

## **Potencial de bienestar y bien-ser**

En: A. Fierro, **Sobre la vida feliz**, Archidona: Aljibe, 2000, pág. 165.

Salud mental es potencial -potencia o posibilidad activa- de "bien-estar" y "bien-ser"; es disposición activa y acaso, en sentido estricto, capacidad de procurarse unas vivencias positivas, una experiencia de vida feliz, en lo que se halla en manos de uno mismo. Por otro lado, ese potencial de conducta en orden a una vida apetecible no es - o no es en todo- un potencial innato; es sin duda, y en máxima parte, adquirido y modificable. En cuanto al extremo opuesto, el núcleo del trastorno psicopatológico, también aprendido y modificable, parece consistir no ya sólo en una mala gestión de la propia experiencia, sino en una cierta incapacidad o menor capacidad de autocuidado, de manejarse en la vida, de autoprocursarse vivencias satisfactorias, de valerse en orden a la preservación de la propia salud física y del bienestar personal, de una salud integralmente entendida. Se está hablando -se sobreentiende- de una persona adulta y sin merma notable de sus funciones físicas o mentales por alguna minusvalía grave. Qué es salud mental en el niño o en la persona con severa limitación motriz o intelectual, intensamente dependiente del cuidado de otros, es asunto, de todas formas, que se aclara por la relación con lo que, mucho o poco, está en su mano hacer pese a sus limitaciones.

Ese potencial de ser feliz ¿es solamente tendencia, disposición personal, o constituye capacidad en sentido estricto, al modo de la inteligencia y de las aptitudes básicas, primarias? En este segundo caso, la personalidad psíquicamente sana tendría una semejanza estructural más destacada con la persona inteligente, competente, capaz. Sólo que la semejanza se produce no o no tanto con la inteligencia en el sentido más convencional y académico, con la capacidad de manejar símbolos abstractos y de comprender y solucionar problemas teóricos, cuanto más bien con la llamada inteligencia social y, todavía más, con la

inteligencia emocional (Goleman, 1996). Estas últimas también se conceptúan como capacidades: relativas, en su caso, a competencias prácticas en la interacción y comunicación interpersonal y, respectivamente, en el manejo de las emociones.

Ahora bien, es posible, por otra parte, ver la salud mental como una disposición o predisposición, no una capacidad en sentido estricto. El individuo atrapado en un trastorno psicopatológico sería entonces no tanto un sujeto incapaz de ser feliz y de autoprocursarse una experiencia satisfactoria de la vida, cuanto un sujeto indispuerto o mal dispuesto a ello, a valerse por sí mismo en la gestión del propio bienestar. La salud mental se sitúa entonces del lado de las actitudes y no de las aptitudes; sigue siendo potencial de acción y de vida feliz, pero como potencia disposicional o motivacional y no capacidad. A la persona apresada en el trastorno le falta no competencia, sino disposición o motivación. No es persona incapaz, ni tampoco enferma; es o está no motivada, poco dispuesta o mal dispuesta. Se abre paso así una posible sugerencia, la de abordar el trastorno psicológico como indisposición. De una persona bajo depresión severa o con alto estrés laboral, en condiciones de "burn-out", de "estar quemada", no es apropiado decir que se halla enferma, pero sí quizá que está "indispuesta": lo está, al menos, a efectos de necesitar la baja laboral, al igual que en el curso de una afección gripal.

Pero ¿puede alguien no sentirse motivado para ser feliz y para obrar con vistas a ello? La motivación de felicidad es sin duda universal; mejor dicho, se halla en el origen de toda motivación humana. Ello no obstante, en la secuencia de acciones instrumentales de larga duración y en la demora de las gratificaciones, de la satisfacción de las necesidades, pueden producirse anchos desajustes y disfunciones. El sujeto puede no sentirse motivado a actividades instrumentalmente indispensables para ser feliz, pero cuyos efectos y consecuencias sólo se hacen notar a largo plazo. En este análisis el trastorno psicopatológico nace de -o consiste en- un mal manejo de los distintos plazos y contingencias en que se producen los diversos refuerzos y que definen su valor de incentivo para el comportamiento.

La incapacidad o la indisposición del sujeto en orden al cuidado de sí mismo en el largo plazo de una existencia feliz necesita del apoyo y de un complemento de cuidados por parte de otros. En esa situación sin fácil salida por medios autónomos, con frecuencia pueden ayudarle personas cercanas, que son siempre necesarias y que a veces bastan para sacarle a flote. Otras veces hace falta la intervención de un profesional, de una ayuda técnica que supla y complete durante algún tiempo la deficiente capacidad de autocuidado y que contribuya a instaurar o restablecer esa capacidad. Tal restablecimiento constituye así la meta, el objetivo principal de una psicoterapia o una terapia de conducta.

El tratamiento o la intervención psicológica a veces se ocupa en eliminar, aliviar o reducir un sufrimiento psíquico en absoluto clasificable como trastorno, ayudar al sujeto en un problema personal, en una situación de crisis o conflicto. Son situaciones, éstas, en las que resulta beneficiosa la ayuda del psicólogo, cuya intervención, sin embargo, no justifica confundirlas con las alteraciones o trastornos en sentido estricto. El rasgo relevante común a los trastornos propiamente tales -y no meros conflictos, crisis o problemas- es la incompetencia e ineficacia actual del sujeto para salir por sí solo, por sus propios medios, de la indeseable situación en que se encuentra; incapacidad de gestionar no para otros sino para sí mismo una experiencia satisfactoria. La persona se halla atrapada en un ciclo de acciones -verdadero círculo vicioso- que se retroalimentan en creciente detrimento personal: de sus propias acciones ineficaces o desafortunadas, junto con reforzadores inmediatos (de otro modo no persistirían tales conductas), se siguen situaciones y experiencias negativas, que a su vez influyen en una posterior secuencia de comportamiento disfuncional. Se generan de ese modo y se autoperpetúan secuencias cíclicas de conducta muy nocivas a medio y largo plazo, en las que la persona de modo duradero y profundo se está causando daño grave a sí misma, y de las que se siente -y es- incapaz de salir por sí sola (Fierro, 1988).