

<https://info.nodo50.org/La-felicidad-perjudica-seriamente-la-salud-mental.html>



# La felicidad perjudica seriamente la salud mental

- Noticias - Noticias Destacadas -



Fecha de publicación en línea: Domingo 16 de octubre de 2022

---

Copyright © Nodo50 - Todos derechos reservados

---

**Con el auge de la salud mental, en los últimos tiempos están proliferando influencers sentimentales que difunden una forma de psicología de autoayuda, basada en tips generalistas orientados a la búsqueda de esa supuesta felicidad profundamente individualista, neoliberal y meritocrática.**

Seguro que has oído hablar de ella. Seguramente conocerás a alguien que ha leído su best seller de las 'personas vitamina', o a quien le encanten sus conferencias. Su podcast está en el ranking de los más escuchados de España. Es la consejera emocional preferida por diferentes cadenas de televisión y radio. Y un verdadero riesgo para quienes consumen sus píldoras psicológicas buscando la felicidad.

Marián Rojas Estapé, que estudió psiquiatría como su padre, acostumbra a dar charlas divulgativas en las que difunde frases de este tipo: "la felicidad está íntimamente relacionada con el sentido que le damos a nuestra vida. No es lo que te pasa en la vida, sino cómo te lo tomas". Al parecer, para la señora Rojas, el contexto social y las circunstancias materiales que nos rodean no tienen ningún peso en nuestra condición anímica.

"Las mujeres nos exigimos demasiado", afirma también esta psiquiatra, "para nosotras todo tiene una carga emocional. Porque las mujeres somos así". Ellos, en cambio, "tienen la suerte de ser mucho más simples, olvidadizos, y con una enorme capacidad para desconectar y no complicarse la vida". Un discurso peligrosamente esencialista, en el que reproduce y naturaliza los estereotipos de género sin tener en cuenta la socialización patriarcal.

Con el auge de la salud mental, en los últimos tiempos están proliferando influencers sentimentales que difunden una forma de psicología de autoayuda, basada en tips generalistas orientados a la búsqueda de esa supuesta felicidad profundamente individualista, neoliberal y meritocrática. Una felicidad basada en perseguir sueños y éxito profesional: "los triunfadores son aquellos que disfrutaban en su trabajo", es otro de sus lemas. Que se lo cuenten a las Kellys, las camareras de piso que trabajan a destajo en los hoteles.

Estas frases culpabilizan a quien no es feliz y le hacen sentir responsable único de lo que le pasa porque no se esfuerza lo suficiente.

## El sufrimiento psíquico tiene un origen sistémico

Este tipo de consignas fundamentan un modelo de atención psicológica alejado de la realidad social porque no tiene en cuenta el contexto que rodea a cada persona. Como si todas partiéramos del mismo lugar y como si los malestares no fueran profundamente políticos y estructurales en demasiadas ocasiones. Son terapias que pueden servir de ayuda a corto plazo, calmar la sintomatología y resultar muy atractivas para el público, pero que no dejan de ser un parche que no va a la raíz del problema y, por tanto, no transforman. Porque, lo cierto es que la mayoría de las causas que nos provocan ansiedad, estrés o tristeza son de carácter social.

El punto de partida que condiciona nuestra salud mental está marcado por el distrito postal en el que uno nace, por el neoliberalismo y el patriarcado

Existen, por supuesto, particularidades, biografías traumáticas e infancias difíciles que hay que escuchar, validar y reparar. Pero el punto de partida que condiciona nuestra salud mental está marcado por el distrito postal en el que uno nace, por el neoliberalismo y el patriarcado. Qué casualidad que sean las mujeres y las personas de entornos más desfavorecidos las que consumen más benzodiazepinas. Además de que las mujeres y los pobres son mucho más patologizables.

Que un gran número de las personas a las que acompaño profesionalmente se encuentren agotadas, deprimidas o tomando medicación, es ante todo un problema de carácter social y colectivo. Que la mayoría de las mujeres que escucho no estén a gusto con su cuerpo, odien mirarse al espejo y tengan problemas con la comida, es un problema profundamente estructural y patriarcal. Que se sientan poco sexuales, que se quejen de que no disfrutan de su sexualidad o de tener relaciones para complacer a sus parejas, es un problema político. Que muchos hombres se sientan perdidos con respecto a su masculinidad y lo que se espera de ellos, que recurran a la violencia o al silencio como forma de ejercer el poder, o que violen o maten, no son problemas individuales ni casos aislados. Que el suicidio sea la primera causa de muerte no natural entre los jóvenes está relacionado con el precario horizonte que les ofrece el sistema.

Tras muchos años acompañando el sufrimiento humano he aprendido a aceptar los límites de mi profesión porque hay determinados malestares sistémicos que no voy a poder calmar.

¿Qué puede aportar la terapia a las personas que, tras interminables jornadas de trabajo, no llegan a fin de mes? ¿Cabe hacer con ellas un proceso de individuación cuando no pueden acceder a una vivienda? ¿Tiene sentido hablarles de amor propio y autonomía personal? ¿De qué sirve la medicación, más allá de aliviar síntomas, cuando vives en un sistema tan violento, desigual y opresor?

## Ante un sistema enfermo lo lógico es tener ansiedad

En un sistema tan injusto, que genera desigualdad, precariedad, competitividad laboral, violencia contra nuestros cuerpos o dificultad para acceder a una vivienda, y ante un panorama incierto y un planeta en grave crisis, lo lógico es no adaptarse, tener ansiedad, miedo y deprimirse. Y por eso, conviene dejar de entender las crisis como un peligro, resignificar los síntomas y aliarnos con ellos porque nos informan de que algo no va bien en nuestra sociedad.

Es imprescindible que desde la psicología tengamos una mirada política y, desde ahí, entendamos los malestares y los colectivemos. La mirada política, es decir, feminista, de raza y de clase posibilita visibilizar, entender y atender los malestares sin aislarlos de las opresiones sociales de las que brotan.

## La terapia como espacio para la rebeldía y la acción

Vivimos un auge de la terapia. Todo el que puede va a terapia: políticos y famosos hablan de su terapeuta con la misma naturalidad que Woody Allen. Sin duda es un recurso de gran ayuda que tiene que ser más accesible y menos privado. Pero suponer que es la respuesta a todos nuestros problemas resulta peligroso.

No tengo muy claro en qué consiste la felicidad ni cuáles son sus claves, si es que existen. Pero identificar la felicidad con el éxito profesional y social me parece algo tan pueril como excluyente

## La felicidad perjudica seriamente la salud mental

---

Lo que sí es indispensable es que la terapia, además de una relación de sanación, sea un espacio profundamente político. Un espacio terapéutico que anime a colectivizarse. Que provoque la duda, la crítica y la reflexión en común. Que cuestione el sistema y los valores predominantes, el modelo de éxito, de productividad y la cultura del sobreesfuerzo. Que incite a la rebeldía y la insumisión. Que nos dé herramientas para plantarnos ante quienes nos explotan, ante nuestros jefes, para hacernos valer y negociar mejores condiciones laborales. Una terapia que no ponga el foco en los logros, que nos recuerde que el trabajo no es nuestra vida, y nos ayude a validarnos más allá de lo que conseguimos. Porque ni nuestro trabajo ni nuestra productividad nos definen.

Desde mi espacio terapéutico me niego a ser cómplice de la patologización y medicalización de los malestares estructurales y calmar la ansiedad y el sufrimiento de la gente a base de acallar sus quejas, favorecer su sometimiento y enmascarar los determinantes sociales.

No tengo muy claro en qué consiste la felicidad ni cuáles son sus claves, si es que existen. Pero identificar la felicidad con el éxito profesional y social me parece algo tan pueril como excluyente y de lo que estoy segura es de que una mejor redistribución de la riqueza y un acceso universal a una atención psicológica pública de calidad podrían mejorar mucho la vida de la gente.