



**Dr. Patricio Ramírez Azócar**  
Facultad de Psicología  
Universidad del Desarrollo



Cuando nombramos a las vivencias emocionales difíciles, molestas o incómodas que son comunes para muchas personas con una terminología propia de los trastornos mentales, se **genera una patologización de la vida cotidiana** y se crea una falsa epidemia de trastornos mentales que, en vez de darle a esas condiciones el lugar que se merecen... termina quitándoseles su especificidad y llevándolas al plano de la cotidianidad”.

## OPINIÓN

# Si todo es un trastorno mental, nada es un trastorno mental

Hace unos 10 años se publicó un libro llamado Si todo es bullying, nada es bullying, un texto donde el psiquiatra infanto-juvenil, Sergio Canals, proponía una guía para que padres y educadores de niños y adolescentes pudieran distinguir el maltrato verbal, físico, social o psicológico en el contexto escolar, de otras agresiones de menor gravedad.

En un intento por resaltar la importancia de cómo identificar, prevenir, disminuir la frecuencia y aminorar los efectos del bullying, el autor entendía que es clave que se acote específicamente a qué se refiere el término y se aclare para qué situaciones -que igualmente deben ser atendidas- su uso no aplica.

Pensando en otros temas candentes en nuestra sociedad y que se dan en la discusión pública, podríamos mantener la idea de fondo expresada en el título de ese libro y aplicarla a muchas cosas como, por ejemplo: si todo es acoso, nada es acoso; si todo es discriminación, nada es discriminación o, como se plantea aquí, si todo es un trastorno mental, nada es un trastorno mental.

Términos como trauma, depresión, ansiedad, trastorno mental o -el común, pero inespecífico- problema de salud mental, aparecen no solo en ámbitos clínicos, académicos o asistenciales, sino que también forman parte del diálogo cotidiano de las personas, de titulares de prensa o de cientos de libros de divulgación o autoayuda.