

## SALUD MENTAL...DESDE LO AFECTIVO HASTA LO LABORAL

**Gabriela Triveño Gutiérrez**  
*Maestrante en Estudios Psicoanalíticos*  
*Especialista en Psicología Clínica*  
*Universidad Católica Boliviana – Unidad La Paz*  
*Licenciada en Psicología*  
*Universidad Mayor de San Simón*

### **RESUMEN**

*El concepto de salud en medicina, contempla un estado de bienestar y equilibrio mental, físico y social. Estos elementos nos llevan a pensarla como inalcanzable, sin embargo, al mismo tiempo nos garantiza su constante búsqueda, impulsada por un deseo.*

*Es esto lo que nos permite vivir y se convierte en el punto de referencia que nos guía y mueve. Cuando no lo asumimos y nos dejamos llevar por nuestra supuesta ignorancia, caemos en una serie de repeticiones que se convierten en un “círculo vicioso” y de las cuales nos creemos víctimas. Es importante encontrar la manera de preferir el querer de saber acerca de uno mismo para encontrar nuestra Salud Mental.*

**Palabras clave:** *Salud Mental, bienestar, querer saber, conscientizar.*

### **OBJETIVOS:**

- Reflexionar acerca del concepto de Salud Mental en nuestros días, relacionándolo con la vida cotidiana.
- Analizar la posición que las personas asumimos en nuestra propia búsqueda de bienestar.
- Conscientizar respecto de lo que es caer en la *ignorancia* acerca de sí mismo, en cuanto a la importancia de privilegiar el *querer saber*, como ideal de Salud Mental.

A menudo nos encontramos en situaciones que nos dejan con una gran interrogante o dilema y terminamos tomando ciertas decisiones que luego de un tiempo nos llevan a un mismo resultado o a uno del que siempre nos andamos quejando. Continuamente nos vamos preguntando: ¿por qué siempre me pasa esto?, ¿por qué me ocurre a mí? o ¿por qué siempre me relaciono con el mismo tipo de gente? A pesar de que el azar existe y hay cosas que no controlamos, no todo resulta ser una lamentable coincidencia.

Pero, hoy en día, ¿qué hacen las personas que tienen problemas?, ¿qué hacemos todos, los que a veces no logramos entendernos a nosotros mismos o no sabemos cómo salir de una crisis? Son muy pocas las personas que aceptan su problema, son menos aún las que van tras una solución y cuando la buscan, lo hacen fuera de sí mismos. Estamos hablando de un tema que nos concierne a todos, el de nuestra Salud Mental. ¿Pero qué es la salud realmente?

La OMS<sup>1</sup> define salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades", pero sabemos que tal cosa no existe, porque es sólo una idea de lo que debería llegar a ser, nuestro marco de referencia.

Las personas nunca llegarán a este estado de completo bienestar, lo que constituye un inalcanzable que garantiza su constante búsqueda. Para acercarnos a este ideal necesitamos de un *deseo* que nos impulse.

Con el fin de entender este último término es necesario diferenciarlo de otros dos conceptos: el de *necesidad*, un instinto puramente biológico (hambre, sed, sueño) que al ser satisfecho, es eliminado. El ser humano no puede vivir únicamente de tener sus necesidades cumplidas, debe existir otra persona que atienda a sus demandas, que le de reconocimiento y cuidados, en otras palabras, que le satisfaga su *demanda* de amor.

Al querer que los demás nos proporcionen reconocimiento o amor incondicional e incluso cuando nuestras necesidades sean satisfechas, algo queda y este resto es el deseo.

A diferencia de la necesidad, el deseo nunca puede ser satisfecho, es constante y eterno en su presión, esta característica nos hace sujetos deseantes y si algo deseamos es porque algo nos falta.

Cuando las personas ya no se mueven por el deseo, pierden su punto de referencia y corren el riesgo de caer, colocándose como víctimas, en un círculo de repeticiones de las que se quejan pero no pueden salir. Esto va desde una serie de situaciones que nos traen gran sufrimiento, hasta el stress, cansancio o depresión (todos muy de moda actualmente). La razón de esto va más allá de la simple y llana voluntad, ya que si no estuviéramos logrando algo de nuestro sufrimiento, buscaríamos la manera de salir de él, en lugar de repetirlo. Comenzamos a buscar así, una serie de sustitutos en objetos o actividades que nos permitan dar una especie de orden a nuestras vidas, y todo para evitar pensar en el verdadero problema, en la verdadera razón, incluso comenzamos a ubicar el conflicto en los demás.

Nos encontramos entonces frente a un peligro, que a veces pasa inadvertido, se trata de preferir una *supuesta ignorancia* sobre el *querer saber* acerca de uno mismo. Y decimos *supuesta*, porque es algo de lo que preferimos no enterarnos, optamos por quedar en la ignorancia y lo rechazamos a toda costa. Al decir esto, nos referimos a que es simplemente más fácil echar la culpa a los demás, y de esta manera, quitarnos toda responsabilidad dentro de lo que nos pasa, o en algunos casos, de la que no podemos manejar.

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud

Empezamos a quejarnos de todo y no sólo de las situaciones desafortunadas, sino de los demás, más específicamente nos quejamos de lo que nos hacen los otros. Y hoy en día, ya no es desconocido, muchas personas están conscientes de que culpar al otro se ha convertido en la mejor excusa para no sentir culpa ni aceptar ninguna responsabilidad. Por ejemplo, en el micro encontramos avisos que dicen: “si llegó tarde no es culpa del conductor” pero aun así seguimos diciendo: “el micro se atrasó” o “el micro no llegaba nunca...”. Entonces, ¿qué hacen las personas que siguen culpando al conductor? y ¿qué hacen al respecto las que saben que no todo es culpa del que conduce sino de uno mismo?

La mayoría de las personas en nuestra sociedad, continúa quejándose de los otros, sobretodo cuando hay instituciones u otras personas que refuerzan este comportamiento. Instituciones o personas que reciben a la gente en calidad de víctimas desde un principio, proveyéndoles de un refugio o una excusa de los abusos y amenazas de los demás. No queremos decir que no existe abuso ni violencia sino que si se trata de una situación que se repite más de una o dos veces y que la persona lo ha permitido por un tiempo, ya no podemos culpar sólo al “abusador” (no hay “abusador” sin un “abusado” que lo consiente después de la primera vez), esto sin querer entrar en polémica, ni mucho menos en generalidades.

Veamos otro ejemplo: en nuestras relaciones amorosas, peleamos o discutimos con nuestra pareja acerca de los errores que siempre comete, de las malas o inadecuadas actitudes que tiene para con nosotros, pero sin embargo, una vez que ya conocemos sus defectos ¿por qué nos quejamos de sus fallas si hemos escogido seguir con ella? Nos colocamos en una posición de mártires, creyendo o afirmando que la aguantamos a pesar de sus defectos, pero ¿quién nos obliga a soportar?, ¿quién nos hace creer que va a cambiar de la forma en que queremos?, ¿quién más que nosotros mismos?, y es que hay una gran diferencia entre aceptar los defectos de alguien y el colocarse como su víctima.

Un intento de solucionar nuestros problemas o conflictos es el de acudir a un psicólogo, pero cometemos el error de buscarlo como nuestro aliado al cual vamos a quejarnos, esperando que nos provea de instrumentos o herramientas para defendernos de los demás, o ganarnos simplemente su aprobación y simpatía. Podemos tomar cursos de autoconfianza, de competencias sociales o incluso nos inscribimos a un gimnasio, pero no para sentirnos bien, sino para que los otros nos acepten, admiren o elogien. Probamos yoga para alcanzar un estado de relajación, pero ¿relajarnos de qué? de nosotros mismos.

En realidad, el psicólogo apenas nos conoce, al igual que otras personas a las que acudimos por soluciones, por ejemplo, consejeros, asesores, instructores, psicoterapeutas, psiquiatras, etc. y no significa que sea inútil acudir a ellos, pero es inútil cuando queremos depositarles nuestros problemas y esperamos a que ellos los resuelvan por nosotros.

En el caso de la medicina, todo anda bien si nuestros órganos funcionan bien, salud es que los órganos no se quejen funcionando mal y provocándonos dolores o molestias. Debido a esto, sería lógico pensar que *salud mental* es la ausencia de problemas, crisis, o situaciones que nos causen angustia, sufrimiento, stress, etc. y lograr un estado de bienestar o equilibrio mental y social. Pero ¿cómo funciona esto en la vida cotidiana?

El preferir la *supuesta ignorancia* sobre el *querer saber* acerca de uno mismo es una lucha interior, de la cual seremos los únicos afectados, nuestras propias víctimas y no las víctimas de los demás.

Y ¿en qué consiste el *querer saber*? Va más allá de ser una persona culta o inteligente, no se trata de quién sabe más o menos que el otro, se trata de conocer las peculiaridades que nos caracterizan, nuestras motivaciones, deseos, impulsos, fallas: nuestra verdad. Incluso el querer saber ¿por qué consentimos muchas veces a ser mártires de los otros?, ¿por qué continuamos repitiendo ciertos patrones de conductas o situaciones que nos hacen sufrir?, ¿cuál será la verdadera razón?

El aceptar que cuando tenemos mucho sufrimiento que se repite, es porque algo de nosotros lo consiente, es el primer paso hacia lo que ahora podemos llamar Salud Mental. El aceptar más allá del azar y de las coincidencias de la vida, que tenemos responsabilidad dentro de lo que nos pasa, es lo que posteriormente posibilitará que dejemos de ubicar el problema en los demás y busquemos soluciones dentro de nosotros mismos.

No importa mucho, cuantos recursos sociales tengamos, autoestima o confianza, si pensamos que estamos viviendo como víctimas o mártires de los otros, pasaremos más tiempo defendiéndonos, protegiéndonos o quejándonos de las injusticias de la vida, que disfrutándola libremente, y nos referimos a ser libres de nosotros mismos, de cualquier posible beneficio que podamos estar sacando de nuestro sufrimiento, que finalmente se puede convertir en algo mortífero.

El camino a lo que llamamos equilibrio mental o social, significa entonces este largo recorrido, salir de los demás para encontrarse a uno mismo, para encontrar las propias fallas y lo que obtenemos de ellas, el poder enfrentarlas y aceptarlas como parte de nosotros, lo cual no es tarea fácil. Una vez que las admitimos, podemos buscar qué hacer con todo eso y poder conciliarlo con nuestro deseo.

**Esto se refleja en todos los ámbitos de la vida, incluso en el trabajo, en nuestras profesiones y en nuestros estudios, si una persona mantiene lo que llamamos, “adecuadas relaciones laborales” con sus colegas de trabajo, o un “buen desempeño” ¿qué podemos concluir de ella? Es demasiado claro, que la gente que andan más “contentas” consigo mismas, tendrán relaciones más “exitosas” que las personas que andan culpando a los demás de sus problemas o mala fortuna.**

Asimismo, existen consecuencias en la concentración, en las relaciones sociales, en los resultados y sobretodo en la propia persona dentro de un ambiente laboral, pero no se trata de tener habilidades sociales, de oratoria o ser competente, como se dijo antes, no es cuestión de inteligencia o de capacidad, sino de privilegiar el *querer saber* sobre el quedarse en la *supuesta ignorancia* que sólo nos lleva a los ocultos beneficios que obtenemos de nuestras quejas y sufrimiento.

Considerando esto, podríamos concluir que Salud Mental, no pasa por la ausencia de sufrimiento o por el estado de equilibrio emocional, va más bien por el conocimiento, la aceptación, y el saber hacer con aquello de lo que nos quejamos, el querer conocernos a

nosotros mismos, pero a fondo y de conciliarlo con nuestro deseo, será el remedio más eficaz para lo que llamamos angustia, ansiedad, depresión, crisis o “lo que siempre nos pasa”.

Para finalizar; es preciso decir que dentro de las soluciones que vamos buscando, uno se puede topar con una serie de cosas que nos llevan a aprender nuevas formas de evadir el verdadero problema y a defendernos de los demás, técnicas asertivas, habilidades sociales, cursos de autoestima, técnicas hipnóticas, hasta cursos de karate, pero si ninguna de estas teorías o técnicas nos permite confrontarnos con nuestras propias fallas y no centrarnos en las de los demás, estarán contribuyendo a seguir con nuestro círculo vicioso de *supuesta ignorancia*.

Podemos mencionar por lo menos una técnica que puede sacarnos de la repetición, se trata del psicoanálisis como un dispositivo analítico a favor de la Salud Mental de los sujetos, entendida como la búsqueda y la preservación del deseo. El psicoanálisis opera sin intentar aconsejar, persuadir o educar, sino buscando la verdad. El conocerse a uno mismo es conocer su propia verdad.

### **Bibliografía**

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| Evans, Dylan<br>1997          | "Diccionario introductorio de psicoanálisis lacaniano" Paidós. Buenos Aires.                                   |
| Lacan, Jacques<br>1984        | "Subversión del sujeto y dialéctica del deseo en el inconsciente freudiano". Escritos 2. Paidós. Buenos Aires. |
| Lacan, Jacques<br>1984        | "Función y campo de la palabra y del lenguaje en psicoanálisis". Escritos 1. Paidós. Buenos Aires.             |
| Miller, Jacques-Alain<br>1994 | "Psicoanálisis y psicoterapia". Paidós. Barcelona.   |
| Miller, Jacques-Alain<br>1997 | "Introducción al método psicoanalítico". Paidós. Buenos Aires.   |

