEMPOS

*Ángel Lejarriaga*



Cada periodo histórico de la humanidad posee sus zonas oscuras, en cuanto a escape personal se refiere. A mediados del siglo XIX, por poner un ejemplo, la doctrina del espiritismo hizo su aparición con furor en Francia de la mano de Allan Kardec<sup>1</sup>, y tuvo continuación hasta bien entrado el siglo XX con prácticas y doctrinas esotéricas que contrastaban con el impulso científico racionalista de esos tiempos. Esta corriente filosófica hizo que una gran variedad de personas de todo el mundo buscaran solución a las insatisfacciones derivadas de la vida cotidiana en el concepto religioso del Más Allá. Con posterioridad, llegaron las dos guerras mundiales y las búsquedas particulares se centraron, por una parte, en la mera supervivencia y, por otra, en la esperanza en el progreso social, bien mediante la acción revolucionaria organizada, bien a través del asalto al poder por parte de los socialdemócratas. La primera de estas tácticas de progreso hoy se ha extinguido en gran medida; no existe, en general, una intención revolucionaria que forme parte del sistema de creencias<sup>2</sup> colectivo; digamos que la lucha por la vida se manifiesta en todo su esplendor, y haya crisis o no, las mayorías ciudadanas apuestan por las instituciones del Estado, las gestione quien las gestione.

Siguiendo el hilo paradigmático con el que iniciábamos el texto, diremos que en tiempos de crisis la irracionalidad se instaura en muchas conciencias, empeñadas en una búsqueda frustrante de sentido para sus vidas —algo que en general

<sup>1</sup> Kardec, Allan: *Qué es el espiritismo*. Kier. Buenos Aires, 1976:

«Los espíritus anuncian que los tiempos designados por la providencia para una manifestación universal han llegado ya, y que siendo ministros de Dios y agentes de su voluntad, su misión es la de instruir e ilustrar a los hombres, abriendo una nueva era a la regeneración de la humanidad. Este libro es la recopilación de su enseñanza».

<sup>2</sup> Sistema de creencias: son ideas y valores predeterminados sobre el mundo, en sus diferentes aspectos, que se transmiten de una generación a otra y que determinan las emociones y la conducta.

hacemos de manera firme—; en ese escenario podemos encontrar en el terreno metafísico una gratificación que difumina temporalmente el dolor psicológico-existencial<sup>3</sup> que sentimos; es decir, situamos la resolución de los conflictos en un orden que va más allá de lo material. Hemos citado el espiritismo como ejemplo, pero podríamos hablar, de igual modo, de la ebullición de los integrismos religiosos, los nacionalismos, la *New Age*<sup>4</sup> o el fenómeno OVNI. En el siglo XXI no es necesario que se produzca una crisis social para que busquemos un escape irracional. El poder económico-político es buen conocedor de los mecanismos psicológicos que pretenden autorregular el equilibrio interno del ser humano, y utiliza dicho conocimiento para someter con facilidad a las masas dolientes e insatisfechas.

Al borde de un colapso climático planetario, quizá no perseguimos espíritus, como cien años atrás, ni acudimos con asiduidad a que nos echen las cartas del tarot, nos lean la mano o nos hagan amarres para atraer a la persona amada, en cambio realizamos actividades que se parecen en gran medida a las citadas en cuanto a que son experiencias situadas al margen de la ciencia, tal vez más tóxicas —dejamos a un lado los ovnis, los nacionalismos y la religión—; sin ir más lejos, se me ocurren otros ejemplos: leer libros de autoayuda de manera compulsiva, como si en ellos se encontraran las respuestas definitivas a nuestro dolor psicológico o malestar

---

<sup>3</sup> Dolor psicológico: malestar que no tiene un origen físico, que surge como reacción ante eventos internos o externos al ser humano.

<sup>4</sup> «El término Nueva Era o *New Age* se refiere a una serie de prácticas y creencias espirituales o religiosas que crecieron rápidamente en el mundo occidental durante la década de 1970. Las definiciones académicas precisas de la Nueva Era difieren en su énfasis, en gran parte como resultado de su estructura altamente ecléctica. Aunque analíticamente se considera con frecuencia como algo religioso, los que participan en ella suelen preferir una designación en términos como Mente, Cuerpo, Espíritu o "espiritual" y rara vez utilizan el término Nueva Era ellos mismos». *Wikipedia*.

emocional; conectar con filosofías orientales que potencian el escapismo; interiorizar esa dañina doctrina bautizada como *Psicología positiva* por Seligman; o hacer meditación, como un fin en sí mismo, para aliviar nuestro desasosiego interior; no me olvido de la práctica de un consumo de bienes materiales desahogado, incluyendo en este apartado, por ejemplo, viajes turísticos al último rincón del mundo, con las consecuencias ecológicas que esta práctica provoca.

¿Qué existe detrás de estas florecientes formas de comportamiento? En principio, se las considera saludables e inofensivas. Se llega a afirmar con ingenuidad, que si a sus practicantes les va bien con ellas, por qué no van a mantener su uso... Se añade, en la misma línea inocente, que algunas de estas prácticas contribuyen al crecimiento personal, sin que sepamos bien a qué se refieren con ello; aunque suponemos que tiene poco que ver con el desarrollo del pensamiento crítico y mucho con la búsqueda de la prosperidad en un sentido individualista. Según los criterios de la *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman (Kairos. Barcelona, 1996), el crecimiento personal sería el resultado de nuestras conductas realizadas en pro de desarrollar o potenciar nuestros talentos, dirigidos estos a afianzar y aumentar nuestros logros; en sí, nuestra prosperidad en todos los aspectos de la vida. Desde luego, como cada persona no tiene el mismo punto de partida, ni de educación, ni de clase, es poco probable que poseamos las mismas posibilidades a la hora de enfocar nuestro crecimiento o unas expectativas pretendidamente al alcance de la mano de cualquiera. Si repasamos la pirámide de Abraham Maslow y su obra *Una teoría de la motivación humana* (1943), gran



parte de la población mundial está atrapada en los dos primeros escalones de la misma, porque no logra satisfacer las necesidades más elementales, como el acceso al agua, a suficiente comida o a la educación y a la salud; y si las cubren se encuentran sometidas a una existencia precaria, sin seguridad en el empleo, con salarios que apenas permiten el sustento, desprotegida ante los poderes del Estado y la violencia estructural en que este se asienta. Por tanto, hacer la revolución parece la única alternativa que tiene esa mayoría doliente para crecer individual y colectivamente.

Enlazando con lo ya dicho, podemos esbozar la hipótesis de que, el simple hecho de nacer ya produce dolor psicológico o malestar emocional, derivado del contraste entre expectativas y experiencia. La vida diaria es difícil, frustrante, nos hace sufrir; son interminables los eventos estresantes<sup>5</sup> que se cruzan en nuestro camino. Este deambular errático, con miedo, golpeados por la inseguridad y la incertidumbre, nos conduce, como opción, a buscar salidas urgentes, cauterizadoras, en las prácticas antes citadas —libros de autoayuda, meditación, consumo, filosofías orientales, pensamiento positivo—, poco realistas e imbuidas, obviamente, por la ideología dominante.

Buscamos escapar de momentos difíciles de nuestro recorrido existencial. Dichos momentos, generalmente, están provocados por la propia forma de vida; es decir, por fenómenos naturales socio-biológicos que nos acontecen, y por

---

<sup>5</sup> «Un evento estresante corresponde a un cambio que produce tensión o estrés psicológico. Es un concepto relacional que vincula las exigencias de lo que ocurre con los recursos del sujeto que lo experimenta, mediado cognitivamente por el significado que se le atribuye a lo que le está ocurriendo». (Folkman, S.: *Estrés, evaluación y afrontamiento*, 1984).



---

las relaciones de dominación en que nos desenvolvemos; en sí, por la propia estructura social.

Parece que somos incapaces de dejar de ser productivos, por mucho que suframos o que nos hagan sufrir. Si estamos mal es porque no hacemos bien los deberes. ¿No suena esta frase a la ideología neoliberal tan de moda? Así, la responsabilidad del sufrimiento es del propio sujeto y este debe paliarlo como sea, a cualquier precio. Podríamos especular con la imagen simbólica de que sobre nuestras cabezas flota la sombra del Poder, como una nube negra... Sin embargo, en el momento histórico en el que vivimos, su presencia se ha hecho sutil, hasta el punto de imbuirnos con su lenguaje, sus reglas y con un juego tortuoso destructivo, que hemos hecho nuestro. Hemos alcanzado un estado de entrega, sin condiciones, en el que hemos dejado de ejercer resistencia: nuestra sumisión es total. Eso sí, bajo el argumentario falaz de considerarnos individuos libres y emprendedores, nuestros propios empresarios. Entendida de este modo la vida, se convierte en un negocio en el que hay que obtener beneficios a toda costa; sin ser plenamente conscientes de que somos siervos voluntarios, como dijo Étienne de la Boétie, esclavos sacrificados, funcionales e indomables. Esta visión alienante la tenemos de nosotros y de nuestro entorno. A pesar de ello, y por muy ciegos que estemos, no podemos negar que somos explotados a la vieja usanza, que somos pura y simple mercancía; sin embargo, desde la posición de no-resistencia, asumimos el reto y nos autoexplotamos sin límite, para cumplir la hoja de ruta que ese poder que no vemos ha marcado para nuestro presente y nuestro futuro. Aparentemente somos libres, pero siempre y

cuando cumplamos el programa preestablecido. Vivimos en una ilusión; nuestro egocentrismo nos absorbe, el concepto de comunidad, de colectividad, se esfuma ante nuestros ojos. Nos encontramos demasiado centrados en cumplir con la obligación de ser felices. Este posicionamiento en el día a día tiene consecuencias de regresión social y de autodestrucción del individuo. Quizá la frase que mejor puede definirnos en este momento es que estamos gravemente desorientados.

Tienen razón los estrategas que alimentan nuestra alienación. Nos es imprescindible encontrar escapes a ese vivir aislado en la manada. De ese modo, leer libros de autoayuda, practicar *mindfulness* o hacer cursos de pensamiento positivo tiene pocos costes para el individuo, a corto plazo resulta inofensivo y lo deja ensimismado pero tranquilo; aislado pero moderadamente contento. Estas prácticas en absoluto resultan peligrosas para nuestro modelo social, todo lo contrario. El instante crítico de ese recorrido evitativo se alcanzará cuando el sujeto escapista despierte del espejismo y se vea obligado a afrontar el hecho fehaciente de que el procedimiento que ha utilizado para apaciguar su malestar no le ha funcionado; es decir, sigue en el absurdo, parafraseando a Camus, sin resolver los problemas que le han acuciado y le siguen acuciando.

Afirmamos, sin temor a equivocarnos, que el sistema defiende sus intereses, y mucho nos tememos que nosotros, los desposeídos<sup>6</sup>, no. Parece evidente que los cambios internos y externos surgen a través de una rebelión tanto personal como social, que necesariamente tendría que ser impulsada de manera colectiva; no obstante, el explotado,

---

<sup>6</sup> Le Guin, Ursula K. *Los desposeídos*. Minotauro. Barcelona, 2002.

---

convencido de su rol, se convierte así en un autoexplorado que quiere posicionarse en el mundo como un ser pensante positivo, y se autoprograma para aguantar lo que tengan a bien las relaciones de dominación cargar sobre su espalda; en su juicio particular no hay cuestionamientos de clase, ni de justicia social. De este modo, la insidiosa y alienante vida cotidiana se repite como una maldición de los dioses, algo semejante a la condena eterna que sufrió Sísifo<sup>7</sup>. Mantenemos nuestras costumbres con sumisión, sin cuestionar su fundamento o su inmoral legitimidad; nos es indiferente que dicha práctica sea lesiva. De vez en cuando, cada cuatro años, votamos y eso nos parece suficiente; con un exceso de fe esperamos el milagro de los panes y los peces; dicho de manera diferente, soñamos con la aparición de un ser mesiánico —o partido político— infalible, que nos salve del lodazal en el que vivimos, aspiración bastante peregrina que se repite década tras década.

¿En qué situación nos encontramos hoy entonces? Parece que los generalizados problemas de ansiedad y depresión que se extienden por la población como una pandemia son culpa de ella misma, algo que pertenece al acervo individual, como se dice en ocasiones «un asunto privado». Sin darnos cuenta estamos retrocediendo en el tiempo a la dimensión católica del pecado. Aunque resulte anacrónico, en la tecnológica y avanzada sociedad del primer cuarto del siglo XXI, en nuestro aislamiento individualista, estamos sometidos a una culpa insostenible. Desde esta perspectiva, no es de extrañar que florezcan las religiones, las ideas de extrema derecha, el

---

<sup>7</sup> Sísifo es conocido por su castigo que fue empujar una piedra hasta la cima de una montaña. Antes de llegar, la piedra volvía a rodar hacia abajo, suceso que se repetía de manera indefinida.

conservadurismo más rancio, el nazismo, el fascismo o el estalinismo, y, por supuesto, no nos olvidamos de ella, la inmersión demencial en la posesión de bienes materiales, ¡qué más da! Si la vida del individuo carece de un sentido preconcebido o determinado, y este hay que construirlo a diario, pensar de manera crítica resulta en extremo doloroso, es más cómodo abrazar dogmatismos y creencias irracionales, ambos lejanos de cualquier lógica empírica; dogmatismos y creencias que nos liberan de la lucha por la libertad y el compromiso comunitario.

Afrontamos de manera ineficaz los retos que nos presenta nuestra sociedad, eso sí, con una cierta sensación de control. Cuando esta sensación se disuelva —si no hemos perecido en el proceso— nos encontraremos situados en el principio, en la línea de salida, sin haber avanzado un milímetro, porque para resolver un problema primero hay que definirlo con una aproximación lo más objetiva posible, o si se quiere desde la racionalidad, de una manera medible y cuantificable. Al descubrir que nos encontramos en el punto de partida, existe la posibilidad de que entremos en un estado de parálisis o de *shock* y, consecuentemente, tendremos que optar por el suicidio o, en el mejor de los casos, por la rebelión. Si decidimos seguir vivos, entonces, habrá que volver a empezar de nuevo; nuestra narrativa de la existencia deberá, necesariamente, ser modificada.

Llegados a este punto, ¿cuál es el estado de la cuestión a día de hoy<sup>8</sup>? Pues bastante lamentable, tanto psicológica como socialmente. Estamos inmersos en un escenario especialmente tenso debido a que se aproximan elecciones

---

<sup>8</sup> Diciembre de 2022.

municipales, autonómicas y generales. Los partidos políticos se preparan para la contienda electoral, y por un malabarismo mediático los temas de salud mental se sitúan en la primera plana de los programas electorales. Así, nos bombardean hasta la saciedad con datos y consignas sobre las necesidades de invertir en salud mental; algo, por otra parte, que se puede constatar con facilidad, si bien se habla poco de las causas que hacen que esta empeore<sup>9</sup>.

Los datos que ha comunicado recientemente el CIS sobre la salud mental en España son alarmantes. Veamos algunos de ellos.

Una de cada cuatro personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de la vida (25%). Dada la precariedad e incertidumbre en la que vivimos, esta cifra parece optimista. El 6,7% de la población está aquejada de ansiedad. El dato es idéntico para la depresión. Tanto en ansiedad como en depresión, las mujeres acumulan el doble de casos que los hombres, el 9,2% contra el 4%. *Grosso modo*, cerca del 3% de la población adulta sufre un trastorno psicológico que la incapacita, estamos hablando de más de un millón de personas. Pero sigamos, 7.3 millones de jóvenes entre 15 y 29 años (48,9%) afirman que han padecido algún problema psicológico grave. Mirando el rango entre 10 y 19

<sup>9</sup> Toca agitar como bandera la sanidad pública, un derecho que lleva muchos años ninguneado. Aunque en estas fechas los partidos políticos progres se rasguen las vestiduras por ello y pidan que dimita la presidenta de la Comunidad de Madrid Isabel Díaz Ayuso. Sin embargo, habría que preguntarse por lo que han hecho algunos de estos partidos, PSOE o IU entre otros, en las comunidades donde han gobernado durante años, como ha sido el caso de Andalucía. Además, hay que poner el acento en el hecho probado de que los convocantes de la manifestación del día 13 de noviembre de 2022 en defensa de la Sanidad pública se negaron a introducir en el manifiesto de la misma la petición de derogación de las leyes que han permitido llegar a la situación en la que estamos hoy, nos referimos a la ley 15/97 y artículos 67 y 90 de la Ley General Sanitaria. Algunos de los firmantes de la convocatoria, son los mismos sindicatos y grupos subvencionados de la denominada «izquierda del capital» que desde el año 2004 han consentido, cuando no potenciado, la privatización de la sanidad, esa por la que ahora protestan indignados. Es obvio que la clase política toma al censo electoral por desmemoriado y poco crítico; tal vez tenga razón, si no fuera así no se les votaría y se actuaría de otra manera.

años, observamos que el 20,8% dice padecer algún tipo de trastorno psicológico. Este dato, según UNICEF, sitúa a España como «líder europeo con mayor prevalencia de problemas de salud mental entre niños, niñas y adolescentes<sup>10</sup>». Terrible.

Un detalle a destacar en el informe del CIS es que las personas que sufren trastornos psicológicos reciben la atención fundamentalmente de amistades (88%). A todo esto hay que añadir que no solo las instituciones prestan poca ayuda sino que, además, esta es de baja calidad o inadecuada.

Hay una cifra que resulta espectacular, entre el 11,5% y el 27% (según el estudio que se consulte) de los problemas psicológicos diagnosticados en nuestro país, están motivados por las condiciones laborales. Otro dato escalofriante: 8 de cada 10 personas con problemas de salud mental carece de empleo (83,1%).

Para terminar con las cifras, hay que decir que en su último informe UNICEF señala que «el suicidio es la segunda causa de mortalidad de los jóvenes en Europa, únicamente superado por los accidentes de tráfico<sup>11</sup>».

En resumen, vivimos en la sociedad del malestar. Sufrir psicológicamente no es estar fatalmente enfermo, sino padecer, en la mayoría de los casos, un trastorno psicológico derivado del propio estilo de vida, que puede llegar a ser incapacitante.

¿Cómo afrontamos clínicamente esta sociedad del malestar? Lo primero que hay que decir es que el modelo de diagnóstico psiquiátrico actual, que en buena medida está

---

<sup>10</sup> *Estado mundial de la infancia 2021. En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia.* UNICEF. Nueva York, 2022.

<sup>11</sup> *Ibidem.*

financiado por la industria farmacéutica, resulta obsoleto. Al margen de esta perniciosa industria, se está trabajando en alternativas a dicho modelo diagnóstico<sup>12</sup> que hacen hincapié en el hecho de que el sufrimiento psicológico no está necesariamente causado por déficit o exceso de neurotransmisores; esto último se afirma con rotundidad porque no existe investigación alguna que lo demuestre<sup>13</sup>. Sí se ha constatado que los problemas de salud mental son formas de responder o de afrontar conflictos a estresores de la vida cotidiana. Desde este punto de vista, el sufrimiento psicológico no sería una patología en sí misma, en líneas generales, sino el resultado de vivir en este sistema, y surgiría como elemento restaurador del orden interno del individuo. La humanidad entera, en un momento u otro, tiene que enfrentarse a situaciones que la superan; y no todo el mundo va a responder del mismo modo. Dichas respuestas dependen de la biografía personal, de las redes de apoyo mutuo en las que participamos y de nuestra narrativa interior.

Más arriba apuntábamos que un porcentaje importante de las personas aquejadas de problemas de salud mental lo son por motivos laborales. Lo que nos lleva a hipotetizar, como primera opción de intervención clínica, que quizá sea más sensato cambiar el modelo productivo que modificar nuestro sistema nervioso para que sea más resistente al estrés, es decir, más resiliente.

Hay quien dice que tenemos la obligación de adaptarnos o perecer en el intento. Es obvio que la supervivencia se fundamenta en la adaptación al medio, pero no es lo mismo

---

<sup>12</sup> División de Psicología Clínica (DCP) de la Sociedad Británica de Psicología.

<sup>13</sup> Moncrieff, J. *Hablando claro*. Herder. Barcelona, 2013.



someterse a las relaciones de dominación que aceptar de manera momentánea sus condiciones, conocerlas y preparar su supresión. Mientras aceptamos las reglas del juego, porque no tenemos otra alternativa, nos organizamos colectivamente y advertimos en profundidad el problema y sus características, para en un momento dado enfrentarnos a él con todas las consecuencias. Aceptación es conocimiento y resistencia, no resignación.

Cuando hablamos de ese malestar psicológico que flota sobre nuestras cabezas, ¿de qué hablamos? Hemos reflexionado sobre él desde un punto de vista genérico, existencial. Pero en particular no existe un algoritmo que lo encuadre en un protocolo diagnóstico concreto que sea defendible. Sin embargo, al conversar con distintas personas sobre dichas sensaciones de dolor, las entendemos con facilidad. Desde luego, comprendemos este mal que nos aqueja colectivamente; a pesar de ello, tendemos a afrontarlo de manera individual: he ahí el problema. Hay quien argumenta, para quitar hierro al tema, que el estrés es el «signo de nuestros tiempos».

No obstante, también se ha afirmado, con mucha razón, que la desesperanza —la falta de un horizonte de cambio— podría ser la responsable última de este malestar. Es posible. Si la vida que llevamos es estresante y dañina en sí misma, y no poseemos un horizonte o visión transformadora a corto plazo, ni tan siquiera como posibilidad lejana, es difícil no deprimirse, hiperactivar nuestro sistema nervioso o desarrollar insomnio, por ejemplo. ¿Qué podemos esperar del mundo y sus circunstancias? ¿Más de lo mismo? No lo

sabemos; mas hoy por hoy la perspectiva resulta realmente descorazonadora.

Nuestras vidas se sustentan en valores caducos y en una productividad personal siempre insatisfactoria. Como ya hemos dicho antes, seguimos siendo esclavos a pesar de nuestra hipervalorada revolución digital. Cada día supone una intensa lucha por la subsistencia material y emocional. Esperamos mucho de nosotros mismos, también de las personas que nos rodean. La doctrina neoliberal nos somete al yugo de una autoexigencia ilimitada, cuyos beneficios son inciertos cuando no desequilibrados; en consecuencia, buscamos escapes dominados por la impotencia.

Para salvar esta situación, el enfoque que pregona la clase política del espectro progresista es individual: «hacen falta más recursos, más dinero, más medios». Craso error estratégico, aunque tácticamente sea asumible. Este enfoque no hace más que perpetuar los problemas presentes, eso sí, aliviando puntualmente el malestar. Sin embargo, ignora los aspectos fundamentales del problema de fondo. Como se ejemplifica en un texto publicado recientemente<sup>14</sup>, que habla también de salud mental, probablemente los esclavos siempre han tenido depresión; entonces, en nuestro tiempo, la solución que les daríamos sería introducirles en un proceso psicoterapéutico y psicofarmacológico específico para esclavos, teniendo como objetivo prioritario aumentar su resistencia al estrés propio de su condición. Aplicando el sentido común, el menos común de los sentidos, lo más sensato sería trabajar en la dirección de abolir la esclavitud en cualquiera de sus manifestaciones. Es obvio que aquí está la

---

<sup>14</sup> Padilla, Javier y Marta Carmona. *Maestamos*. Capitán Swing. Madrid, 2022.

clave de la cuestión y que podemos generalizar a todas las relaciones de explotación y dominación.

No es necesario incidir demasiado en el hecho constatable de que los servicios de Salud Mental están infradotados; si se mejoraran sus ratios de intervención, dicha mejora sería solo un paliativo momentáneo, el «soma» del que habla Aldous Huxley en su novela *Un mundo feliz*, algo con lo que ir arrastrándonos por la existencia.

Hace muchos años que las cifras que manejan las instituciones sanitarias hablan de un incremento masivo del consumo de antidepresivos y ansiolíticos en la población española; lo cierto es que no se han producido las movilizaciones de profesionales y usuarios de la sanidad que hubieran sido imprescindibles para afrontar la cuestión. Parece que el problema no iba con ninguno de los dos o tuvieran asumido de antemano que la situación no iba a mejorar; a esta actitud se la denomina indefensión aprendida<sup>15</sup>. Nunca es tarde para rebelarse contra la degradación sanitaria, y específicamente la relacionada con la salud mental, más si cabe teniendo en cuenta que los suicidios están aumentando año tras año y de manera especial en la población más joven. Después de todo lo argumentado, concluimos que vivir en el modelo social actual, el capitalista, supone acabar enfermando sin remisión. A pesar de este viejo conocimiento, «el Gobierno más progresista de la historia de nuestro país» y la izquierda que se manifiesta estos días en la calle, siguen sin exponerlo abiertamente a la ciudadanía.

<sup>15</sup> Seligman, Martin E. P. *Indefensión*. Debate. Madrid, 1991.

La indefensión aprendida es una reacción psicológica de bloqueo a la que el sujeto llega tras la conclusión de que no es capaz de enfrentarse o modificar una situación o evento. Es decir, que haga lo que haga no va a conseguir nada. Esta respuesta emocional supone una parálisis en la acción, el individuo que la padece piensa que ha perdido el control sobre su vida o sobre el contexto que le afecta.

Particularizando, sufrimos psicológicamente porque nos domina la sensación de soledad, porque nos cuesta llegar a fin de mes, porque nos es difícil acceder a una vivienda digna —alquilada o comprada—, por las continuas crisis de todo tipo que nos aplastan... Toda esta pesadumbre la digerimos a nivel individual, alejados de una protectora visión colectiva.

El resultado sería bastante diferente si afrontáramos el malestar, poniendo el foco de atención en el sistema y nos opusiéramos a él desde perspectivas transformadoras: desde la ética, la moral, la solidaridad y el apoyo mutuo. Tenemos que poner punto y final a las relaciones de dominación en todos los aspectos de la vida en los que se manifiesta, desde el mundo laboral hasta el familiar, pasando por cualquier tipo de interacción entre iguales. De este modo es posible que consiguiéramos amainar nuestro sufrimiento psicológico, sobre todo, siendo conscientes de que no estamos solos ante las inclemencias sistémicas, que formamos parte de una gran familia que se llama humanidad, con una sola patria: el mundo.

En los años sesenta el movimiento antipsiquiatría<sup>16</sup> acuñó un eslogan que resulta ejemplarizante y un modelo de conducta a seguir: «[Debemos elegir entre] La neurosis o las barricadas». Pues claro que sí. Nuestro malestar posee una etiología que en la mayoría de los casos no es biológica, y la mejor terapia de intervención es organizarse y luchar en todos los frentes de agresión que sufrimos a diario. Aunque parezca manido repetirlo, las personas unidas y organizadas

<sup>16</sup> La antipsiquiatría la definió conceptualmente David Cooper para distanciarse de los enfoques de su tiempo que abordaban la salud mental. Las líneas de trabajo que este movimiento ha llevado ha sido realizar análisis críticos sobre el funcionamiento político-social de las instituciones psiquiátricas, verdaderas cárceles opresivas y estigmatizadoras. Cuestiona el modelo tradicional de la psiquiatría y exige un nuevo paradigma de reflexión y de intervención.

somos más fuertes. Este es el auténtico camino terapéutico, sin desdeñar la ayuda que puedan aportar los profesionales de la salud, pero siempre con un enfoque político. Nuestro problema es el sistema y, por tanto, esclavos y sanitarios, que también son esclavos de nuevo cuño, debemos marchar unidos contra el enemigo común.

La pregunta que nos surge ante lo comentado hasta ahora es: ¿Podemos ser felices —signifique lo que signifique el aserto— en este modelo de vida cotidiana en el que estamos sumidos? Un buen compañero comentó en una ocasión que en este tipo de sociedad solo los imbéciles son felices. Es más que probable que tuviera razón. Si estamos alienados y abducidos por la ideología neoliberal, hambrientos de satisfacciones que deseamos obtener de inmediato en el supermercado de turno, por qué no pensar que es plausible adquirir también un estado de exaltación o de bienestar artificial a través del consumo de objetos materiales o inmateriales, aunque estos últimos sean tan peregrinos como hablar con las ánimas para pedirles consejo sobre decisiones terrenales...

Para poner punto y final a este texto diremos que ni estamos solos ni nos encontramos tan indefensos como parece a simple vista. Es cierto que el sistema intenta a diario dominar nuestras conciencias y confundirnos; no obstante, somos depositarios de un cerebro que posee la propiedad de pensar críticamente, de elaborar ideas por sí mismo, de compartir esas ideas con otras personas, de contrastarlas, de llegar a conclusiones que siempre serán parciales y que habrá que cuestionar más adelante. Este sería el primer paso. Debemos liberarnos de las estructuras cognitivas que nos

someten; es decir, de las creencias que nos hacen asumir acríticamente que estamos indefensos, que no podemos ejercer control sobre el mundo en el que vivimos. Desarrollar nuestra capacidad crítica es atentar contra el sistema, es pura transgresión. Asociarnos con nuestros iguales en sindicatos combativos, colectivos sociales y organizaciones de lucha conlleva generar cambios en nuestro entorno, tomando la vida en nuestras manos; una dinámica revolucionaria ya aplicada por nuestros ancestros.

No, los hombres y mujeres que pueblan el planeta no estamos solos; juntos padeceremos menos si compartimos nuestro dolor con las personas que nos acompañan en nuestro viaje por la existencia. La vida es lucha, desde luego, pero también es apoyo mutuo. Nuestro bienestar psicológico reside en responder a estos dos interrogantes finales: por qué sufrimos y cómo combatir las causas de dicho sufrimiento.

