

# **Marino Pérez Álvarez**

# **LA SOCIEDAD**

# **VULNERABLE**

UN ENSAYO SOBRE LA CRISIS  
DE SALUD MENTAL



© Marino Pérez Álvarez, 2025

De la corrección: Marta Beltrán Bahón

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Ned ediciones, 2025

Primera edición: marzo, 2025

Preimpresión: Moelmo SCP  
[www.moelmo.com](http://www.moelmo.com)

ISBN: 978-84-19407-35-1  
Depósito Legal: B 1306-2025

Impreso en Sagrafic  
*Printed in Spain*

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares de *copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

**Ned Ediciones**  
[www.nedediciones.com](http://www.nedediciones.com)

# ÍNDICE

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción: los síntomas de la época. ....</b>                                                | <b>9</b>  |
| <b>Capítulo 1. Historia de tres crisis: salud mental, psiquiatría y sentido existencial. ....</b>  | <b>15</b> |
| Crisis de salud mental. ....                                                                       | 15        |
| Crisis de la psiquiatría. ....                                                                     | 22        |
| Crisis existencial de nuestro tiempo. ....                                                         | 27        |
| <b>Capítulo 2. La paradójica crisis de salud mental: ¿qué está pasando? ....</b>                   | <b>31</b> |
| ¿A sociedad más desarrollada, peor salud mental? ....                                              | 31        |
| De cómo el remedio es antes que la enfermedad ....                                                 | 35        |
| ¿Entidades naturales o entidades interactivas?.....                                                | 37        |
| Trastornos ligados a la cultura ....                                                               | 39        |
| <i>La esquizofrenia: oír voces en diferentes culturas</i> ....                                     | 40        |
| <i>Propagación de la depresión en Japón</i> ....                                                   | 43        |
| <i>El «segundo tsunami» del Océano Índico</i> ....                                                 | 44        |
| El efecto Charcot, una lección para nuestros días. ....                                            | 47        |
| <i>Del confesionario al diván</i> ....                                                             | 51        |
| <i>Repensar las causas y soluciones de los «trastornos mentales»</i> ....                          | 53        |
| <b>Capítulo 3. La condición humana (demasiado humana): nuestra vulnerabilidad existencial ....</b> | <b>55</b> |
| Ser-en-el-mundo: yo soy yo y mi circunstancia. ....                                                | 57        |
| <i>Atmósfera afectiva</i> ....                                                                     | 58        |
| <i>Comprensión, lenguaje, «estado de caída»</i> ....                                               | 60        |

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Análisis existencial de la angustia</i> .....                                           | 63  |
| <i>Situaciones-límite</i> .....                                                            | 64  |
| <i>El cuidado</i> .....                                                                    | 65  |
| La tradición existencial en psiquiatría y psicología .....                                 | 67  |
| «Yo soy yo y mi circunstancia» .....                                                       | 70  |
| Dilemas existenciales: entre la seguridad y la libertad .....                              | 73  |
| <i>Versiones de conflicto</i> .....                                                        | 73  |
| <i>Los dilemas existenciales</i> .....                                                     | 75  |
| <i>El dilema seguridad-libertad</i> .....                                                  | 77  |
| <i>El autoengaño como subterfugio</i> .....                                                | 78  |
| <i>El clínico también se autoengaña</i> .....                                              | 80  |
| <i>Los dilemas existenciales como dilemas éticos</i> .....                                 | 81  |
| La peculiar excentricidad humana .....                                                     | 82  |
| <b>Capítulo 4. La persona: una historia de concordancias<br/>y discordancias</b> .....     | 85  |
| El doble aspecto subjetivo-objetivo .....                                                  | 86  |
| La permanencia de sí mismo en la continua variación .....                                  | 89  |
| <i>Mismidad y alteridad</i> .....                                                          | 89  |
| <i>El carácter y la palabra dada</i> .....                                                 | 91  |
| <i>La identidad personal, una historia<br/>        de concordancias-discordantes</i> ..... | 93  |
| La identidad narrativa como poética de sí mismo .....                                      | 95  |
| <b>Capítulo 5. La sociedad y nuestra creciente<br/>vulnerabilidad</b> .....                | 99  |
| El individuo flotante y la insoportable levedad del ser .....                              | 101 |
| <i>Flotación y necesidad de salvación</i> .....                                            | 101 |
| <i>Ciudad, neurosis, esquizofrenia y auge de la psicoterapia</i> ...                       | 103 |
| <i>Repensar los trastornos mentales más allá del modelo<br/>        biomédico</i> .....    | 105 |
| La hiperreflexividad o «la enfermedad de ser consciente» ..                                | 107 |
| <i>Figura-fondo, ambivalencia y aspectos tácitos</i> .....                                 | 107 |
| <i>La escritura como condición de la reflexividad</i> .....                                | 109 |
| <i>Grados de reflexividad</i> .....                                                        | 111 |
| <i>Mediación literaria</i> .....                                                           | 112 |

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Giro subjetivista</i> .....                                                                                            | 113 |
| <i>Los uzbekos y los pirahã</i> .....                                                                                     | 115 |
| Las redes sociales: solos juntos .....                                                                                    | 117 |
| <i>De usuario de las redes a objeto de su influencia</i> .....                                                            | 117 |
| <i>Diseñado para captar nuestra atención</i> .....                                                                        | 119 |
| <i>La envidia, el pecado capital de las redes sociales</i> .....                                                          | 120 |
| <b>Capítulo 6. El espíritu de los tiempos: sentimentalismo, poder de lo <i>cuqui</i> y paradigma de lo especial</b> ..... | 125 |
| El sentimentalismo .....                                                                                                  | 126 |
| El poder de lo <i>cuqui</i> .....                                                                                         | 129 |
| El paradigma de lo especial .....                                                                                         | 132 |
| <i>Sensibilidad corporal</i> .....                                                                                        | 133 |
| <i>Sensibilidad psíquica</i> .....                                                                                        | 134 |
| <i>Sensibilidad ética</i> .....                                                                                           | 135 |
| <i>Sensibilidad estética</i> .....                                                                                        | 136 |
| Origen cultural y educativo de la sensibilidad .....                                                                      | 137 |
| <i>Del romanticismo al capitalismo</i> .....                                                                              | 138 |
| <i>La educación infantil</i> .....                                                                                        | 139 |
| Orquídeas, tulipanes y dientes de león .....                                                                              | 142 |
| <b>Capítulo 7. Los trastornos mentales: ni mentales ni cerebrales</b> .....                                               | 145 |
| Los trastornos mentales no son enfermedades .....                                                                         | 146 |
| <i>El problema del diagnóstico no es la falta de marcadores</i> ...                                                       | 147 |
| <i>¿Quién necesita el diagnóstico y para qué?</i> .....                                                                   | 149 |
| <i>Los trastornos psi: algo más que enfermedades</i> .....                                                                | 151 |
| <i>Psicólogos y psiquiatras: la conveniencia de no jugar a ser médicos</i> .....                                          | 153 |
| Si tuvieran causas biológicas, no serían trastornos psi .....                                                             | 155 |
| <i>Posibilidades y límites de las condiciones biológicas</i> .....                                                        | 155 |
| La genética como <i>deus ex machina</i> .....                                                                             | 158 |
| El cerebro: órgano mediador, no causal .....                                                                              | 161 |
| La mente inflamada y el «síndrome del acento extranjero» .....                                                            | 165 |
| <i>¿Qué hay del socorrido modelo biopsicosocial?</i> .....                                                                | 169 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Capítulo 8. Los mal llamados «trastornos mentales»:</b>             |     |
| <b>problemas de la vida</b> .....                                      | 171 |
| Las fuentes del Nilo de los trastornos psi, más allá<br>de Freud ..... | 172 |
| <i>Más allá de Freud</i> .....                                         | 172 |
| <i>Los síntomas más allá de su sentido médico</i> .....                | 175 |
| <i>Funciones sociales de los síntomas</i> .....                        | 177 |
| <i>La noción de reacción</i> .....                                     | 179 |
| ¿Cuándo un problema de la vida deviene en trastorno psi? ..            | 183 |
| <i>Hiperreflexividad: de problema de la vida a trastorno psi</i> ..    | 184 |
| <i>¿Cuándo la ansiedad normal llega a ser neurótica?</i> .....         | 188 |
| <i>¿Cuándo la tristeza llega a ser depresión?</i> .....                | 189 |
| Los trastornos psi como situaciones de la vida .....                   | 193 |
| Situación-límite .....                                                 | 193 |
| La interacción entre estilo de personalidad y situación ....           | 195 |
| <b>Conclusiones y propuestas</b> .....                                 | 201 |
| Conclusiones .....                                                     | 201 |
| ¿Qué hacer con la crisis de salud mental? .....                        | 202 |
| Cómo hacer vulnerables a los niños: 23 ideas .....                     | 207 |
| Menos vulnerabilidad y más normalidad .....                            | 208 |
| <b>Referencias y bibliografía por capítulos</b> .....                  | 213 |
| <b>Índice alfabético</b> .....                                         | 233 |

## **INTRODUCCIÓN: LOS SÍNTOMAS DE LA ÉPOCA**

El presente libro desarrolla dos hilos argumentales. En primer lugar, examina la crisis de salud mental que afecta, hoy en particular, a niños, adolescentes y jóvenes, la llamada generación Z (nacidos entre 1995-2012), no en vano considerada la «generación ansiosa». En segundo lugar, y de manera central en la obra, explora el origen mismo de los trastornos mentales, su naturaleza y qué son, más allá de la concepción biomédica y psicopatológica al uso. Sin abordar de forma radical el origen de los trastornos mentales («las fuentes del Nilo», según la famosa expresión de Freud), nada se entendería de la crisis de salud mental que atraviesa la generación actual. Cabe plantear también si acaso la crisis de salud mental contemporánea no es el canario de las antiguas minas de carbón, un aviso dramático de que algo anda mal en la aparentemente boyante sociedad del bienestar. Esta paradoja sugiere mirar más allá de los síntomas y malestares y preguntarse ¿qué está pasando? ¿Es la propia crisis un síntoma de algo más profundo, de una crisis asistencial del modo de entender y atender los llamados «trastornos mentales»? Y, aún más, ¿no será también un síntoma de la crisis existencial de nuestro tiempo?

Ambos hilos, el específico de la crisis y el general del origen de los trastornos mentales, están estrechamente vinculados a las posibles ayudas y soluciones. La cuestión es si estas pasan realmente por aumentar el número de psicólogos y psiquiatras o si, por el contrario, podría llegar el momento en el que el aumento de profesionales sea en realidad más parte del problema que de la solución —si es que ya

no estamos en ese momento—. Sabido es que la medicación no es la solución; si lo fuera, ya estaríamos todos curados. Cabe preguntarse, entonces, qué esperar de la psicoterapia. Al fin y al cabo, la psicoterapia es la ayuda más específica para los trastornos psicológicos/psiquiátricos (trastornos «psi»), y no por casualidad está experimentando un auge. Sin embargo, este crecimiento de la psicoterapia también puede interpretarse como síntoma de la época. No puede tomarse sin más como una solución, ya que en realidad podría ser parte del problema.

Puede entenderse así que el desarrollo de estos hilos que recorren la crisis actual de salud mental y las prácticas clínicas al uso implica movilizar, cuestionar y reordenar una gran cantidad de preconcepciones, conceptos, temas y problemas de las ciencias sociales y las humanidades (antropología, filosofía, historia cultural, literatura, sociología), no únicamente de la psicología y la psiquiatría.

Este libro puede anticiparse, de este modo, como un análisis de la sociedad contemporánea, una indagación en el espíritu de la época, tan invisible como esencial. Como bien se sabe, lo esencial no siempre está a la vista.

La crisis de salud mental y el auge de la psicoterapia son «síntomas» de la época que no se explican por sí mismos. El fenómeno de Taylor Swift, por ejemplo, persona del año 2023 para la revista *Time* y protagonista absoluta de la gira del año 2024 (*The Eras Tour* alrededor del mundo y de sus propias *eras* o etapas medidas por álbumes) tiene que ver con la crisis de salud mental de dos maneras. De un lado, Taylor Swift da expresión a sentimientos y experiencias (amores, desamores, rupturas, tristezas, superaciones) de la «generación ansiosa»; de otro, sus canciones y su relación con millones de fans suponen una suerte de terapia (*Taylor Swift Therapy*). Otra cuestión es si, más que una ayuda, el fenómeno Taylor Swift contribuye más al sentimentalismo que a la clarificación de sentimientos y al fomento de la psicoterapia. Más allá de la posible relación entre esta generación y el fenómeno Taylor Swift, ambos son síntomas de una época, cuyo «espíritu de los tiempos» es necesario visibilizar (véase el capítulo 6).



El auge de las mascotas, así como los supuestos beneficios para la salud que suelen atribuirse a su compañía, especialmente la de gatos y perros, está de algún modo relacionado con la crisis de salud mental. Tanto la idolatría a Swift como la obsesión con las mascotas son, de este modo, diferentes «síntomas» de una misma época, donde la soledad y la necesidad de compañía juegan un papel fundamental. La idea que estoy tratando de ilustrar es que la crisis de salud mental tiene más que ver con el contexto cultural y social que con supuestas averías mentales, disfunciones psicológicas o loterías genéticas de los individuos.

La clarificación de este panorama me ha llevado a desarrollar ocho capítulos, antes de llegar a las soluciones que propondré al final de este libro. Invito a leer estas páginas como una excursión intelectual, no de entretenimiento superficial, sino como un recorrido detallado de los hilos argumentales. Dado que no todo el mundo está igual de familiarizado con los distintos tramos del recorrido, es posible que unos tramos resulten más fluidos y otros más densos. La combinación de disciplinas puestas en juego, algo que se suele agradecer, también requiere a menudo estar dispuesto a pensar y repensar lo sabido.

El capítulo 1 («Historia de tres crisis: salud mental, psiquiatría y sentido existencial») empieza por constatar en cifras la crisis de salud mental que afecta sobre todo a la infancia y la adolescencia. A continuación, se presenta la crisis intelectual de la psiquiatría, reconocida por eminentes psiquiatras. Finalmente, se aborda la crisis existencial de nuestro tiempo, con particular énfasis en la llamada «generación Z». La idea central es que la crisis de salud mental no puede comprenderse al margen de las crisis señaladas y, en general, del espíritu de los tiempos.

El capítulo 2 («La paradójica crisis de salud mental: ¿qué está pasando?») se centra en analizar la paradoja que supone semejante crisis de salud mental en nuestras sociedades desarrolladas —que, en buena lógica, deberían favorecer una mejor salud mental—. Asimismo, introduzco ciertos conceptos fundamentales del argumento,

como el carácter interactivo (y no natural) de los trastornos psi, que los distingue ontológicamente de las enfermedades propiamente médicas. La tesis que defiende es que los trastornos psi no son propiamente enfermedades, sin por ello restarles menor gravedad y sufrimiento.

El capítulo 3 («La condición humana (demasiado humana): nuestra vulnerabilidad existencial») está dedicado a mostrar cómo los trastornos psi derivan de nuestra vulnerabilidad existencial más que de pretendidas loterías genéticas y mecanismos mentales o neuronales defectuosos. Esta vulnerabilidad se manifiesta en el particular modo humano de estar en el mundo (las cebras, por ejemplo, no desarrollan úlceras, pese a experimentar estrés), en dilemas existenciales a menudo irresolubles y en nuestra peculiar excentricidad, que nos lleva a adoptar una posición reflexiva respecto a nosotros mismos. En particular, se muestra cómo la ansiedad, más que un trastorno psi, constituye ante todo una categoría y experiencia existencial reveladora, no solo signo de que algo anda mal en la vida de una persona, sino parte de la verdadera condición humana de ser-ahí (diría Heidegger), una existencia expuesta y vulnerable, especialmente cuando la vida nos pone en situaciones límite.

El capítulo 4 («La persona: una historia de concordancias y discordancias») muestra cómo ni siquiera coincidimos siempre con nosotros mismos. Se abordan aquí cuestiones como el doble aspecto subjetivo-objetivo de la persona (interior-exterior), la permanencia de sí mismo en la continua variación (sí mismo como otro) y la narrativa como construcción y reconstrucción de la identidad (poética de sí mismo).

El capítulo 5 («La sociedad y nuestra creciente vulnerabilidad») se centra en identificar una serie de características de nuestro tiempo que parecen alinearse para acentuar nuestra vulnerabilidad psicológica. En este sentido, examino la figura del «individuo flotante» como emblema de nuestro tiempo («la insoportable levedad del ser»), es decir, cómo la intensificación de la conciencia de sí mismo puede ser más patógena que esclarecedora («la enfermedad de ser conscien-

te») y el impacto de las redes sociales, concebidas no tanto para fomentar la comunidad, sino como mecanismos que propician la alienación colectiva de los individuos —el «solos juntos» (*alone together*) popularizado por Turkle—.

El capítulo 6 («El espíritu de los tiempos: sentimentalismo, poder de lo *cuqui* y paradigma de lo especial») trata de hacer visible el trasfondo del espíritu de nuestra época al poner de relieve aspectos de nuestra sociedad que cuentan con el beneplácito general, sin ser oro todo lo que reluce.

El capítulo 7 («Los trastornos mentales: ni mentales ni cerebrales») está dedicado a plantear y responder a una pregunta fundamental, tan desafiante como comprometida: ¿qué es un trastorno psi? Desafiante, porque hay que movilizar muchas cuestiones y navegar contracorriente; y comprometida, porque implica un nuevo modo de pensar más allá del modelo médico (el pensamiento por defecto). Cuando uno no piensa, el modelo médico piensa por uno. El capítulo discute y cuestiona el concepto de trastorno mental como supuesta enfermedad de base biológica: genética, cerebral o inflamatoria. Mientras que este capítulo tiene una vertiente crítica deconstructiva, el siguiente ofrece la vertiente constructiva alternativa.

El capítulo 8 («Los mal llamados “trastornos mentales”: problemas de la vida») propone una reconceptualización de los trastornos psi, contemplándolos como problemas vitales que, al enredarse de forma compleja, han atrapado a la persona en un bucle del que no es fácil salir sin ayuda. Conforme a esta alternativa, los trastornos psi no estarían dentro (ni fuera) de la persona, sino que es el propio sujeto quien estaría inmerso en una *situación vital* en la que sus propios esfuerzos por salir forman más parte del problema que de la solución. Así, la noción de situación vital viene a ser una alternativa a la noción de enfermedad y trastorno mental.

El libro termina con unas «Conclusiones y propuestas». Concretamente, ofrece un resumen capítulo por capítulo y presenta dos propuestas para afrontar la crisis de salud mental: una irónica (¿cómo hacer vulnerables a los niños?), que invita a repensar lo que se da por

bueno sin serlo, y otra formal, cuyo objetivo es hacer menos vulnerables a las generaciones venideras y restaurar la normalidad.

El libro tiene tanto que agradecer a tantas personas —estudiantes de grado, postgrado y máster, asistentes a conferencias, colegas y amigos— que citarlos iría en detrimento del espacio limitado de esta obra.