



## *FRUSTRACIÓN PERSONAL Y SOCIAL*

---

1ª Intervención de la Mesa redonda del XVI EFCSM 2022

### **Luis Chiva San Román**

Médico psiquiatra. Terapeuta en la UNINPSI, Unidad de Intervención psicosocial de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Investigación en terapia de familia y epistemología de la psiquiatría.

© 2022. **Fundación Maior**

Con el ánimo de facilitar la difusión de los contenidos del Encuentro se permite la reproducción total o parcial de los textos de la presente publicación con tres condiciones:

- Citación de procedencia.
- Aviso previo a la Fundación Maior, que permita autorizar la reproducción.
- Exclusión de todo fin de lucro.

## Vivir y esperar en el mundo de hoy

La charla se titula "Frustración personal y social", pero prefiero darle una mirada diferente, desde la esperanza cristiana, y quizás podría titularse "Vivir y esperar en el mundo de hoy".

Cuando me pidieron dar esta charla me pregunté lo siguiente: ¿Qué puede decir la psiquiatría sobre el dolor y el sufrimiento de nuestro tiempo? Lo primero que pensé es que esta pregunta tiene un riesgo: la medicalización del sufrimiento. Ahora se está hablando mucho de salud mental en los medios. Esto tiene una parte muy positiva de que se reduzca el estigma, pero tiene por otro lado el riesgo de que se medicalice en exceso. La psiquiatría estudia los fenómenos psicopatológicos, que son fenómenos complejos, algunos con una base biológica más clara. Pero todos esos fenómenos se asientan sobre personas que se encuentran en un contexto concreto, personal, familiar y social. El riesgo de “psiquiatrizar” el sufrimiento es reducirlo a una causa médica y pensar que los problemas se solucionan con más terapéutas. Hacen falta más psiquiatras y psicólogos, especialmente en la sanidad pública, pero insistir en que así se soluciona el problema, es como pensar que lo importante es contratar muchos bomberos, pero no pararse a pensar sobre qué puede estar causando el incendio.

Además, la psiquiatría, en sentido estricto estudia los fenómenos psicopatológicos desde una perspectiva descriptiva y con la vista puesta muchas veces en una solución muy individual. Por lo general puede decir poco sobre el origen de los fenómenos, más allá de los casos específicamente biológicos, que no son muchos. Hablar de dicho origen competiría en un sentido más preciso a la filosofía, la antropología y a la sociología. Sin embargo, los fenómenos psiquiátricos pueden dirigirnos a reflexionar sobre sus causas, o por lo menos señalarnos que algo está sucediendo a nivel social, que requiere reflexión. Porque muchos fenómenos psicopatológicos, como no puede ser de otra manera, mutan en las distintas épocas y sociedades, y son el resultado de sus particulares dolores y sufrimientos.

Habiendo establecido esto, quiero fijarme en unos pocos fenómenos y síntomas psiquiátricos de nuestra época, y a raíz de ellos tratar de esbozar algunas reflexiones sobre el momento en que vivimos, para finalmente dar una mirada de esperanza desde una perspectiva cristiana.

Los fenómenos que quiero resaltar es la creciente incidencia de suicidios y autolesiones, especialmente en personas jóvenes y adolescentes, el incremento de lo que ha venido a denominarse “soledad no deseada” y en relación con los suicidios y autolesiones, el incremento de los síntomas de ansiedad y depresión. No voy a poder hacer un análisis exhaustivo, porque requeriría mucho más que unos pocos minutos, sólo iniciar algunas reflexiones, apoyándome de manera libre en las reflexiones de Ignacio Boné, un jesuita y psiquiatra que falleció en 2018, en el filósofo coreano Byung-Chul Han y en el padre Balthasar.

Me parece que todos estos fenómenos tienen un vínculo común con una concepción sobre la persona humana que se ha ido consolidando desde la Ilustración, que sería la noción de individuo, el individualismo. Voy a esbozar una caricatura sobre el “individuo”, pero que no se alejaría mucho de la realidad en algunos casos. El individuo es el ser humano que ha alcanzado una supuesta mayoría de edad intelectual, y que se ha construido entorno a la autonomía. El individuo es autónomo e independiente. El Individuo se construye a sí mismo, es la imagen del *self-made man*. El individuo a veces (aunque a la vista está que muy pocas), decide hacer uso de su sagrada libertad para ayudar a su prójimo. Esta bondad satisface enormemente al individuo. Tanto que, de hecho, si puede, lo

publica en las redes sociales, para que quede constancia. El individuo, al ser autónomo e independiente se construye a sí mismo un sentido vital, construyéndolo muchas veces desde cero, ya que lo anterior no le es válido, porque es arcaico y primitivo. Quiere ser un sujeto absoluto, absuelto de todo vínculo que no sea capaz de generar autónomamente.

Esto, que es obviamente una caricatura, permea enormemente y desde varios ámbitos la concepción de la persona humana que se encuentra en el trasfondo de muchas actitudes de hoy en día, incluidas muchas actitudes religiosas. Vivimos en una cultura del narcisismo y de la imagen. Y en el fondo, un narcisismo exacerbado, una noción de sí mismo que debe ser sustentada a toda costa, habla de una sensación real de sí mismo muy frágil. Esto me parece que es algo muy característico de nuestra época: somos seres frágiles que ni siquiera podemos mostrarlo. Nuestra época tiene un conflicto con la vulnerabilidad, o bien se rechaza en una defensa narcisista, o bien se exagera dejando a la persona como incapaz. Hay en el fondo una falla interna en el individuo, que nunca es suficiente para sí mismo, siempre está inconcluso, imperfecto: y por mucho que consume y que trata de mostrarse para tratar de obtener la aprobación de los demás, no hay aprobación o validación externa capaz de paliar esa sensación.

Curiosamente, como diría Byung-Chul Han, la opresión que siente el individuo ya no es únicamente externa. Los valores son externos, de la sociedad, pero el individuo los asume como propios y se autoexplota. El filósofo coreano habla de que anteriormente las sociedades tendían a basarse en la negatividad, en la que hay un otro diferente del que uno debe defenderse. Son las sociedades disciplinarias, sociedades que generan locos y criminales. Las sociedades actuales, sin embargo, la disciplina la ha asumido el individuo. Nos matamos a base de positividad, tratamos de tatuar en nuestras almas las consignas de la psicología positiva, y buscamos a toda costa rendir y producir. Estas sociedades, para Han, lo que generan son deprimidos y agotados.

Al hilo de esto, el individuo que trata de construirse se ve en la tesitura de armarse un sentido vital. Dado que los valores históricos ya no le sirven, trata de construirse un sentido “a la carta”, constatando que es una tarea prometeica, y en el fondo carente de significado. Cuando trata de hacerse con un sentido vital que vaya más allá de rendir y consumir, se da cuenta de que ya no tiene un lenguaje para hacerlo. No logra dar razones para explicarse por qué debe hacer algo distinto de rendir y consumir, más allá de la razón obvia de que consumir es cada vez más consumir-se. Algo de esto se ve en lo que se está llamando en Estados Unidos la Gran Renuncia, una oleada de dimisiones en grandes puestos de trabajo, gente que elige una vida más sencilla.

La autonomía ha fragmentado también las relaciones sociales y familiares: con el triunfo de la autonomía ha llegado la explosión de la soledad. Que haya ancianos que mueren solos, y que se enteren sus vecinos pasados los días o semanas, fenómeno cada vez más frecuente en nuestra sociedad, habla de hasta qué punto nos hemos vuelto independientes: tan independientes que morimos solos. Y esto obviamente tiene mucha relación con la falta de sentido y con lo depresivo. Resuena de nuevo sobre la tierra el grito de Caín: ¿acaso soy yo el guardián de mi hermano?

Las tecnologías están cambiando también nuestra relación con los otros y con nosotros mismos, y esto en varios sentidos. Las redes sociales incrementan la interacción, pero no la relación, o por lo menos no necesariamente. Cada vez es más frecuente ver a adolescentes que se relacionan mejor por whatsapp que en persona. Cada vez es más frecuente estar hiperconectado, pero en el fondo, profundamente solo. En las llamadas de zoom, que son estupendas, no existe la mirada (se mira a una pantalla, no a los ojos). Esto ha sido especialmente patente en la pandemia, donde la conexión telemática ha sido más que insuficiente para los niños y adolescentes, que son los que más han acusado en términos de salud mental la pandemia. En mi primer año de residencia de psiquiatría, a

lo largo de todas las guardias del año, vi un total de cuatro pacientes menores de edad. En las guardias de mi último año de residencia, ya en la época COVID, no hubo ningún día en el que no hubiera, por lo menos, un menor.

Un último aspecto que destacar, favorecido por la hiperconectividad y la tecnología, es la desaparición de lo profundo a favor de lo inmediato, y la irrupción del ruido. Os animo a pensar cuánto tiempo hemos pasado en los últimos tres días escuchando música, leyendo noticias, viendo series, viendo vídeos de forma automática, pasando fotografías en las redes sociales... Las aplicaciones que miden el tiempo que pasamos mirando el móvil suelen ser muy interesantes para caer en la cuenta del tiempo que pasamos ante la pantalla. La tecnología, al favorecer lo inmediato, dificulta la atención. La tecnología, que en un principio se pensaba que iba a favorecer la inteligencia de los niños, no parece que sea así: en la mayoría de los casos parece ser una fuente de distracción. En este sentido, Gregorio Luri, filósofo y pedagogo, suele decir que el nuevo coeficiente intelectual va a ser la atención, porque los niños capaces de poder encauzarla van a tener una ventaja manifiesta frente a los demás. Esta rapidez tecnológica es además una fuente de ansiedad soterrada muy importante.

Además, la atención es fundamental para la escucha, otro factor que cada vez se vuelve más complicado. Escuchar de corazón es extraordinariamente difícil, y si estamos inquietos y desasosegados, lo es todavía más. Ante una persona con depresión, por ejemplo, es muy frecuente que su entorno reaccione con múltiples consejos. “¡Anímate!”, “Venga, no te quedes ahí parado”. Claro que, si fuera tan sencillo, no estarían deprimidos. La reacción de aconsejar, las más de las veces en la vida cotidiana, es una simple reacción a la angustia interna que genera el sufrimiento del otro. Fuera ya del ámbito de la depresión: en general, estamos continuamente tratando de cambiar al prójimo. La mayoría de las veces, lo más importante que podemos dar al otro es nuestra escucha serena, un acompañamiento real. Esto supone la serenidad de dejar estar el sufrimiento del prójimo, de poder acogerlo, de no querer cambiarlo inmediatamente, lo que suele ser además una forma de infantilizar a las personas (por suponerlas tan tontas que no pueden ver la solución tan simple que ofrecemos).

Frente a todos estos fenómenos, el cristianismo ofrece una corriente de esperanza profunda.

La mirada cristiana parte desde el punto de vista de la incondicionalidad divina. A medida que se vive en una dinámica teologal de fe, esperanza y amor, es más fácil que pueda cesar la necesidad de dar la talla. No somos insuficientes, somos amados tal y como somos, de forma radical. Cuando esto se asienta en la persona, es una fuente de paz. El cristiano puede generar en torno suyo espacios de incondicionalidad, de gratuidad. Esto es comenzar a horadar la dinámica de consumo, de consumir y ser consumidos.

Creo que si se fomenta una forma de vivir más contemplativa, serena, que favorezca la atención, puede ayudar a cambiar las relaciones interpersonales y los entornos. La atención tiene un componente activo (relacionado con el fijarse en la mirada, de ahí la expresión dirigir la atención) y un componente mucho más importante que es pasivo, relacionado con la escucha. La escucha es una actividad pasiva, consiste en un acoger algo que es externo. Creo que los cristianos tenemos mucho que ofrecer desde la escucha, desde poder acoger el sufrimiento de los hombres y las mujeres de nuestro tiempo. El sufrimiento necesita ser mirado, acogido y posteriormente acompañado. En algunos casos, si se concede, incluso sanado. Pero para ello es importante que haya alguien dispuesto a permanecer serenamente, sin agitación, sin querer cambiarlo todo de inmediato.

La escucha y la atención, desde esta mirada cristiana, puede ser también el fermento de una sociedad más justa. El Papa Francisco habla con frecuencia de la globalización de la indiferencia, que

yo personalmente relaciono automáticamente con la soledad no deseada. El cristiano puede estar atento a estos signos, para comenzar a generar comunidades de servicio y disponibilidad (esto se ha visto mucho durante la pandemia y durante Filomena). La soledad es alienante, queriendo decir que la persona que se aísla se va a quedar cada vez más aislada, porque la soledad se va armando como el hormigón. El cristiano que vive serenamente puede estar atento a estos signos, para poder acompañar si le es concedido. Por supuesto, la escucha y la atención permiten también al cristiano estar atentos a la posible acción en el campo de la política, donde también puede ofrecer una mirada comprometida y serena, sin la necesidad de demonizar a las personas (incluidos otros cristianos) que puedan encontrarse en otra posición del espectro ideológico.

El cristiano en este mundo, como vemos, es alguien que escucha y atiende. Primero a Dios, porque como diría el Padre Balthasar, el que no escucha a Dios nada tiene que decirle al mundo. Cuando veo los fenómenos psicopatológicos antes descritos, constato que existe un sufrimiento profundo en la sociedad de hoy, que la COVID-19 ha exacerbado. Pero incluso entre dos bloques de hormigón puede la vida abrirse paso, como en las plantas de primavera. Creo que todo lo que está sucediendo nos puede permitir parar y reflexionar: qué queremos en nuestra vida, en nuestras relaciones y en nuestra sociedad. Creo que a los creyentes Dios nos espera allí, donde parece que sólo hay la angustia del consumo, la velocidad por rendir y la soledad en medio de la hiperconectividad: para poder ofrecer serenidad, alivio, relaciones reales y esperanza.

Luis Chiva San Román.