

# REFLEXIONES SOBRE SALUD MENTAL. SOCIO-PSICOLÓGICOS. INDEPSI-ALSF.

## POSMODERNIDAD Y SALUD MENTAL.

### HOJA DE RUTA.

**Jesús J. de la Gándara Martín.**



Los expertos aseguran que la era en la que vivimos se llama “posmodernidad”, también dicen que el estilo de vida posmoderno es peligroso para la salud mental. Se apoyan en el aumento aparente de trastornos mentales, en el crecimiento del consumo de psicofármacos y psicoterapias, y en el triunfo imparable de todo lo que empiece por “psico”. Ahora bien, no es fácil entender por qué en estos tiempos tan “pos-hiper-ultramodernos”, en los que sabemos tanto, tenemos tanto y compartimos tanto, tenemos tan mal la mente.

Pero, ¿de verdad padecemos tantos trastornos? ¿Acaso estamos atrapados en una especie de “malvivir” generalizado? ¿O quizá es que ahora no aguantamos tanto como antes? Hay algunos que dicen que muchos de esos problemas, sufrimientos, incapacidades o necesidades de los que nos quejamos, no son realmente enfermedades sino simples incomodidades o molestias, los flecos sucios de una posmoralidad rosicler y mediática, y que lo que sucede es que nuestra capacidad de tolerancia, resignación y acomodo es mínima; que caemos en la angustia, la depresión o las drogas a nada que las cosas se pongan cuesta arriba.

Otros dicen que la culpa la tiene el hipermercado global que nos gobierna y confunde. También los hay quienes opinan que los grandes avances de la ciencia, la técnica y la información, no han conseguido modernizar el “valle de lágrimas”, ni cumplir con las profecías de salud y bienestar para todos en los años “dos mil” que los sabios de la OMS nos auguraron.

Lo cierto es que vivimos tiempos veloces e inestables, informativos e informatizados, lúdicos y humorísticos, cambiantes y efímeros. Estamos sometidos a la égida de la publicidad, el imperio de la moda, la tiranía del placer y la agonía del deber. La belleza se antepone a la salud y el dinero a la ostentación, la sexualidad es preferible al amor y la relación virtual a la amistad confidente. La mercadotecnia genera deseos y necesidades irreales que llevan a un consumismo desaforado que sólo nos satisface fugazmente, para generar nuevas ansias insatisfechas. El ocio, el placer, el individualismo y los compromisos éticos dominan sobre el esfuerzo, el deber y las imposiciones morales. Los neo-fanatismos sustituyen a las religiones, las supersticiones a las creencias. Las grandes verdades han sucumbido, las ideologías y liderazgos absolutos se han relativizado, vivimos sumergidos en disonancias y contradicciones.

Hemos dejado atrás el rigor revolucionario para caer en el postmoralismo consumista, basado en la ética light, el culto narcisista a la personalidad y el goce ilimitado del hedonismo. Pero cada vez estamos más desarmados ante la vieja angustia original, somos más vulnerables, necesitamos más ayudas sociales o químicas. Y según declaman los más alarmistas, los viejos apoyos humanos, los valores y marcos de referencia y aseguramiento, la familia, la tribu, el grupo, la ciudad, la nación, la religión, el partido, la ideología... están en crisis, unos a punto de extinguirse, otros definitivamente arruinados.

Esperábamos que la ciencia, la técnica y el estado social, nos facilitaran los medios, recursos, remedios y cuidados, suficientes para aliviarnos, sanarnos y satisfacernos a todos. Pero por desgracia la vida real sigue siendo tan cruda, tenebrosa y angustiada como siempre, por mucho que cerremos los ojos al telediario nuestro de cada día, en el que se patentiza la profecía de León Trotsky, “El que desee una vida tranquila, no debería haber nacido en el siglo XX.”

Durante él cometimos las mayores atrocidades de la historia, tan desmesuradas que nos aterrorizaron a los propios seres humanos y aturdieron a los dioses. Pero también alcanzamos los mayores avances científicos y sociales: el darwinismo se hizo ciencia, el psicoanálisis inundó las relaciones humanas y el arte, la teoría de la relatividad dio claridad al Universo, la energía atómica nos deslumbró y aun nos sigue iluminando, los

medios de comunicación nos han unido en una asamblea mundial de similitudes.

Pero las innegables ventajas de todo ello también han supuesto graves amenazas para las seguridades esenciales de los seres humanos. Así caminamos deslumbrados y cegados en un mundo ensombrecido por tantas luminarias, como los protagonistas de las películas y novelas pos-atómicas, en las que las guerras globales y los cambios climáticos acaban con la vida en la Tierra. Tenemos más libertades, más opciones, pero ¿realmente somos más libres? Tenemos muchas tarjetas de crédito, pero ¿somos más ricos? Parecemos más bellos, ¿pero lo somos? Habitamos una sociedad lúdica, ¿pero realmente nos divertimos? Somos más veloces, más informados, más comunicados, pero también más individualistas, más ególatras, más narcisistas; reclamamos más nuestros derechos y libertades individuales, pero vivimos rodeados de normas, restricciones y coerciones democráticas. Vivimos “cien años”, pero parece que estemos fatal de salud; somos hipocondríacos y sufrimos con ansiedad miles de chequeos y campañas preventivas; estamos más amenazados que nunca por el cáncer y las coronarias y los virus; y también más estresados, angustiados, deprimidos, insatisfechos, desasosegados, y enganchados a las viejas y nuevas adicciones.

Por eso triunfan todas las medicinas, las científicas y las alternativas; los programas de radio y televisión, las revistas y suplementos de salud lideran las cifras de audiencias y lectores; los balnearios y hoteles-spa, el relax y las terapias orientalistas arrasan. Necesitamos de todos ellos para buscar alivios, liberaciones y satisfacciones. ¿A dónde vamos con todo esto? ¿Realmente estamos tan mal? ¿Podemos confiar en el futuro o hemos de ser pesimistas? ¿Qué podemos hacer para cambiar lo malo y aprovechar lo bueno? ¿Podemos mejorar nuestra salud mental y física? ¿Hay alguna esperanza para la humanidad posmoderna?

Dicen los científicos que los humanos somos los únicos animales que han llegado a disponer de un cerebro tan inteligente que es capaz de modelarse a sí mismo, aunque ya no sea sólo nuestro. En efecto disponemos de un nuevo cerebro social que genera una ingente inteligencia compartida, pero: ¿Sabemos usarla? ¿Lograremos que el cerebro social-colectivo-informativo sirva para nuestro beneficio, o caeremos en sus trampas? ¿Esa novísima ciencia llamada “neurocultura” acabará librándonos de todo mal, o será nuestra propia tumba? (1)

Conviene ser optimistas, y podemos serlo. Pese a tantas amenazas, podemos llegar a alguna propuesta digna. Se trata de generar una nueva psicocultura humanotécnica, que permita al ser humano manejarse en el mundo actual y futuro. No es una idea-ficción descabellada, sino que se apoya en los tres pilares de la sabiduría pos-hiper-ultramoderna. En primer lugar, el “nuevo ser humanotécnico” deberá crear y disponer de una estructura de soporte social suficiente y asequible, que garantice su protección psicológica. En segundo lugar deberá manejarse con soltura en el mundo de las TIC - tecnologías de la información y las comunicaciones-, incorporándolas como prótesis expansivas de la conciencia, promotoras de una nueva inteligencia más operativa y adaptativa, que sirva como brújula para no quedarse aislado. Y, en tercer lugar, deberá contar con una red de relaciones humanas tupida, que le provea de emociones, apoyos subjetivos y referencias reafirmantes.

Todo eso hoy es posible, incluso hay una corriente filosófico-científico-social que lo promueve y que se basa en la potenciación radical gracias a GNR (genética, nanotecnología y robótica) y la neuropsicofarmacología posmoderna para llegar a ser seres superhumanotécnicos, donde la sensibilidad se combine con la eficiencia.

Esa es mi propuesta, tender hacia una “super-modernidad” humanotécnica, no a una post, ni ultra modernidad, si no a una nueva vida superior a lo que ya tenemos, que aporte una mejor comprensión del ser humano, y por ende una mejor atención de sus sufrimientos, incapacidades y necesidades. (2)

(1) Extracto de la primera unidad del libro: POSMODERNIDAD Y SALUD MENTAL, escrito por: Jesús J. de la Gándara Martín.

ISBN13: 978-84-614-0851-1

<https://wwwgobi.wordpress.com/2011/11/27/posmodernidad-y-salud-mental/>

(2) Posmodernidad y salud mental, Escrito en 16 enero 2014.

<https://joiamagazine.org/es/otros/545-posmodernidad-y-salud-mental#:~:text=Tambi%C3%A9n%20dicen%20que%20el%20estilo%20de%20vida%20posmoderno,imparable%20de%20todo%20lo%20que-%20empiece%20por%20%E2%80%9Cpsico%E2%80%9D.>

**Jesús J. de la Gándara Martín** (1956) es psiquiatra y escritor. Trabaja como jefe de Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial Universitario de Burgos y Profesor Asociado de Educación y Humanidades de la Universidad de Burgos, y ostenta diversos cargos y distinciones académicas y profesionales. Autor de numerosas publicaciones contribuciones científicas, de más de 70 libros de psiquiatría y ciencias afines, una docena de ensayos y una decena de poesía y arte, por los que ha recibido numerosos premios científicos y literarios. Conferenciante y colaborador habitual de prensa radio, televisión y medios online.

*Volver a Artículos Clínicos*  
*Volver a Newsletter 18-ex-72*