

La sociedad frágil

Fragile Society

PEDRO A. MARINA GONZÁLEZ

*Psiquiatra. Responsable del Servicios de Asistencia Sanitaria en Salud Mental.
Dirección Salud Mental. Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA).*

Correspondencia: pedro.marina.gonzalez@gmail.com

Marino PÉREZ ÁLVAREZ (2025). *La sociedad vulnerable*. Barcelona: NED ediciones. ISBN: 978-84-19407-35-1. 239 páginas



Los contenidos de este artículo están bajo una Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0
(Atribución-No Comercial-Compartir igual).



LA SOCIEDAD VULNERABLE AÑADE UN ESLABÓN a la extensa y destacada producción divulgativa y académica del autor, Marino Pérez, observador crítico e infatigable de esa realidad inestable que abarca el campo de la psicología, objeto de su quehacer profesional, y cronista ilustrado de la psicología y psiquiatría contemporáneas.

Un paseo por la extensa bibliografía del autor nos permite adentrarnos de manera docta y amena en las esencias del ser humano y todo lo que lo constituye, la sociedad, la cultura y, por supuesto, la subjetividad. Es en el ámbito de los problemas de salud mental donde Marino Pérez despliega un saber abrumador y pedagógico de la psicología, la psicopatología y los modelos de entender y atender los trastornos mentales, con cuatro cualidades que le adornan: erudición, crítica, ironía y polémica. Sus escritos son un “abre los ojos” que nos acercan al mundo. Y a algunos no les gusta lo que ven.

En este sentido, *La sociedad vulnerable* es una espléndida síntesis de la extensión de su conocimiento. Es necesario tan sólido andamiaje para penetrar y guiar, sin perderse, por la crisis de salud mental que atraviesa nuestra sociedad vulnerable y aportar claridad entre tanta espesura.

¿Cómo es posible que una sociedad tan desarrollada tenga peor salud mental?, se pregunta el autor. Tenemos más medios, conocimiento y profesionales para su cuidado que en ningún otro momento previo de la historia y, sin embargo, se dan los peores registros de salud mental, afectando también y de manera destacada a los más jóvenes, cuando debería ser justamente lo contrario.

Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de salud mental? Una cosa es evidente en nuestros días: la mente y lo mental se han cosificado, se habla de la salud mental como de la salud cardiovascular, pero sus componentes son radicalmente diferentes.

La mente no es un espacio natural, nos recuerda Pérez, sometido a las vicisitudes del enfermar en igualdad de condiciones que el cuerpo. Lo que sucede en lo mental es algo mucho más rico y complejo. Cuando la mente se trastoca no es el producto de una disfunción biológica, como el modelo biomédico pretende, aunque haya un correlato orgánico, sino el resultado de la concurrencia de un conjunto de circunstancias, muy bien descritas en el libro, que alteran nuestro estar en el mundo, de modo que este deja de ser un lugar que satisfaga nuestras necesidades y expectativas básicas. El trastorno no está en la persona, sino que la persona está en el trastorno, como el fenomenólogo Thomas Fuchs ha señalado.

La mente es ese componente principal del existente humano que emerge en un momento de su evolución y le capacita para una relación más exitosa con el medio, donde están las otras personas y las cosas.

La relación con el medio, con los otros, con la naturaleza y la cultura genera dificultades y conflictos, malestar y sufrimiento: angustia, incertidumbre, inseguridad, inestabilidad, agotamiento, tristeza y otros estados que se reconocen como

ingredientes potenciales del existir humano. Sin embargo, en esta sociedad vulnerable en la que estamos y que el autor describe, estos ingredientes han pasado a ser considerados síntomas de trastornos y enfermedades que inhabilitan a las personas y las ponen en manos de tratamientos y expertos, de modo que pierden su potencial transformador para la vida y pasan a ser una señal de deficiencia e incapacidad.

¿Y cuál se considera una de las principales capacidades de la mente en nuestros días? Estar al servicio de la felicidad. Se supone que vivimos en una arcadia tecnológica donde todo está dispuesto para ser felices. Ahora la felicidad no es vista como una aspiración en términos freudianos, sino como un estado. Si no eres feliz es porque no has hecho lo suficiente o tienes un trastorno.

Una felicidad individualista que preconiza que nada ni nadie debe entorpecer el derecho a la felicidad que todos tenemos, respetando nuestra singularidad. Una sociedad de las sensibilidades, como la denomina el autor. Porque se entiende que los sentimientos vienen de dentro y expresan el verdadero yo. Antes, para ser uno mismo había que abrirse paso, ahora basta con expresar lo que eres. Haciendo tabla rasa del efecto que todas las circunstancias de la condición humana nos depara: dilemas, conflictos, adversidades, desigualdades, carencias..., remitiéndolo todo al individuo, alejándolo de la sociedad, sus dinámicas, determinantes e influencias. Todo es responsabilidad del individuo.

Entonces, si nuestro destino es la felicidad y todo es responsabilidad de cada uno, necesitamos dominar la realidad para someterla a nuestros deseos. Así pues, es preciso una mente siempre clara, una mente con un funcionamiento computacional que hace uso de las herramientas precisas para gestionar acertadamente las emociones, manteniendo siempre una actitud positiva. Y nada de traumas, empezando desde la infancia, con una educación a demanda. Los niños saben lo que quieren.

Pero la realidad es algo que está ahí, que captamos e interpretamos con nuestros sentidos y nuestras creencias (en el sentido orteguiano, “en las que estamos”), lo cual nos obliga a vivir sin certezas y a tener siempre en cuenta el contexto. Justo lo contrario de lo que está en boga. La realidad en la que los seres humanos existimos, ese estar-en-el-mundo heideggeriano, está llena de espejismos e incertidumbres, obligándonos a tomar decisiones permanentemente y no todas serán acertadas. La mente no está hecha para acertar siempre. Aceptar nuestra limitaciones y lo que conllevan implica aceptar que en muchas ocasiones lo vamos a pasar mal, aunque no tengamos un trastorno mental.

No obstante, vivimos en una época, de sociedad vulnerable, nada propicia a la aceptación de estas limitaciones. La convicción de que poseemos una mente computacional y el influjo de la inteligencia artificial (IA) empujan hacia la infalibilidad. Si nos apoyamos en la tecnología y los expertos adecuados, podemos vivir en un mundo de certezas y felicidad.

Y así vamos, de crisis en crisis. El problema es que en nuestros días aspiramos a vivir la vida que queremos mediante el gobierno de la mente y los estados mentales. Basta con dotarse y usar las herramientas adecuadas, se dice. Pero uno de los inconvenientes de este anhelo es caer en la trampa de pasar demasiado tiempo con nosotros mismos, prestando una atención permanente a nuestras experiencias, dejando de ser alguien entre otros en un mundo común a todos, quedando así cautivos de ese fenómeno tan bien descrito por Marino Pérez que es la hiperreflexividad.

La reflexividad y la autoconciencia son cualidades humanas muy apreciables en nuestra cultura. Sin embargo, no siempre necesitamos estar en modo reflexivo. Lo funcional es no estar demasiado implicados en nosotros mismos, sino estarlo en las cosas que tenemos entre manos.

La reflexión es necesaria ante eventualidades o circunstancias que alteran la implicación en el mundo, para buscar una solución y tomar una decisión, pero un exceso puede formar parte del problema y no de la solución. El malogrado escritor David Foster Wallace (1962-2008) lo expresó de un modo muy certero cuando dijo que “la mente es un buen sirviente, pero un pésimo amo”. O como dice Pérez: “centrarse en sí mismo y descentrarse de la vida pone en el camino hacia el trastorno” (p. 185).

Todas estas circunstancias tan bien descritas en el libro están detrás del aumento del malestar y de la prevalencia de trastornos mentales en las sociedades occidentales, generando la denominada “crisis de salud mental”.

¿Qué podemos hacer ante esta situación? Aunque el autor dice que “no ve fácil una salida a la crisis de salud mental a corto plazo” (p. 207), el libro es una llamada de atención para hacer algo. Se podría pensar que la respuesta pasa por desplegar planes y programas para tratar estos problemas, incrementando la disponibilidad de servicios y tratamientos. Sin embargo, esta actitud representaría un más de lo mismo que, lejos de resolver el problema, probablemente lo agravaría, sería como echar leña a un fuego que se pretende apagar o, en este contexto, añadir más hiperreflexividad.

Se requiere de otro tipo de propuestas e iniciativas, como las que señala el autor: recuperar el sentido común y no perder de vista que la vida implica problemas; volver a una educación ejercida por la autoridad del que sabe y no como un simple acompañamiento; usar un lenguaje alternativo al de las disciplinas *psi* para la comprensión y explicación de estos problemas; abandonar el término “síntoma” cuando hablamos de ansiedad, agobio, tristeza, desesperación... ante los acontecimientos adversos de la vida; o atemperar la inclinación de los colectivos profesionales de la psicología y la psiquiatría a presentarse como imprescindibles en los momentos difíciles de la existencia humana. Revindicar el zapatero a tus zapatos.

También hace falta menos individuo y más comunidad. La crisis de salud mental queda mejor explicada cuando, como hace el autor, se arroja luz sobre los fe-

nómenos subyacentes, tales como los modos de producción económica, las desigualdades sociales, las dificultades de identidad, la conceptualización y el manejo del estrés, la proliferación de etiquetas para categorizar los problemas de salud mental o las transformaciones de ciertas estructuras sociales y culturales que han dado lugar a un debilitamiento de las redes naturales de apoyo y a una crisis en los sistemas de cuidados.

Todo parece indicar que muchos elementos protectores para el bienestar de las personas están desapareciendo o sufriendo cambios importantes. Entre ellos, la manera en que las personas se relacionan, con menos vínculos, más frágiles, menos socialización directa y mayor aislamiento a pesar del abuso de las redes sociales y pantallas en general. Este escenario dificulta el desarrollo socioafectivo de las personas, la gestión del sufrimiento, y tiene un efecto directo sobre el aumento de la incidencia en los problemas de salud mental.

Sin embargo, hay evidencia disponible en diferentes países y contextos socioeconómicos que señala la eficacia de las iniciativas comunitarias, con poco coste y nada tecnificadas. Además de proteger y mejorar la salud mental y la resiliencia individual, estos programas fortalecen la cohesión comunitaria y fomentan la resolución colectiva de los problemas.

Hacer uso de servicios, recursos o actividades que están ahí, en la comunidad (iniciativas de asociaciones, municipales, deportivas, religiosas, etc.), puede ser beneficioso para mejorar la salud y producir bienestar. Incorporar activos sociales y relacionales identificados por la población como saludables, que pueden mejorar las circunstancias de las personas, potenciar sus capacidades individuales y colectivas, mejorar sus estrategias de afrontamiento y optimizar los apoyos disponibles son maneras colectivas de cuidar la salud mental, cuidándonos unos a otros.

La situación es seria, hagamos algo, salgamos de este espejismo de vulnerabilidad y, como propone Marino Pérez, recuperemos la normalidad. La humanidad, en este contexto de hipertrofia de las redes sociales y desarrollo de la llamada IA, lo exige.

En definitiva, el nuevo libro de Marino Pérez es didáctico y atrevido, arroja luz a un territorio donde reina la confusión moviendo al cambio; llama a las cosas por su nombre, aunque sea políticamente incorrecto e incomode a más de uno, pero lo hace, como siempre, argumentando, yendo a la raíz de las cosas. Su lectura es una incursión docta y amena en esta sociedad vulnerable que describe de una manera tan atinada y atractiva.