

La civilización de la angustia. Sobre cuarta ola y salud mental

CLARA RAMAS :: 29/01/2021

"Sabemos ya que la 4ª ola será la de la salud mental. Se calcula que puede afectar al 30 % de la población general y en un porcentaje mucho más alto a poblaciones de riesgo".

"Necesitamos un Plan de Choque de Salud Mental, consensuado entre los grupos políticos y los colectivos afectados, dotado de suficientes recursos".

"La preocupación por la salud mental, que tan solo acaba de empezar e irá en aumento, hay que leerla como un grito: ¿por qué vivimos como vivimos, con este miedo, esta angustia y esta incertidumbre?"

"Sabemos ya que la cuarta ola será la ola de la salud mental. Se calcula que puede afectar al 30 % de la población general y en un porcentaje mucho más alto a poblaciones de riesgo que están en primera línea"

Nuestra salud no flota, por así decirlo, en el aire. Existen los llamados "determinantes sociales de la salud": las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen son tan determinantes que afectan a la esperanza de vida, la prevalencia de enfermedades o el riesgo de suicidio. Si esto es así, imaginemos en el caso de la covid-19, una pandemia mundial a lo largo de casi ya un año, que, además de producir enfermedad y muertes, afecta al trabajo, el ocio, las relaciones personales o el modo de vida. El aislamiento social, el miedo al contagio, la incertidumbre, la inseguridad económica, el duelo; todo ello, además de la propia enfermedad, **tiene un impacto sobre la salud integral de las personas, no solo sobre sus pulmones. Puede afectar y afecta, muy notablemente, a la salud mental.**

Lo que sabemos ya es que, según un metanálisis con datos de 55 estudios y más de 190.000 participantes, los trastornos por estrés postraumático, ansiedad y depresión fueron de tres a cinco veces más frecuentes en comparación con lo que habitualmente reporta la OMS. **La propia OMS ya había advertido en octubre que la pandemia había paralizado o reducido los dispositivos de salud mental** justo cuando más necesarios eran para atenuar los efectos sobre personas con trastornos mentales y la población general.

Efectivamente, el efecto es transversal. Aparece una cierta "fatiga pandémica" que en mayor o menor medida nos afecta a todos: **irritabilidad, cansancio, estrés cronificado**. Pero también aumentan las tentativas de suicidio en población más vulnerable: la crisis por la covid 19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental críticos en el 93% de los países del mundo.

No puede callarse por más tiempo: **sabemos ya la cuarta ola será la ola de la salud mental. Se calcula que puede afectar al 30 % de la población general y en un porcentaje mucho más alto a poblaciones de riesgo que están en primera línea:** sanitarios, educadores, fuerzas de seguridad, y otras profesiones esenciales que están sufriendo un gran desgaste. Los efectos más duros tardarán en llegar: como en una guerra,

quienes están en primera línea no pueden permitirse flaquear, pero se desmoronan más tarde. Ocurrió en la epidemia de ébola: los problemas de salud mental entre el personal que se batió contra la enfermedad aumentaron después de que la epidemia fuera disminuyendo.

Partimos, ya de antes de la pandemia, de **una falta endémica de recursos humanos**, a la cola de Europa en psicólogos clínicos. La salida no puede ser la privada -para quien se la pueda pagar- o hincharse a psicofármacos -para quien no aguante más-. **Necesitamos un Plan de Choque de Salud Mental, consensuado entre los grupos políticos y los colectivos afectados, dotado de suficientes recursos humanos y materiales.** Esto tiene que ser una prioridad política.

Pero, además de la lectura inmediata, hay otra lectura en clave, si se quiere, civilizatoria. ¿Por qué este tema está despertando tanto interés y consenso? **¿Por qué todo el mundo intuye que aquí nos jugamos algo realmente esencial?** ¿Qué tecla se está tocando? ¿Qué nos dice del mundo en el que vivimos? Lo primero y evidente, porque la “salud mental” es el término moderno para una dimensión humana integral -quizás antes nombrada por palabras más antiguas como “alma”-, que nos abarca en todo nuestro ser y plenitud. Nos toma, por así decirlo, como una cierta totalidad: la pregunta por excelencia que se le puede hacer a alguien, “¿qué tal estás?” no especifica, no hay un “sobre qué” o un “respecto a qué” uno está, sino una totalidad: cómo estás tú, como un todo. Es eso lo que se juega.

Que existan resquebrajamiento en esta dimensión integral nos dice algo del tipo de sociedad en que vivimos. **Este turbo-neoliberalismo generaba, ya antes de la pandemia, demasiada aceleración, demasiado desorden, demasiada incertidumbre, demasiada desprotección.** La sociedad estaba ya rota por los poderes salvajes del mercado: crecían la precariedad y la inestabilidad, las crisis eran cada vez más largas y encadenadas, los servicios públicos estaban cada vez más deteriorados, el malestar social se mostraba en estallidos y la política no lograba dar respuesta a todo ello. Como un hámster en una rueda, no podíamos parar. No teníamos ya ni horizonte, ni futuro ni memoria ni, en una palabra, tiempo.

La preocupación con este tema es otro índice de ello, de una cierta angustia que ya antes crecía por dentro. **Precariedad e inestabilidad vital y laboral: una generación entera que no ha conocido otra cosa que la crisis**, sin posibilidad de estabilidad en la vivienda, el trabajo o la familia. A nuestra edad, nuestros padres tenían todo eso: se redobla la “corrosión del carácter” que Sennett ya narró en el paso del fordismo y el Estado del bienestar al neoliberalismo. Pero hay algo más: mientras en cierto modo se ofrecía el paraíso del consumo como compensación, la posibilidad de consumirlo todo, hacer y deshacer, elegir cada noche una película en Netflix y consumir afectos, deseos y experiencias como si fueran caramelos, la ansiedad y el malestar no paran de crecer.

La pandemia ha sido el golpe de gracia. Parece que los efectos de la primera ola no fueron tan devastadores a nivel mental: había una amenaza, pero se vivía como excepción, el encierro tenía un final programado, había un propósito, una cierta épica delimitada en una fecha de fin. **Ahora, por el contrario, estamos en una nueva pseudo-normalidad, sin saber cuánto durará, donde el peligro continúa y ya no podemos vivir como antes**

pero tampoco sentir que estamos en estado de excepción. La pandemia es el remate que construye el temple de nuestra época como la época de la incertidumbre, el miedo, la ausencia de certezas y el anhelo de brújula.

Marx usaba una fórmula para definir a la cosificada sociedad moderna: “No lo saben, pero lo hacen”: aunque no seamos conscientes ni sepamos por qué, hay una coherencia en el modo en que actuamos y operamos socialmente. Schiller decía: como bailarines ejecutando una danza, como piezas de un reloj, cada uno hace su movimiento y el conjunto funciona como una maquinaria mecánica. **En momentos muy específicos como éste, todo eso salta por los aires y nos preguntamos: ¿por qué vivimos así?**

La preocupación por la salud mental, que tan solo acaba de empezar e irá en aumento, hay que leerla como un grito: ¿por qué vivimos como vivimos, con este miedo, esta angustia y esta incertidumbre? Es, por ello, además de una necesidad coyuntural por la situación sanitaria, una llamada a replantearnos los fundamentos de nuestra vida en común.

Fuente

https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/la-civilizacion-de-la-angustia