



La Salud Mental:

mucho más que la ausencia de enfermedad

Por: Nubia Esperanza Torres Calderón

El título de este texto puede resultar para muchos lectores una sorpresa, dado que la palabra salud mental se ha asociado tradicionalmente con la presencia o ausencia de trastornos mentales, atendidos siempre por personal especializado de la medicina y campos afines, en consultorios o en instituciones hospitalarias.

En su versión positiva, la OMS la ha definido como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Y, en nuestro contexto, el Ministerio de Salud y Protección Social se ha comprometido con garantizar la Salud de los colombianos, incluyendo la salud mental, incorporando la participación social y la estrategia de atención primaria. (Resolución 1841 del 2013). No hay duda que lo descrito atañe de muchas maneras a lo que se piensa y se establece como presencia, ausencia y formas de atención y promoción de salud mental, en un progresivo interés por ampliar su comprensión y atención.



Sin embargo, valdrá la pena revisar el concepto de salud mental a la luz de los contextos y las historias de las personas, los grupos y las sociedades a las que se refiere. Se puede pensar que la Salud Mental es una idea universal o se puede pensar que es un constructo que se relaciona también con las condiciones de la vida y el devenir de las personas y de las sociedades. Es claro que esta última idea es la que en general se acepta y se establece en muchos escenarios; sin embargo, a la hora de aplicar, instrumentalizar, proteger, desarrollar, atender, o evaluar la salud mental, los factores contextuales, históricos, particulares y propios de las personas y los grupos pasan desapercibidos.

Es por esta al menos doble perspectiva de la salud (conceptualización y aplicación), que invitamos a los lectores a considerar otros aspectos del campo de la salud mental, de modo que se pongan en escena algunos factores que nos interpelan, convocan y ata-

ñen de manera directa, a manera de pregunta que oriente acciones más comprometidas por todos nosotros, que somos en últimas los protagonistas de la salud mental colectiva: ¿Cómo pensar, favorecer y cuidar la salud mental en el escenario de las relaciones íntimas y públicas?

¿Tendrá algo que ver la incongruencia permanente entre lo que se dice y lo que se hace con la Salud Mental? Les propongo echar un vistazo a la realidad nacional, a lo que es noticia todos los días en nuestro país. No hay día en que no nos sorprendan las acciones de las personas que han sido designadas para gobernar y para proteger el “bien común” de los ciudadanos. Y no menos grave, esto que vemos allá, en los personajes públicos, está también más acá, en el terreno de las relaciones interpersonales distantes y cercanas, incluso en nosotros mismos. Claro, hay diferencias, pero pareciera que se trata de una forma de vivir, de proceder, centrada

en las aspiraciones individuales, sin consideración por sus efectos sobre los otros, todo lo cual ocurre en el “ya”, ahora mismo, o al menos, lo más rápido que sea posible, de nuevo con una perspectiva muy limitada del impacto que las acciones tienen a largo plazo.

Obviamente no se trata de “trastornados” o “enfermos mentales”, pero la pregunta sobre si esta forma de actuar en el mundo puede considerarse “saludable” vale la pena pensarla con detenimiento. La respuesta puede llevarnos a incluir otros factores, por ejemplo, a contemplar la



dimensión ética de las acciones y de la vida, lo que implica entre muchas cosas, hacerse responsable por los logros, fracasos y errores, con la capacidad y disposición de reparar, compensar y aprender de la experiencia, también de empatía frente a los demás. Es decir, supone revisar las formas analizar la calidad de la salud mental de cada persona y del conglomerado social, de modo que se haga visible si la cualidad de “cuidar” está presente en las acciones de la vida diaria: cuidar la vida en todas sus manifestaciones, cuidar al otro, cuidarse a sí mismo.

Tal vez no basta el bienestar individual o colectivo así no más.

Tal vez se requiere pensar qué tipo de mentalidades predominantes se producen en una sociedad, y cuáles son los valores que promueven. Valdría la pena pensar si es esto lo que esperamos, queremos y construimos, o, si es lo que hay, pero quisiéramos otro tipo de “vida”, de intercambios, de relaciones con el poder, el dinero, la verdad, con la vida misma. Y ¿cómo implicarse en su producción, más allá del juicio y de la crítica?

Así la Salud Mental se convierte en algo cotidiano, presente y visible en todo momento y

su logro nos cuestiona a todos y en todos los contextos. Es decir, lo que se propone es re-pensar la dimensión ética de las acciones diarias y actuar de forma más consistente con aquello que puede considerarse una *Vida Buena*. Este concepto tiene una gran tradición disciplinar y cultural, especialmente en las comunidades indígenas; alude entre otras cosas, a la convivencia, a la vida como sentido y como tarea, que aporta riqueza, capacidades creativas y propositivas en acción, inspirada en los ideales compartidos y propios. La *Vida Buena* vista de esta manera resulta en sentimientos y experiencias de felicidad, que van mucho más allá de la satisfacción inmediata de las apetencias personales, más bien se ligan con la satisfacción de crear y compartir la riqueza y la realización de aquello que produce sentido de vida.

Tal vez de esta manera se pueda construir una unidad diversa de formas de vivir y de promover salud mental, en donde lo colectivo se convierta nuevamente en una fuerza incluyente, de convivencia; en que el respeto, la dignidad, lo genuino, la capacidad de transformación y crecimiento social y personal estén presentes. ¿Será un sueño? ¿Un delirio? Bienvenidos los locos que se atreven a crear poco a poco, pero comprometidamente un entorno más saludable para todos. ●



¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [acceptandomentesdementes](https://www.facebook.com/acceptandomentesdementes)

twitter: [@pongamoscuidado](https://twitter.com/pongamoscuidado)

