

No
me
llames
ofendidito*

*Rompiendo con los estereotipos
y el estigma en torno a la salud mental

Lucy Nichol

LIBROS CÚPULA

No
me
llames
ofendidito*

*Rompiendo con los estereotipos
y el estigma en torno a la salud mental

Lucy Nichol

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970 / 932720447.

©Lucy Nichol, 2024

First published as *Snowflake* by (c) Welbeck Publishing Group Limited, 2023

Primera edición: febrero de 2023

Traducción: Eva Raventós

Diseño de cubierta: Simon Michele

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-4070-3

Depósito Legal: B. 19.909-2023

Impresión: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Sobre la autora.....	7
Prólogo.....	11
Introducción.....	15
Por qué el lenguaje importa.....	25
No me llames... demandante de atención.....	35
No me llames... ofendidito.....	51
No me llames... triste.....	69
No me llames... gandul.....	83
No me llames... psicópata.....	105
No me llames... neurótico.....	123
No me llames... borrachín.....	139
No me llames... vanidoso.....	159
No me llames... tarado.....	167
No me llames... malo.....	181
«Manicomios».....	201
Conclusión.....	217
Agradecimientos.....	225
Referencias.....	227
Otras lecturas.....	231

1

POR QUÉ EL LENGUAJE IMPORTA

Cuando hablamos de la salud mental, ¿por qué es tan importante el lenguaje? ¿Cómo es posible que solo las palabras puedan ayudar a alguien a recuperarse de un problema de salud mental o, por el contrario, empeorar la enfermedad mental de alguien? ¿Realmente las palabras pueden tener tanto poder? Después de todo, solo son palabras, ¿no?

Pero la cosa es que, si «solo» son palabras, ¿por qué nuestra vida, literalmente, da vueltas a su alrededor? Salen disparadas de la boca de héroes y villanos, y pueden ser tan poderosas como las espinacas para Popeye y tan devastadoras como la criptonita para Superman. Las palabras importan. Si no fuese así, no estaríamos tan irremediablemente comprometidos con ellas.

En el mundo de hoy en día, las palabras son aún más longevas. Un tuit improvisado con unas copas de más puede resurgir *online* muchos años después, e historias sensacionalistas pasadas de los medios pueden ser las primeras en aparecer cuando alguien busca en internet síntomas de un trastorno de salud mental. Imagínate cómo pueden hacerte sentir esas historias cuando estás angustiado o te sientes confuso por algo que te está pasando. Añadir vergüenza y estigma a la mezcla podría impedir que te abrieras y buscaras ayuda.

Las noticias de ayer ya no son solo «noticias antiguas» que han quedado reducidas a papel de envolver *fish & chips*. Las

noticias de ayer sobreviven *online* como una poderosa bomba fétida lista para desatar su toxicidad en el momento en que alguien tropiece con ella. Los clics y las comparticiones posteriores reavivan la historia, con lo que se incrementan su alcance y su impacto nocivos.

—

**Es por ello por lo que necesitamos rectificar
el equilibrio. Y es por esta razón por la
que el lenguaje importa.**

—

Hablé con el doctor Kelechukwu Ihemere, profesor titular de Lingüística y Lengua Inglesa en la Universidad de Westminster, sobre la importancia de las palabras. El doctor Ihemere aporta una perspectiva interesante sobre ello: «Aunque no se puede negar que el daño que puedan causar las heridas físicas puede traspasar la superficie y provocar trauma emocional y angustia, normalmente nos recuperamos del daño físico con el tiempo. Sin embargo, como las palabras se escapan de la boca, o de los dedos cuando escribimos, es muy difícil retractarse y tienen la capacidad de crear fortalezas en la mente de las personas que pueden limitar enormemente su autoestima —o directamente desmantelarla— e incluso destruirlos mentalmente. Esta negatividad se traslada a la forma en que estos individuos ven el mundo, como si se les viniese encima».

El doctor Ihemere también habló sobre que las palabras que elegimos no solo verbalizan un significado literal, sino que también tienen la capacidad de expresar nuestras actitudes y creencias sobre la forma en que debería funcionar el mundo. Reflejan nuestros pensamientos e ideas más profundos.

En resumen, las palabras pueden construir o destruir. Son una herramienta poderosa con la que hemos sido bendecidos y, de la misma forma en que nunca deberíamos subestimar el poder del corte de pelo arriesgado de un político para desautorizar la naturaleza seria de sus actos, tampoco deberíamos subesti-

mar el poder de las palabras para socavar la autoestima de una persona y perjudicar su bienestar mental.

¿POR QUÉ Y CÓMO CAMBIA EL LENGUAJE CON EL PASO DEL TIEMPO?

El doctor Ihemere me explicó que simplemente no se puede separar el lenguaje de nuestras costumbres, tradiciones y cultura y que, de hecho, es un proveedor de cultura: «Los que argumentan que el lenguaje no debería ofender sostienen este razonamiento siempre que se trate del otro. Sin embargo, cuando atañe a su lenguaje y su cultura, entonces sí que importa, y armarán un escándalo para defender su causa», declaró.

¿Verdad que es interesante? Curiosamente, cuando los supuestos «ofendidos» sacan el tema de las palabras y el lenguaje, muchas veces provocan una respuesta igualmente intensa en las personas enfurecidas y con rostro congestionado que los llamaron «ofendidos» en primer lugar. La gente de ambos lados de la discusión se ha molestado por igual con el tema del lenguaje, lo cual es una prueba de que las palabras significan mucho para todos nosotros.

Pero, de todas formas, ¿por qué cambia el lenguaje con el tiempo? ¿Y por qué ha habido tanta discusión alrededor de este en relación con la salud mental? El doctor Ihemere lo explica: «Mientras experimentamos el mundo de nuevas maneras, las viejas palabras adquieren nuevos significados y los antiguos significados pueden volverse más limitados y específicos, hasta el punto de que quizá no se adapten a las intenciones y a los propósitos actuales. Por consiguiente, un componente importante para ser un comunicador eficaz es ser sensible a la hora de medir los efectos de nuestras elecciones de palabras en quienes nos escuchan y ser capaz de hacer los ajustes necesarios».

Durante nuestra conversación, el doctor Ihemere mencionó el caso de un *disc-jockey* de BBC Radio 1 a quien reprendieron por describir una canción concreta como «gay», usando esta palabra

para insinuar que el tema no era muy bueno. Pero utilizar esa palabra en ese contexto es claramente inaceptable para quienes son homosexuales, porque se infiere que hay algo malo en ellos o que son humanos de categoría inferior.

El doctor explicó que nuestro lenguaje evoluciona a medida que interactuamos con personas de distintos contextos en nuestras comunidades contemporáneas, más diversas que antaño. Por lo tanto, palabras que eran aceptables hace décadas caen en desgracia a medida que nuestras comunidades cambian y crecen. El doctor Ihemere añadió: «Por este motivo se hace necesario que tanto nosotros como nuestro lenguaje evolucionemos para acoger las realidades actuales de las comunidades multiétnicas y multiculturales».

RESPONDIENDO A UNA SOCIEDAD CAMBIANTE

A partir de nuestra charla empecé a entender realmente lo que hace del lenguaje algo tan vivo, fluido y energético. Tal como señala el doctor Ihemere, tiene que flexibilizarse a medida que la sociedad cambia, igual que la moda y las expresiones. Incluso la ley tiene un papel en esto...

En conversaciones sobre la salud mental, por ejemplo, ha cambiado la forma en que hablamos del suicidio. El término «cometer un suicidio» era una descripción bastante precisa, porque hasta 1961 el suicidio en Inglaterra y en Gales se consideraba un delito, de modo que, igual que podías «cometer un robo» o «cometer un asesinato», también podías «cometer un suicidio». Sin embargo, más de medio siglo después del cambio de ley, el término «cometer un suicidio» se sigue utilizando.

Si te paras a pensarlo, es bastante horrendo decir eso sobre alguien que se ha quitado la vida, seguramente debido a problemas de salud mental graves. Y si hay algo que seguro que te impedirá abrirte a hablar con alguien sobre pensamientos suicidas será el miedo a ser etiquetado como un delincuente, que se añadiría a la situación por la que estás pasando.

Es complicado, porque usar la frase «cometer x» hace referencia a un acto delictivo e implica que alguien está haciendo algo que lo convierte en una mala persona. Tener pensamientos suicidas no te hace ser una mala persona: te hace una persona vulnerable y que necesita cuidados, apoyo y empatía.

Si quieres sopesar cuánto han cambiado las cosas desde que el suicidio dejó de ser un acto delictivo, ten en cuenta que solo un año antes, en 1960, Penguin tuvo que pelear un caso de obscenidad después de la publicación de *El amante de Lady Chatterley*. Y no fue hasta 1967, seis años después de que el suicidio dejara de considerarse un delito, que se despenalizó el sexo homosexual en hombres mayores de veintiún años.

La sociedad ha avanzado mucho, de modo que tiene sentido desafiar los vestigios lingüísticos de esos tiempos relativamente opresivos, ¿no crees? Tiene sentido insinuar que deberíamos sopesar la posibilidad de eliminar la palabra «cometer» y decir en su lugar «muerte por suicidio» o «se suicidó», porque ya no es un término acertado. No se trata de ser quisquilloso o demasiado sensible: han pasado más de cincuenta años desde el cambio de ley. No es un cambio radical.

LOS MATICES

Así como hay un espectro en nuestra salud mental, el debate acerca del lenguaje y la sensibilidad también tiene un espectro. En un extremo están aquellas personas que son muy conscientes de que están incitando al odio o causando daño al valerse del estigma y aun así siguen haciéndolo. Hablo, principalmente, de troles o de personas que tienen detrás grandes medios de comunicación o redes sociales y los usan para desacreditar a otras personas o las experiencias de otros.

En el otro extremo tenemos un grado de enfado similar en aquellos que reprenden públicamente a todas y cada una de las personas que cometen equivocaciones por falta de conocimiento o comprensión.

Incluso si estos dos extremos dirigiesen su ira exclusivamente el uno contra el otro, aun así causarían daños a quienes están escuchando la conversación, a quienes tienen que oír que su problema de salud mental los hace «débiles», o a quienes alguna vez han dicho que estaban «deprimidos» porque su equipo había perdido el partido y ahora sienten que han cometido un crimen atroz por usar ese término (*no* has cometido ningún crimen atroz, pero no hay nada malo en explorar los efectos del lenguaje y su impacto y adaptar nuestra forma de comunicarnos. Me gusta estar siempre reflexionando y aprendiendo. Es como gachas de avena con miel para el alma: cálido, dulce y sano).

— — — — —

**Ningún extremo del espectro es saludable,
pero sí pienso que deberíamos aceptar
que la sociedad está cambiando y,
por consiguiente, también el lenguaje evoluciona.**

— — — — —

Todos somos humanos e incurrimos en errores. Yo creo que la clave para ser amable es aceptar que tal vez hayamos cometido un error u ofendido a alguien, ya sea usando un estereotipo o desafiando a alguien que no pretendía hacernos daño de forma demasiado apasionada.

Los matices se pierden con demasiada frecuencia. No somos un montón de titulares de un periódico sensacionalista, somos personas, y si tuiteamos algo con buena intención pero que es estigmatizante, simplemente debemos tener el coraje suficiente para reflexionar sobre ello y llevarnos las manos a la cabeza cuando nos equivocamos. Por supuesto, hacerlo requiere fortaleza, pero la recompensa siempre merece la pena.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es que solo porque alguien haya contribuido a una historia que tiene un titular negativo o estigmatizante no significa que su contribución sea mala o esté equivocada. Más allá del titular puede que descubramos un artículo que presenta un caso de estudio genuino de la vida

real y que, a pesar de las intenciones que creamos que tiene el editor o el periodista, podamos empatizar con los casos de estudio presentados en el artículo. Podemos estar a la vez enfadados con el autor/editor y ser empáticos con los entrevistados.

Hay demasiados incidentes en los que nos polarizamos completamente. Pero ¿cuándo ha sido la vida blanca o negra? Yo también he caído en eso, y estoy segura de que la mayoría de nosotros hemos caído en algún momento, no obstante, debemos debatir y cuestionar. También debemos ser más amables cuando alguien comete un error de manera genuina. Una forma de cuestionar paciente y bien intencionada podría cambiar corazones y mentes. Citar un tuit para humillar públicamente a alguien que dice, por ejemplo, «soy “un poco TOC” porque me gusta ordenar los libros por colores» no va a tener un efecto positivo. ¿Cuánto daño podríamos hacerle a esa persona si fomentamos un montón de ira hacia ella?

Un enfoque genuinamente amable y diplomático, en cambio, podría ayudar a que nos entendiésemos un poco mejor. Después de todo, los seres humanos deberíamos aceptar incondicionalmente los matices, porque no hay muchos mamíferos capaces de hacerlo.

EL IMPACTO DEL LENGUAJE EN LA SALUD MENTAL

La razón por la cual el lenguaje es tan importante en el ámbito de la salud mental es que la gente reacciona a las palabras, y eso no solo significa que se «molestan» con ellas. La gente reacciona ante cosas que oye y cree. Si confundes «psicópata» y «psicótico» (hablaré sobre esto más adelante), es posible que termines dejando de lado a un amigo porque crees que es algo parecido a la asesina Villanelle de *Killing Eve* o un peligro para tu conejito o tu perrito (referencias a películas de los años ochenta y noventa por aquí).

Si confundes a tu compañero de trabajo, que tiene TOC, con «ser un poco como Monica de *Friends*», estarás subestimando su

reacción a tu pequeña broma «inofensiva» sobre vaciar la papelera en su mesa de trabajo. Esto es porque has oído que la gente ordenada es «muy TOC» y no has equiparado el acrónimo a la enfermedad debilitante a la que tantas personas tienen que hacer frente.

De este modo, es nuestro entendimiento de la *definición* de las palabras, las frases y la terminología médica lo que debemos tener en cuenta en relación con la salud mental. Pero también están las conclusiones y las actitudes. Si, por ejemplo, ignoramos la depresión porque no la comprendemos completamente, la persona que la está sufriendo puede sentir que realmente debería «superarla» sin más. La depresión no es un estado de ánimo en el que te sientes «un poco de bajón», no es algo que puedes simplemente «quitarte de encima». Es una enfermedad. Pero si te avergüenza cómo te hace sentir y actuar tu depresión, esto inhibirá tu recuperación. Puede que te impida pedir ayuda o que provoque que te encierres en ti mismo, cuando dirigir los pensamientos y las creencias negativas hacia ti claramente no es un camino favorable hacia la recuperación. Los problemas de salud mental muchas veces encuentran su campo de desarrollo en la negatividad y el aislamiento, mientras que la recuperación se basa en el cuidado y el apoyo.

En los siguientes capítulos encontrarás unas secciones llamadas «El impacto» que presentan citas anónimas de personas a quienes el estigma y el lenguaje que lo rodea han afectado negativamente. Expresan cómo las ha hecho sentir o comportarse, de modo que podamos darnos cuenta del impacto real de nuestras palabras.

El impacto de las palabras y el lenguaje estigmatizantes pueden dejar una huella muy desagradable durante mucho mucho tiempo, así que vale la pena dedicar un tiempo a debatir sobre el tema, a escuchar a otras personas y a reflexionar sobre cómo usamos las palabras.

EL CASO DEL CAMBIO

No deberíamos luchar por la libertad de expresión solo cuando nos conviene. Si realmente creemos en la libertad de expresión, deberíamos escuchar también los puntos de vista de los demás. No creo que se trate de ponerle controles al lenguaje o de ser hipersensible; simplemente se trata de tener en cuenta a los demás y de no aferrarse a algo, o a un principio equivocado, solo porque es la tradición. ¿Realmente es tan importante seguir diciendo «cometer un suicidio»? ¿Cambiar la forma en que te refieres al suicidio empeorará tu vida?

Más que de «inclinarse» ante los «ofendidos», ¿tal vez se trate del miedo al cambio? ¿De un deseo de que el mundo se mantenga inalterable? Todos podemos disfrutar de una dosis de nostalgia, pero, por mucho que esté obsesionada con la música de la década de los noventa y con el rap de *El príncipe de Bel-Air*, no renunciaría a mi iPhone o a Netflix a cambio de aquello. Tenemos que adaptarnos, sopesar y flexibilizar para crear un mundo donde todas las personas puedan sentirse cómodas y respetadas; un mundo que pueda abarcar nuevas oportunidades y reflexionar profundamente sobre los momentos positivos de nuestra historia. La clave es el equilibrio; no se trata solo de tenerlo como sea.

Así que, claramente, no es simplemente indignación porque las palabras supuestamente hayan sido «robadas» por los ofendidos *woke* con los que tratamos, sino también por aceptar las nuevas. Si nos preguntamos qué es lo que realmente nos disgusta sobre el hecho de que la sociedad recomiende un cambio en nuestra forma de hablar del suicidio o sobre que una palabra desaparezca de una canción, tal vez lleguemos a la conclusión de que el único agravio real es nuestra propia falta de comprensión.

Vamos a ahondar un poco más antes de indignarnos sobre otras palabras perdidas o encontradas.