

# Prisioneros de nuestra mente

escrito por Mateo Grisales

La conversación sobre la salud mental es cada vez más frecuente. Como es natural en todo fenómeno social, la sobrediagnóstico del problema es la regla: cada vez somos más conscientes que este es un asunto urgente, necesario y pertinente. Quizás, el paso que nos falta es que nuestros tomadores de decisiones hagan lo propio y afronten, con voluntad e inversión, este problema. Pero, ¿somos conscientes de la cotidianidad que perjudica nuestra salud mental?

Y es que creemos que la salud mental sólo es afectada por circunstancias difíciles o episodios traumáticos, también creemos que es una condición preestablecida que sólo brota en cierto tipo de personas y personalidades. Todo esto ignora que en estos tiempos todos somos frágiles a nuestra mente y que las armas que nos vulneran están más cerca de lo que creemos.

La depresión, el insomnio, la ansiedad y las ideaciones suicidas son los trastornos que más afectan la salud mental de nuestra generación. Estos trastornos tienen múltiples variables que los ocasionan, pero en los últimos tiempos han hecho carrera algunas cosas que no advertimos su capacidad de afectarnos. La hiperconectividad, el flujo rápido e instantáneo de la información, las redes sociales y sus formatos, el estrés a causa de un mundo convulsionado por la crisis climática, las pandemias y las guerras; la economía basada en la producción del conocimiento y no en el esfuerzo físico, en el movimiento. Todo esto que parece muy estructural pero que se concreta en nuestro día a día, en nuestra cotidianidad. En la química de nuestro cuerpo y en la actividad de nuestra mente.

Cotidianidad que no controlamos nosotros. Se puede caer en la falsa ilusión de que todo está bajo nuestro control porque nuestro mundo nos ha dado la libertad de elegir la vida que queremos y que en nuestras manos está la posibilidad de parar la frenética corriente social que arrastra nuestras vidas. Pero no es tan fácil. Byung-Chul Han nos recuerda que ahora nuestras emociones son víctimas de la producción

inmaterial del mercado a través de la comunicación. Las marcas buscan vendernos emociones para que accedamos a sus productos y servicios y, en el proceso, expulsan a los desafortunados que no pueden acceder a ellos. Nuestras emociones son víctimas del condicionamiento de nuestros deseos que son creados por otros. También son víctimas de la decepción al no cumplir esos deseos. ¿Somos conscientes del papel que juega las nuevas dinámicas del mercado en la pandemia de la salud mental de nuestra generación?

Tampoco somos conscientes del papel de los excesos en este problema. La liberación de dopamina, la hormona del placer, a la que sometemos a nuestro cuerpo en estos tiempos es alarmante. El placer que es capaz de generarnos el acceso fácil a la pornografía, el sexo, los videojuegos, el consumo de vídeos, memes y el entretenimiento que nos ofrece las redes sociales, los dulces y claro, las drogas, nos está llevando a niveles de ansiedad y sensaciones de abstinencia que no estamos midiendo -y controlando- con eficacia y claridad. No estamos dosificando nuestro placer.

Esto ha comenzado a ser medido: literatura en Suecia, Japón, Estados Unidos y China han señalado que el excesivo uso de redes sociales aumenta la depresión en adolescentes, también señalan que el abuso de pantallas generan insomnio, estrés y aumentan el déficit de atención. Sin el ánimo de sonar apocalíptico, estamos creando un mundo para complacer necesidades hormonales que no estamos en capacidad de sostener.

Sí, necesitamos hablar de salud mental. Esa es la urgencia de nuestro tiempo. También necesitamos hablar de sus ocasionantes y agravantes. Necesitamos poner sobre la mesa los excesos a los que estamos sometidos y recordar que, cuando algo es excesivo deja de ser placentero para convertirte en su prisionero.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/mateo-grisales/>