

¿Quién está realmente enfermo? (Salud mental)

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2022-06-28

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5755>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

¿QUIÉN ESTÁ REALMENTE ENFERMO? (SALUD MENTAL)

**Por: Mtro. José Leopoldo Castro Fernández de Lara*

Como todo, la salud mental se ha convertido en un tema importante con el paso del tiempo. Por supuesto que la salud física siempre ha sido una prioridad y desde que somos capaces de manipular el entorno hemos descubierto sustancias en la naturaleza e inventado instrumentos que nos ayuden a estar “bien”. En algunas culturas en la antigüedad (y en algunas personas estos pensamientos siguen vigentes) se pensaba que la enfermedad era un castigo o una maldición. A los enfermos siempre se les ha tratado como seres especiales en un sentido no muy positivo; se es condescendiente con ellos, se es duro o en el peor de los casos intolerante hasta el punto de la exclusión.

Nuestro país ha avanzado mucho en este tema y hoy por hoy y gracias también a la pandemia se puede reconocer que todos saben algo de la salud mental. Sabemos algo como sabemos de todo en realidad, porque ante la saturación de información que recibimos tenemos la creencia de que sabemos, pero en realidad simplemente tenemos ideas sueltas e inconexas sobre los temas que aparecen como importantes para las empresas o instituciones que se dedican a divulgar la información y las personas que creamos un teléfono descompuesto con nuestra opinión pensando que la realidad existe independientemente de nuestra injerencia.

Así nos hemos ido formando una idea de lo que es enfermedad y salud. Es difícil hablar de salud mental porque los efectos en la materialidad (síntomas) no son visibles y muchas veces se sospecha de su existencia. Muchísimas personas sufren ante la falta de comprensión de sus médicos o incluso de parte de sus familias, lo cual convierte el proceso en una fuente de dolor y sufrimiento añadido por no hablar de las consecuencias en la propia “funcionalidad”.

En el paradigma actual (en el postmodernismo, mundo líquido, capitalista, cuantitativo y materialista o el que te guste) el punto de quiebre está en la funcionalidad. Si una persona puede “funcionar” socialmente entonces no está “tan mal”, si no puede funcionar requiere entonces de una ayuda que le permita funcionar. Evidentemente esto no es malo, es un primer paso para alcanzar la salud, pero el concepto implica mucho más: integración de la persona, evolucionar de sentirse víctima a empoderarse en el propio proceso de sanación, recuperación de redes de apoyo, obtener activamente de la vida y su flujo los recursos necesarios para dirigirse hacia una zona de crecimiento psicoespiritual.

Cada uno de estos “rubros” son un proceso y no un resultado. La salud entonces es un proceso constante que requiere nuestra atención y presencia. No se alcanza de manera automática o desde fuera (nadie me da la salud). La salud mental implica un trabajo permanente en el autoconocimiento y el descubrimiento de los puntos ciegos que generan enfermedad.

La enfermedad desde este punto de vista nace con el propio carácter; nuestra vida no está compartimentalizada en secciones. Tal vez mentalmente sí, pero en realidad todo funciona de manera coordinada y los procesos no son distinguibles a menos que desde la ciencia u otros sistemas de pensamiento complejo se decida hacer énfasis en alguna área (lo físico, lo emocional, mental, espiritual, etc.). De esta forma la enfermedad se construye en la interacción del mundo interno y externo; la forma en que pienso la realidad, reacciono ante estas creencias, el cómo me protejo para enfrentarme a ella y cómo me constituyo una serie de características que me identifican como alguien estable en el tiempo (la personalidad).

La salud entonces más que un objetivo debería ser una parte natural del proceso de vida. Incluso podría ser un indicador de cómo estamos viviendo nuestra vida: si hay un bienestar, momentos de crecimiento, experimentamos sensaciones en el cuerpo, las expresamos... entonces es posible que estemos haciendo bien las cosas. Esto no excluye el dolor propio de los procesos vitales que desde esta perspectiva no solo son importantes, sino que enriquecen nuestra experiencia de vida: la muerte, la pérdida, el “fracaso”, el desenamoramiento, la soledad, la enfermedad misma... en la medida que podemos aceptar estas experiencias como parte natural del proceso podemos sostener la salud mental y sostener el dolor que implica y requiere en otro momento la belleza y lo hermoso del otro lado de la moneda.

La salud mental entonces es un proceso que requiere una participación activa y consciente. Es necesario -como en todo- que defina mi postura ante mí mismo ampliando la mirada sobre mis ideas, mis emociones, mis miedos y mis ilusiones para poder acompañarme en el proceso de salud-enfermedad.

El autor es académico de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Sus comentarios son bienvenidos.