

La salud mental: Aspectos socioculturales



Miguel González Manrique, MD

Profesor, Departamento de Psiquiatría, Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico

*Escrito en colaboración con **Juan Enrique Morales MD,**

Cofundador del Departamento de Psiquiatría,
Escuela de Medicina, Universidad de Puerto Rico (1956) y
Profesor Emeritus

La salud mental es un estado de bienestar individual cónsono con el colectivo, donde ambos interaccionan bailando la música que les interpreta la cultura. Es esa poderosa red de constructos humanos, la gran matriz que cubre con su manto los determinantes psíquicos y biológicos del comportamiento, tanto en el individuo como en el colectivo. El ser humano hará uso de los recursos que tenga, en las circunstancias que sean, para su realización. Se es lo que se es, cuando y donde le tocó ser... lo que es. La cultura le añade la dimensión compartida y el sentido de pertenencia en su realización.

El disfrute de la salud mental requiere de la constancia y el balance (homeostasis) de sus componentes psicológicos, biológicos y socioculturales, donde el todo es mayor que la suma de sus partes y donde todas las partes tienen que estar. Difícil y delicada tarea por ser un sistema en constante cambio de sus variables aun dentro de la misma cultura. La patología es solo la manifestación del desequilibrio (Hipócrates) y el individuo porta los síntomas del sistema social enfermo.

Nuestra sociedad contemporánea, ante el alarmante aumento en el deterioro social y político, continúa señalando a la salud mental como si fuese un individuo o una entidad a quien responsabilizar del fracaso de sus instituciones y de la incapacidad de realizar un trabajo colaborativo de prevención.

Desafortunadamente, la sociedad siempre ha utilizado al enfermo mental como chivo expiatorio, en quien proyecta su frustración e impotencia por no poder encontrar soluciones a los grandes males sociales como la violencia, la criminalidad, la narcotización, las adicciones y la corrupción, entre otros.

Algunos autores hablan de “sociosis” en lugar de psicosis como una patología del comportamiento producto de las relaciones interpersonales disfuncionales entre el individuo y su átomo social (J. L. Moreno) y de “anomie” o ausencia de estructura luego de romperse los vínculos de cohesión social y de perderse los valores culturales (E. Durkheim). Son intentos de conceptualizar y de entender la salud mental más allá del individuo y de sus síntomas, y de mirar el malestar en la cultura como el determinante.

¿Hacia dónde miramos entonces para conceptualizar los aspectos socioculturales de la salud mental? Existen unas características constantes que distinguen a cada cultura, como son la identidad, las tradiciones, las creencias, los rituales, los valores, las costumbres, el lenguaje, las normas y los modos en la comunicación, entre otros. Estas son de muy lenta modificación, por no decir inalterables. Quedan entonces las instituciones, cuyo propósito es salvaguardar y promover el bienestar socioeconómico de la población a la que se sirve. Ir más allá implica evaluar continua-

mente el funcionamiento de estas y remediar los déficits identificados. Sabemos que en la actualidad en Puerto Rico no tenemos ni la estructura ni los medios para hacerlo, y ni siquiera se menciona entre las metas y planes de los gobiernos de turno.

Miremos entonces la adaptación que hace el individuo ante el malestar crónico social. Adaptarse a una disfunción de estrés permanente, agravada por crisis cíclicas que van en aumento sin que se les pueda vislumbrar su fin, provoca un estado de incertidumbre hacia el futuro, que aun en la mejor adaptación produce una neurosis de angustia, la cual socava la calidad de vida y el bienestar emocional. Igualmente, genera ambivalencia y desconfianza, tanto hacia otros como frente a las instituciones, lo que dificulta adherirse a ellas. Esto explica el retraimiento, el aislamiento y la poca participación colaborativa en las empresas comunitarias (pereza y apatía), así como conductas egoístas y de marginación (enajenación).

Tener que adaptarse a vivir en un ambiente de peligrosidad, tanto fuera como dentro del propio hogar, provoca un estado de miedo, suspicacia, hipervigilancia y tensión que conduce al abandono de actividades colectivas –aquellas que nos hacen sentir libres–, lo que constituye una gran pérdida social y emocional.

El estado de alerta se acompaña de las respuestas fisiológicas del miedo. El miedo, además de ser paralizante y muy desagradable, se siente como un estado ajeno a la persona. Ya el individuo no se siente él mismo, se comporta diferente y presenta conductas de búsqueda por la seguridad; una regresión a estados de vulnerabilidad infantil y de dependencia que menoscaban su autonomía y estima propia. Siente su pérdida con mucha tristeza, rabia y frustración.

La frustración y la impotencia por no poder modificar su realidad social son ingredientes premonitorios y probados precursores de la agresión, ya sea contra sí mismo o, lo más frecuente, hacia los familiares cercanos, o en relación con actividades delictivas antisociales. También se manifiestan comportamientos para intentar escapar de su agobiante realidad, como pueden ser el híper consumismo y la acumulación de bienes superfluos como equivalentes de la felicidad, la nar-

cotización recreativa y la adictiva, las búsquedas desmedidas e inapropiadas por el placer y los fenómenos migratorios de huida.

Cuando fracasan los mecanismos de adaptación emocional y el ciudadano se siente contra la pared, atropellado y menoscabada su dignidad, su autoestima y su orgullo de ser, sobrevienen la protesta y la amenaza. En defensa de sus verdaderas razones para vivir, pone su vida en juego, un juego donde ganar es jugar y perder es no hacerlo. Entonces, la salud mental se disuelve en un fenómeno social diferente, cuyo desenlace no es previsible.

Pero también existen mecanismos adaptativos de sobrevivencia que pueden actuar como remedios ante el asombroso deterioro sociocultural en el que nos podemos encontrar como nación. Tomar consciencia de nuestros logros, de lo que hemos sido y de lo que poseemos, así como mirar, ver y evaluar claramente nuestra circunstancia, facilitará que podamos redescubrir lo que es la vida buena, la vida con salud mental. Comencemos por la familia, donde todo adulto es un potencial educador de quienes comienzan a ocupar el planeta. Entonces podremos diseñar estrategias preventivas y terapéuticas comunitarias.

Entonces tendremos futuro. 