



GRADO EN ESTUDIOS DE ASIA ORIENTAL

**SALUD MENTAL EN CHINA**

**MENTAL HEALTH IN CHINA**

**中国的心理健康**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**GRADO EN ESTUDIOS DE ASIA ORIENTAL**

**AÑO ACADÉMICO 2022-2023**

**PRESENTADO POR:**

**PAULA ESPINOSA RAMOS**

**DIRIGIDO POR:**

**PROF. DON GONZALO MIRANDA MÁRQUEZ**

SALUD MENTAL EN CHINA  
MENTAL HEALTH IN CHINA

中国的心理健康

POR PAULA ESPINOSA RAMOS

## Resumen

La salud mental, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” y a mi parecer, la salud que menos tiempo y atención dedicamos, ignorada y, probablemente, la más estigmatizada por la sociedad.

Soy consciente de que las personas de las nuevas generaciones tienen un mayor interés en aprender sobre la salud mental, más que las antiguas generaciones. Por eso, y como autora de este TFG, estudiante del grado de Estudios de Asia Oriental, perteneciente a la “generación Z” y superviviente a una pandemia que ha causado estragos en la salud a nivel mundial, he tomado como deber indagar más sobre este tema en uno de los países que más está dando que hablar desde las últimas décadas, China: famoso por su liderazgo en innovación, su rica historia, su grandiosa arquitectura, pero desconocido en cuanto salud mental.

A lo largo de las próximas 15.000 palabras, investigaré más sobre cómo trata el Gobierno Chino este tema, cómo se siente la población respecto a ello, la alta tasa de suicidio que tiene el país y las medidas llevadas a cabo entre otros temas.

## Palabras clave

Salud mental | Suicidio | Coronavirus | Política del Hijo Único | Tabú | Rechazo

## Abstract

Mental health. Defined by the World Health Organization (WHO) as "a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community". In my opinion, the type of health that matters least to us and, ignored and, probably, the most stigmatized by society.

I am aware that the people of the new generations have a greater interest in learning more about mental health than older generations. For this reason, and as the author of this thesis, a student majoring in East Asian Studies, belonging to the "Z generation" and survivor of a global pandemic that has wreaked havoc on health worldwide, I have

taken it upon myself to investigate more on this topic about one of the countries that have been giving people plenty to talk about in recent decades: China: famous for its leadership in innovation, its rich history, its grandiose architecture, but unknown in terms of mental health.

Throughout the following 15,000 words, I will investigate more about how the Chinese government deals with this issue, how the population feels about it, the high suicide rate in the country, and the measures carried out among other topics.

### Key words

Mental Health | Suicide | Coronavirus | One-child Policy | Taboo | Rejection

## Índice:

1.	Introducción.....	6
1.1.	El Tabú en Asia Oriental.....	6
2.	Metodología.....	8
3.	Objetivos de la investigación.....	9
4.	Contenido.....	10
4.1.	China, el país de los bebés gigantes.....	11
4.2.	Relación LGBTIQ+ y Salud Mental en China.....	14
4.3.	Suicidio en China.....	18
4.3.1.	Mujeres y el Suicidio.....	19
4.3.2.	Motivos de Suicidio.....	21
4.3.3.	Métodos Suicidas.....	22
4.3.4.	Medidas Anti-suicidio Para Mejorar la Salud Mental...23	
4.4.	El Ángel del Puente de Nanjing.....	26
4.5.	Coronavirus.....	28
5.	Mi encuesta.....	31
5.1.	Primera pregunta: edad.....	31
5.2.	Segunda pregunta: importancia de la salud mental.....	32
5.3.	Tercera pregunta: hablar de la salud mental.....	33
5.4.	Cuarta pregunta: trabajo.....	33
5.5.	Quinta pregunta: la familia.....	34
5.6.	Sexta pregunta: padecimiento de enfermedad mental.....	35
5.7.	Séptima pregunta: visitas a un psicólogo o psiquiatra.....	36
5.8.	Octava pregunta: gobierno.....	36
5.9.	Novena pregunta: suicidio.....	37
5.10.	Comentarios.....	38
6.	Conclusión.....	44
7.	Referencias bibliográficas.....	47

## 1. Introducción

### 1.1. El tabú en Asia Oriental.

Algo que he aprendido tras estos largos cuatro años en mi grado de Estudios de Asia Oriental, es esa gran diferencia que existe en la manera de pensar entre los “occidentales” (según desde que punto miremos en el mapa) y los asiáticos orientales. Se encuentra un término estético en Japón llamado *Honne* y *Tatemae* (本音 & 建前) al que me gusta recurrir siempre que se me presenta un “por qué” cuando hablo de la cultura oriental: el primer término podría referirse a los sentimientos de una persona, lo que anda por su corazón, mientras que el segundo se refiere a la “máscara”, lo que de verdad mostramos al público, lo que espera la sociedad que realmente digamos de nosotros. Estos son unos conceptos muy complicados de entender, que solamente alguien que se esté dedicando a aprender más sobre la cultura y manera de vivir de estos países puede llegar a empatizar, ya que fuera del continente nos han enseñado a vivir de una manera más individualista, donde la persona muestra su disconformidad, sentimientos o deseos sin ningún reparo. De hecho, alabamos a quien se sincera completamente y nos muestra todo de su ser. Pero para nada digo que nuestra forma sea la correcta, puesto que el individualismo también nos trae problemas, como el exceso de confianza en uno mismo que podemos llegar a tener. No obstante, no pasa lo mismo en Asia oriental, ya que son una sociedad que busca una ética más colectivista, preocupados por el bienestar y el éxito del grupo. Por lo tanto, podemos decir con otras palabras que los asiáticos son más modestos. Añado que esto es lo primero que debemos tener en cuenta siempre que queramos tratar sobre un tema cultural, del estilo de vida o historia de China, Japón y Corea del Sur, y es que la mayoría de las decisiones que se toman en estos países siguen la moral colectiva. Por lo tanto, los temas tabúes son muy respetados por la sociedad. Sin embargo, no dejo de ser una occidental que tiene aún sus dudas en cuanto a la forma de actuar asiática.

Sin embargo, me atrevo a decir que compartimos, tanto occidente como oriente, un gran número de temas tabúes en común, con sus diferencias, claro está: el colectivo LGBTIQ+, por ejemplo, fue un tema tabú en España hasta no hace mucho gracias a todos los movimientos que se han realizado para visibilizarlo. Que podamos expresarnos tranquilamente dejando atrás el miedo a hacerlo público hace que se caiga

poco a poco la etiqueta del tabú; la salud mental, me gusta pensar que también está menos estigmatizada, posiblemente gracias a las redes sociales, que nos ayudan a encontrar testimonios e información por todo el mundo y nos abren los ojos, haciéndonos ver que sufrir ansiedad o depresión no nos hace menos “normal”, que no estamos solos, (aunque a veces las personas que hacen mal uso de estas sean las que promuevan más problemas en la salud mental mediante al acoso y *cyberbullying*). Sin embargo, encuentro que, en China, debido al “respeto” que se le tiene al tabú, hay temas importantes que no se tratan lo suficiente, ocasionando que los más esenciales que se mantenían en la oscuridad desde hace muchos años atrás, sigan sin ver la luz, impidiendo su desarrollo en la actualidad. Es por eso que, estoy intrigada por saber más de este gran tema tabú que es la salud mental, conocer los prejuicios, el trato y la norma que se le da para poder yo misma desenmascarar este tabú.

## 2. Metodología

El estudio se ha realizado durante el segundo cuatrimestre del curso académico 2022-2023. Para realizar esta investigación, me he basado principalmente en fuentes bibliográficas, más concretamente en la lectura de numerosas publicaciones de carácter científico sobre el tema a tratar (ya fueran artículos periodísticos como culturales), en estudios universitarios (en español y en inglés) y otros hechos por el gobierno chino sobre la salud mental y la población (traducciones del chino al inglés en su mayoría), en testimonios de personas habitantes en China (chinos y extranjeros) vía online, en el análisis de vídeos y un documental llamado “El Ángel de Nanjing” al que le he dedicado un punto entero para explicarlo a fondo y finalmente, en la realización de una encuesta en inglés y chino para recoger información de mi propia cosecha en forma de estadística sobre la opinión de chinos, chinos que habitan en España, turistas, extranjeros que habitan en China, etc. El resultado de dicha encuesta muestra la veracidad de todo lo investigado. Sumando todo lo anterior, también he hecho uso de todo el material bibliográfico que he ido compilando de mi grado universitario en Estudios de Asia oriental, más concretamente de las asignaturas de “Arte y Estética”, “Cultura Digital” e “Historia en Asia oriental” las cuales me han proporcionado un conocimiento suficiente para tratar este tema.

### 3. Objetivos de la investigación

Mediante el siguiente trabajo de investigación, lo que quiero conseguir es conocer la razón más a fondo de por qué la tasa de suicidio en China es tan alta y a la vez tan ignorada, por qué existe un porcentaje tan escalofriantemente alto de mujeres chinas que se han quitado la vida, entender la situación de las personas con enfermedades mentales en el país, conocer cuántos psicólogos y personal de atención mental hay en este, cómo toma el Estado chino medidas en cuanto la salud mental de su tan extensa población, la posición y opinión de los habitantes del país, principalmente de las nuevas generaciones y cómo estas están intentando que todo cambie mediante al uso de internet y la investigación. Para entender todos estos datos tendremos que tener en cuenta la historia, leyes, y filosofía predominante en China (el Confucianismo) con sus corrientes de pensamiento y tradiciones. Me gustaría acabar especificando que no hay registros de datos sobre salud mental o suicidio en China de antes de 1990 (ya explicaré el porqué), y que los datos utilizados la mayoría son de mediados de los 2000 e inicios de los 2010.

## 4. Contenido

### 4.1 China, país de bebés gigantes

El filósofo Wu Zhinhong, natural de Hebei (China) creó en 2016 un término llamado *Jù yīng* (巨嬰), cuya traducción sería algo como “bebé gigante”. No se refiere a un término literal, sino más bien a un concepto que hace referencia al adulto cuyo desarrollo mental se asemeja al de un bebé. Para entender esto, debemos entender la filosofía occidental, más en concreto a las teorías de Sigmund Freud. Este filósofo, médico y neurólogo austríaco (también llamado “padre del psicoanálisis”) mantenía que el ser humano, en todo su desarrollo psicosexual (de la libido) hasta su adultez, pasa por varias etapas: etapa oral, desde el nacimiento hasta el primer año y poco más de vida, el bebé depende totalmente de alguien que cuide de él y atienda todas sus necesidades; etapa anal, hasta los tres años, donde el niño empieza a valerse un poco por sí mismo y consigue hacer sus necesidades solo; etapa fálica, hasta los seis años, donde el niño comienza a sentir curiosidad por sus genitales; etapa latente, hasta el inicio de la adolescencia y cuando comienza a aumentar la libido; y etapa genital, la última etapa, donde ya nos desarrollamos completamente y conseguimos tener una actitud clara frente a nuestra conducta sexual.

Una vez comprendida esta teoría, volvemos con Wu, el cual afirma que la población china está estancada en la primera fase ya que son incapaces de separarse de sus padres. Este filósofo habla de la piedad filial, uno de los principios más importantes del confucianismo y la tradición china, referida al respeto que tienen que mantener por sus progenitores ya que ellos le dieron todo lo que estaba en sus manos y cómo esto influye a que muchos adultos no puedan valerse por sí mismos. Esta crítica hace referencia cuando, por ejemplo, los hombres delegan todas sus decisiones en sus madres, como planificar su vida entera (matrimonio, trabajo, familia, etc.), consiguiendo que los individuos no sean capaces de tomar ninguna decisión importante sin ayuda. Esto puede desembocar en serios problemas de matrimonio cuando la esposa se da cuenta de que tiene que lidiar con su suegra, que sigue siendo la dueña de la vida de su hijo (suceso que dificulta la unión de una pareja). Hay también otros factores, como el colectivismo del que hablábamos en la introducción, y es que se podría entender según lo que explica

Wu, que madre y bebé son un solo ente, algo que les seguiría ocurriendo a los chinos adultos con su círculo de personas más cercanas.

¿Y qué tiene que ver esta teoría con la salud mental? Sin irnos muy lejos, el autor está hablando de un trastorno mental llamado “Síndrome del pequeño emperador” (Wu Zhinhong, 2016): concepto nacido tras la política del hijo único establecida por el gobierno chino encabezado por Deng Xiaoping en 1979 para evitar el crecimiento demográfico al que China se estaba viendo sometida. Los “pequeños emperadores” son hijos únicos a los cuales no les ha faltado nunca nada, mimados y queridos por sus progenitores y abuelos. El resultado de estos niños consentidos se ha presentado en la enorme presión que han sentido estos individuos en toda su etapa de crecimiento, inclusive su adultez ya que todo el foco ha estado puesto en ellos desde su nacimiento, ya fuera para competir con los demás niños por tener los mejores resultados académicos, el mejor trabajo y el mejor matrimonio para concebir, así pues, al mejor hijo y tener la mejor descendencia. Otro problema presente es que, al haber tenido siempre a alguien que cumpliera todos sus caprichos, en la adultez se han visto incapaces de saber cómo resolver un problema puesto que nunca han practicado el discurso, el diálogo y la negociación, se han vuelto autoritarios, incapaces de desarrollar empatía, lo cual crea, por una parte, frustración en ellos mismos, y por otra, un gran desarrollo de la manipulación. Y, aunque la existencia de esta teoría haya sido debatida por miles de psicólogos, la realidad es que China se ha visto implicada contra la lucha por su desaparición al igual que con los demás daños colaterales que la política del hijo único ha producido. Entonces, y, para resumir, lo que quiere hacernos ver este autor es la dificultad que tienen los chinos al “estar estancados en esta primera fase” (Wu Zhinhong, 2016) para tomar cualquier decisión personal, ello acarrea que en la mente de estos individuos se cree esa lucha interna entre lo que realmente quieren y lo que sus padres creen correcto, y sin posibilidad de decir en voz alta sus verdaderos deseos, al final desarrollen problemas más graves que no se pueden ver a simple vista: problemas de conducta, paranoia, manía persecutoria, sentimientos de impotencia, ansiedad, depresión, etc.

Desgraciadamente, este libro fue retirado del mercado en China (hoy en día es muy difícil de adquirir debido a sus pocos ejemplares disponibles y sus altos precios de

venta) al poco tiempo de su publicación ya que las críticas que hacía no fueron bienvenidas por el público, el cual llegaba a sentirse ofendido por ser comparado con un bebé llorón. Me imagino que no solo el público tuvo que ver, sino que el Gobierno de China no tuvo en gracia que se hablara mal de los principios del Confucianismo, que tradicionalmente es la principal razón de ser de los chinos. La siguiente información está sacada de un artículo del blog “Historias de China” escrito por Javier Telletxea Gago, sociólogo, antropólogo y profesor navarro con residencia en China. Este opina que “la clave para entender las relaciones sociales en el país de Confucio consistiría en asumir que las personas funcionan como bebés gigantes y que necesitan ser mimadas. No obstante, esta clave también puede ser utilizada como vía para la manipulación, convenciendo a los demás de que uno está a su servicio y esperando a que bajen la guardia para hacerse con el control de la situación.” (Javier Telletxea, 2017). Introduzco a este autor ya que, a continuación, seguiremos hablando de su testimonio.

Nos comenta en otro de sus artículos Telletxea lo difícil que es hablar de lo mal que uno se siente, sus sentimientos y preocupaciones, mientras está viviendo en China, incluso con los familiares más cercanos a ellos. “En este país no está demasiado en boga eso de hablar a los demás o a un psicólogo sobre lo mal que uno se siente, pues ello se entiende como una vergonzosa muestra de debilidad” (Javier Telletxea, 2017). Presenta también dos testimonios de dos familiares de su mujer, la cual sí es china: la prima de esta, tras una infidelidad por parte de su marido, desarrolló una fuerte depresión que terminó en varios episodios de violencia contra su hija, perdiendo tras estos la custodia de ella y siendo al poco tiempo ingresada en un hospital psiquiátrico a la fuerza. Tras su salida, en lugar de haberse recuperado, se sentía mucho peor, no quería hablar con su familia por rencor, la cual la había internado. Hoy en día, nos cuenta el autor del artículo, esta mujer vive recluida en una de las habitaciones de la casa de sus padres, saliendo de esta entre poco y nada. Nos damos cuenta entonces gracias a este testimonio que, desahogarse de algo tan mundano y a la vez doloroso como lo es, por desgracia, una infidelidad, se vuelve un signo de flaqueza y vulnerabilidad para los chinos, ya que estos tradicionalmente prefieren adaptarse al problema, buscar una solución, pero sin tratarlo de raíz. También podemos observar que ir a los psiquiátricos sigue siendo algo de lo que avergonzarse y esconderse, un lugar en el que escasea atención de calidad, que

en vez de brindarte ayuda psicológica, es objetivo de estigmas y vergüenza. “El confucianismo enfatiza el logro de la armonía personal y social. Las personas con trastornos mentales a menudo son percibidas como incapaces de cumplir este ideal. Las familias de los pacientes se preocupan por cómo la revelación de una enfermedad mental podría dañar su reputación. Sin duda, el miedo a ser estigmatizados y aislados socialmente desincentivará a las personas con trastornos mentales a buscar atención” (Lewis Tse, 2022); el segundo testimonio nos habla de otro primo de la familia, el cual por problemas familiares también ha desarrollado una depresión y ansiedad social que le impide mantener una vida normal, y a falta de apoyo económico y de seguridad en sí mismo, es incapaz de encontrar pareja (siendo un hombre joven que está en edad para casarse). Gracias a esta historia podemos ver también que la vulnerabilidad a la vez que el temor al rechazo son grandes problemas para las relaciones sociales. Debemos entender que cultural y tradicionalmente, el matrimonio es algo muy importante en China, principalmente en los años de juventud, ya que el principal propósito de estas uniones (aunque esto esté cambiando en la actualidad) es la de dar descendencia, pero cada vez resulta más difícil si no son capaces de relacionarse. Sin embargo, y a pesar de estos dos testimonios tan directos de los familiares de su mujer, la madre de esta, nos cuenta Telletxea, que se toma a “risa” cuando comunican sus preocupaciones con ella, para “quitar importancia al asunto”. Para finalizar, nos confirma el autor que “hay (en China) un convencimiento de que comunicar ideas o emociones negativas empeora las relaciones y dificulta las cosas en un mundo laboral muy apoyado en los contactos. Por eso, no es de extrañar que solo un 10% de quienes padecen depresión soliciten ayuda para superarla”.

## 4. 2. Relación LGBTIQ+ y salud mental en China

Antes hablaba de la comunidad LGBTIQ+, algo que de primeras no parece tener mucho que ver con el tema que estoy tratando más en profundidad, pero realmente es algo indispensable para el bienestar mental de las personas que forman parte del colectivo, y, sin posibilidad de mostrar su verdadero yo, su (podríamos decir) *Honne*, a la larga acarreará problemas de esa salud que la población no puede ver con los ojos.

Para contextualizar, empezaré explicando que, históricamente en China, como en todo el mundo, siempre existieron las relaciones sexuales con personas del mismo sexo, ya que es algo normal. Sin embargo, no era algo socialmente aceptado. Nunca había estado prohibido, pero siempre se había mantenido en una zona fuera de lo público. En la década de los 80, cualquier cosa relacionada con el movimiento LGBTIQ+ se prohibió, ya que toda relación que se llevara fuera de lo público (relaciones extramatrimoniales o prostitución, inclusive para parejas heterosexuales) era algo anticonstitucional. Además, en términos legales actuales, el colectivo LGBTIQ+ se encuentra desamparado, China sigue sin contar con protección legal contra la discriminación, ya sea laboral, en bienes y servicios o en cualquiera de estos aspectos, sin la protección legal de pareja, como el acceso igualitario a una unión civil o matrimonial entre las personas del mismo sexo, sin derechos reproductivos y de adopción, siendo ilegal el acceso a gestación subrogada o a técnicas de reproducción asistida. Para las personas transgénero, cuentan con la posibilidad del cambio de sexo legal, inclusive (a veces) en los documentos oficiales de identidad, aunque no reconocen el género no binario. Lo que llama la atención es que las personas del colectivo no pueden pertenecer al servicio militar o incluso, cosas más necesarias como lo es la donación de sangre (como si tu orientación sexual fuera un tipo de enfermedad contagiosa) por el estigma y miedo de contagiarse de VIH.

Según un estudio realizado por la Universidad de Pekín y *Being LGBTI In Asia* en 2016, donde más de 30.000 personas de distintas etnias y lugares del país (mayoritariamente de las ciudades y post generación de los 80-90) tomaron parte, solo el 5% de la comunidad expresa libremente su orientación sexual, un porcentaje minúsculo ya que el resto de la población tiene riesgo a ser discriminado. Los gays representan un 58.8% del total, los bisexuales un 16.5% y lesbianas un 13.7% del total.

Además, se explica que más de la mitad de los encuestados tienen miedo a expresar libremente su orientación debido a la respuesta de sus familias y esto tiene un porqué que ya hemos tratado previamente: el Confucianismo. A pesar de que China es un país en el que la religión no tiene tanto peso por ser un estado laico, lo más importante es la tradición, y esta corriente de pensamiento es la que más ha sido inculcada a lo largo de los años, entonces es “normal” que haya un rechazo por parte de las personas de edades más avanzadas, ya que, aparte de haber vivido en una época en la que el movimiento LGBTIQ+ o cualquier cosa relacionada con él estaba totalmente condenado, se han criado bajo un modelo en el cual la mayor virtud es honrar a la familia y a tus antepasados, en la que el matrimonio es lo más importante y bajo la única finalidad de tener descendencia (ya que no tener hijos se considera históricamente como una deshonra para la familia), por lo que las uniones de personas del mismo sexo son algo impensables para estas personas ya que están “incapacitadas” para procrear y simplemente adoptar no satisface esa necesidad, ya que la sangre tiene más peso que la relación, y ya sabemos cuán importante son los matrimonios que, inclusive en la actualidad, en ciertos pueblos, casan a los fallecidos para que tengan a alguien en el más allá. Existen muchas personas LGBT+ que solo por sus familias o para que estas no les discriminen, mantienen una pareja heterosexual y llegan incluso a casarse o a tener hijos (hablamos de más de un 80%). En el ámbito escolar, el rechazo por parte de los profesores (principalmente de primaria y secundaria) también está latente, ya que estos creen que tienen el “deber moral” de educarlos o encarrilarlos “correctamente” bajo esta mentalidad. En el ámbito laboral, los jefes presentan mucho rechazo a la comunidad, tanto que no existen leyes de protección para las personas LGBTIQ+. Quizás esto se debe a que este tema es un tabú para la comunidad (anteriormente explicado). No hay una postura abierta de rechazo frente a esta comunidad, no se considera como algo patológico (se supone), sin embargo, un tercio de los entrevistados que no pertenecían a la comunidad, exponían que preferían no relacionarse con personas LGBT+ en la vida cotidiana, o consideran que no es apropiado que tengan la posibilidad de criar niños (la cual en China no existe). Por suerte, y gracias a un “despertar de la conciencia”, cuanto más jóvenes eran los entrevistados, mayor tolerancia parecían tener con este colectivo, expresando que “no les importaría nada si en el caso de que tuvieran hijos, estos fueran

LGBT+” (Being LGBTI in China, 2016), e incluso se van a las grandes ciudades donde la tolerancia es algo mayor o para huir de la presión de la familia por casarse y tener hijos. Cuanto más jóvenes, más “educados” están en este tema. No obstante, el Gobierno Chino tiene otra respuesta para esto, y es que en los medios de comunicación tradicionales o televisivos, muy pocas veces (por no decir nunca) muestran historias o noticias sobre este tema, y cuando lo hacen, la mayoría de las veces no es por algo positivo. En la televisión, para emitir contenido LGBT+, primero tienen que pasar un control de censura para ver si puede ser “emitible” o no. Esto, no obstante, está cambiando en las redes sociales, ya que hay mucha más presencia del colectivo, quizás porque es una vía que te permite aprender sobre otras culturas o relacionarte con ellas, encontrar gente que es igual que tú aunque esté en el otro lado del mundo. A pesar de que en China se usan unas propias redes sociales o páginas de internet como *Weibo* o *Bilibili*, también se encuentra bastante contenido sobre el colectivo, ya sea de entretenimiento como propios testimonios de personas de la comunidad. Inclusive existen apps de citas para personas del mismo sexo. El contenido audiovisual LGBT+ (en su mayor parte homosexual o también llamado *boys love*) es muy famoso, ya que normalmente usan a actores conocidos y bellos, *Idols* (ídolos) que tienen facciones bastante andróginas y delicadas. Este tipo de contenido se ha puesto muy de moda principalmente para el público femenino, ya sea chino o fuera del continente asiático. Sin ir más lejos, mi primer acercamiento a China fue tras ver una de estas series de televisión llamada *The Untamed*. Esta no presenta ningún tipo de romance entre los dos protagonistas masculinos, ya que era televisada en los canales nacionales y, como he dicho anteriormente, se cancela cualquier tipo de comportamiento homosexual, dejando nada más que un poco de *fan service* al espectador para que imagine las escenas románticas. Sin embargo, su versión original escrita llamada *Mo Dao Zu Shi* (魔道祖师) o *Grandmaster of Demonic Cultivation* (sin nombre en español) sí cuenta con la historia de amor de estos dos personajes masculinos. Esta novela también tiene varias adaptaciones incluyendo un *donghua*, un *manhua*, un audio drama, una versión *chibi* animada, además de la serie de acción en vivo. Algo que también está muy de moda en la actualidad, tanto en China como en otros países como Japón y Corea del Sur con sus *Idols* de *K-Pop* es *shippear* (término anglosajón que deriva de la palabra *relationship* y

que define en general la implicación emocional e intelectual de los seguidores de una obra de ficción o de personajes reales en un romance entre dos o más personajes de esta), principalmente a hombres, por lo que y cada vez más, los hombres gays están ganando popularidad. Estos *Idols* (si son hombres, afeminados o si son mujeres, andróginas o *tomboys*) nunca expresan abiertamente su sexualidad, aunque crean contenido con sus compañeros para que las y los fans tengan más contenido del que hablar, aunque esto no deja de ser una estrategia de *marketing* más para ganar popularidad y dinero. En conclusión, en la actualidad la mayoría de la población china fuera de este colectivo tiene una mentalidad bastante pasiva, algo como “todo bien con ellos, hasta puedo disfrutar de contenido LGBT+ mientras no ocurra con mis hijos”. Sigue siendo un tema tabú porque no se le da visibilidad.

Es lógico que tanta presión por parte del gobierno y las familias por mostrarte de una forma de la cuál no eres, o simplemente mantener a flote un matrimonio falso solo por las expectativas que han depositado en ti tus familiares y no defraudarles si no se sigue el legado familiar, termine en graves problemas mentales. De hecho y según South China Morning Post, periódico de referencia de Hong Kong (2021), se estima que “la comunidad LGBT de China tiene cinco veces más probabilidades de desarrollar una enfermedad mental y considerar el suicidio que el resto de la población” debido a la soledad a la que se enfrentan, dificultades para encontrar o mantener un trabajo, los estigmas y pocas ayudas que reciben para los pacientes de alguna ITS o ETS, etc. y ya no hablar de las personas transgénero de China, las cuales no reciben a penas ayudas, inclusive teniendo hasta que abandonar su país. Ese filtro para cancelar que existe en el país no solo afecta al contenido audiovisual, si no que yo para la realización de esta investigación también me estoy viendo afectada, y es que existen muy pocos estudios nacionales sobre la salud mental, y los que hay son de hace casi veinte años. Los más recientes existen como prueba de que el gobierno quiere “tomar más acción” en este asunto que se ha vuelto en un gran problema, ya que, según el periódico El Mundo (2006) “el suicidio se ha convertido en China en la primera causa de muerte no natural. La cifra de fallecidos por este motivo alcanza los 350.000 al año, lo que supone un 35% del millón de víctimas que se registra en todo el mundo”, tema que vamos a seguir abordando a continuación.

### 4. 3. Suicidio en China

Lo primero que hay que entender sobre este tema es que, en los países de Asia oriental, el tema de la muerte y, principalmente, el suicidio, es algo muy personal, ya que es una idea que se percibe como una “acción moralmente responsable” y si alguien decide quitarse la vida, lo menos que podemos hacer es respetar su decisión.

“Se cree que al menos el 50% de los chinos que se suicidan pueden sufrir una depresión diagnosticable u otros trastornos mentales en ese momento” (Brown, 1997). Siguiendo con la información del último autor citado y según el Departamento de Control de Enfermedades del Ministerio de Sanidad de hace algo menos de dos décadas, en 2006 había una tasa de suicidio del 35% del millón de víctimas que se registraron en todo el mundo, siendo la mayoría de estos cometidos por jóvenes de entre 15 y 35 años. Por otra parte, el Hospital *Huilongluan* de Peking, indicaba que 287.000 chinos se suicidan cada año (una muerte cada dos minutos), una media de 23 por cada 100.000 habitantes, con un 19% de jóvenes. El suicidio es en China la primera causa de muerte no natural y la quinta del total. Lo que llama la atención es que “el 91% de los suicidas nunca visitó a un psicólogo” (Michael Phillips, 2005). Aunque, si pensamos a fondo sobre esto y según todo lo anteriormente investigado, tampoco es algo sorprendente (aunque sí triste) ya que antes descubrimos que hablar sobre problemas, sentimientos o preocupaciones se siente como muestra de debilidad, por lo que enfermedades como la ansiedad, depresión, o esquizofrenia evitan tratarse en China por estar consideradas como “una vergüenza social”, por lo que podemos concluir en que la gran mayoría de estos suicidios se realizan a causa de faltas de diagnósticos, de profesionales (en China hay un psiquiatra por cada 100.000 habitantes) y de una mentalidad que les hace ver como parias. Además, según Michael Phillips, psiquiatra canadiense y director del Centro de Prevención del Suicidio del centro *Huilongluan*, “un 10% de los suicidas consumados sufrían esquizofrenia, un mal que afecta a 4,25 millones de chinos, y sobre todo a mujeres (1,77 por cada hombre) urbanas (1,62). De los dos millones de personas anuales que intentan suicidarse en China, un 45% decidió morir de forma impulsiva, tan solo 10 minutos antes de matarse; mientras que un 27% era reincidente.” También es importante entender que los médicos chinos no detectan fácilmente los síntomas suicidas. Muchos médicos, especialmente en áreas rurales, “no comprenden los

síntomas de la depresión” (Brown, 1997). “Debido a los bajos salarios y el alto nivel de estrés, pocos médicos eligen ingresar al campo de la salud mental. Por lo tanto, los pacientes gravemente deprimidos, especialmente los que viven fuera de las grandes ciudades, a menudo no reciben tratamiento” (Nelán, 1998). Por otro lado, las personas suicidas y deprimidas a menudo buscan médicos para sus problemas debido a la escasez de profesionales de salud mental o psiquiatras disponibles para ellos, así como a su propia falta de conocimiento de los síntomas de la enfermedad mental. “Los pacientes, que van al médico por sí mismos o son enviados allí por familiares, a menudo se quejan con sus médicos de dolores somáticos (se presenta cuando una persona siente una ansiedad extrema exagerada a causa de síntomas físicos), en lugar de depresión o sufrimiento psicológico” (Brown, 1997).

#### 4.3.1. Mujeres y el suicidio

Estamos dejando al margen un dato muy importante, y es que el 56% de las mujeres que se suicidan en el mundo son chinas. Esto supuso en los años 2000 un problema que hasta aquel entonces nunca el gobierno había prestado la atención que merecía, hasta que por fin pasó a ser un problema sanitario de primer orden. Actualmente, se cree que los principales motivos de porqué las mujeres consideran el suicidio son por la falta de autoestima, la falta de educación (en zonas de campo), el bajo estatus en la familia y también en la sociedad, y podemos observar que todas estas además se complementan.

Sin embargo, la gran diferencia entre el porqué del suicidio masculino y el femenino de hace unos años viene dada, (otra vez), por la dichosa ley del hijo único. Mientras que la mayoría de las mujeres urbanitas acogieron de buena manera esta norma, sin presentar protesta y permitiéndose tener un solo hijo al que poder consentir, las familias que vivían del campo debían sí o sí concebir a un hijo varón, ya que el futuro de sus vidas dependería de él. El tener un hijo del sexo que uno prefiera es totalmente arbitrario, existe un 50% de posibilidades de que salga niño o niña, y este riesgo no lo podían tomar las familias más modestas. Por lo que, el aborto selectivo de niñas (aparte de estar subvencionado por el Estado chino) estaba a la orden del día, ya que, con solo un intento, estas parejas preferían seguir probando hasta conseguir su ansiado varón (aunque sí es cierto que las familias que se dedicaban al campo podían tener dos hijos si

el primero no les salía varón, pero sigue siendo igual de injusto). El problema de esto es que, al igual que un embarazo, el aborto es un proceso duro donde la mujer sufre tanto física como mentalmente, quedando destrozadas si eran forzadas a abortar, llegando a desarrollar problemas psicológicos y, de ahí en adelante, suicidios por parte de las mujeres de las zonas rurales. Por no hablar de la cantidad de raptos y comercialización de mujeres por la falta de estas llevado por bandas criminales y los infanticidios femeninos que se llevaban a cabo, aquello también suponía algo doloroso para los padres. “Hay evidencia clínica que indica que tras un aborto pueden presentarse actitudes suicidas debido al dolor de la pérdida y la depresión, y la mujer china se ve presionada a abortar cuando no consigue evitar embarazos no deseados” nos cuenta la periodista Claudia Gutiérrez Ercasi en su artículo para Fluvium (2004).

A pesar de que la cosa esté cambiando gracias a la relajación de esa ley en 2013 y, posteriormente, los intentos de redimir todos los problemas de población y natalidad que esta ley les ha dado como consecuencia con propagandas y ayudas del gobierno para tener, no solo dos hijos, sino llegando incluso a decir que tres hijos en una misma familia es algo ideal, la presión en las mujeres sigue estando. Estamos hablando de una sociedad en la que, aunque el peso de la tradición tenga tanta importancia, la piedad filial sea el modo de obrar de las familias y el único propósito de la vida sea tener una descendencia segura, las mujeres están “despertando”. Algunas no quieren formar una familia, casarse y tener hijos. Quieren tener un trabajo “de hombres” sin ser una deshonra para sus padres. Las mujeres lo que quieren es ser “libres” para tomar sus propias decisiones, sin que el estado ni su familia se entrometan en sus vidas. Pero eso es otra manera de presión que puede llevar a intentos de suicidio. “El hecho de que se produzcan tantas muertes tiene que ver, además, con la escasez de recursos sanitarios en el campo y la falta de una atención médica oportuna. En el 58% de los casos son intoxicaciones con matarratas, un producto de efecto fulminante presente en todos los hogares de la China rural que, aunque no duele al tragarse, causa dolor de pecho, jadeo, calambres, convulsiones y coma” (Claudia Gutiérrez, 2004). Al igual que en los países occidentales, la depresión y los trastornos neuróticos en China se diagnostican con más frecuencia en mujeres que en hombres, aunque, en general, la tasa de prevalencia en China es mucho más baja que en los países occidentales. Lo que es inusual es que “la

esquizofrenia, que se diagnostica en proporciones aproximadamente iguales para hombres y mujeres en los países occidentales, se diagnostica con mayor frecuencia en mujeres en China” (Pearson, 1995). A pesar de esto, las mujeres ocupan menos camas en los hospitales psiquiátricos y generalmente reciben menos recursos que los hombres, en parte debido al estatus social más bajo de las mujeres en China. “En los hospitales de salud mental de China, las camas para hombres superaban en número a las camas para mujeres en al menos 6:4 y, a veces, más” (Pearson, 1995).

#### 4.3.2. Motivos de Suicidio

Se nos presentan muchos motivos de porqué los chinos quieren quitarse la vida, no siendo el único problema las enfermedades de salud mental, como por ejemplo “un 40% se debe a problemas financieros, un 38% a enfermedades graves y un 35% a problemas matrimoniales. (...) Los problemas familiares desempeñan un importante papel” (Michael Phillips, 2005). Se sabe, gracias a estadísticas, que las razones más comunes de suicidio son disputas en la familia, enfermedades mentales (diagnosticadas o no), problemas en el matrimonio, infidelidades, relaciones entre amigos y conocidos, pobreza, etc., aunque también nos encontramos otras razones algo menos comunes como perder dinero apostando (apostar no es ilegal en China, de hecho es algo muy común que se hace incluso por tradiciones, como en el Año Nuevo Chino), suspender exámenes (la competencia para entrar en las mejores universidades es muy alta), o por cometer crímenes. También que existe, pero en pequeña proporción, un pensamiento por el cual muchas personas deciden quitarse la vida a forma de protesta. “Más bien tratan de escapar de lo que creen que es una situación sin salida, como las mujeres abandonadas por sus maridos” (Michael Phillips, 2005). Un testimonio que acoge bastante bien esta teoría es el de Liu, una joven de 18 años, que había tratado de suicidarse cinco meses antes de quitarse la vida finalmente porque sus superiores decidieron ampliar seis meses más su condición de aprendiz en una fábrica de porcelana, lo que representó una humillación para ella y su familia. Finaliza explicando que “es difícil establecer la incidencia de dramas colectivos como la Revolución Cultural (1966-1976) cuando millones de familias quedaron fragmentadas al enviar a los padres a campos de trabajo; o la Matanza de Tiananmen (六四事件, lugar del

asesinato de una serie de grupos de manifestantes liderados por estudiantes chinos que creían que el Gobierno era demasiado represivo y corrupto y otros trabajadores de la ciudad que creían que las reformas económicas en China habían ido demasiado lejos y que la inflación y el desempleo estaban amenazando sus formas de vida, que ocurrió entre el 15 de abril y el 4 de junio de 1989, ordenada por las autoridades de la República Popular China) que, a simple vista, parecen haber afectado, ya que solo hay datos de suicidio en China desde 1990” (Michael Phillips, 2005).

Según la localización (ciudad o campo) encontramos un número más elevado de suicidios en las zonas rurales, puede que, y según los métodos suicidas, por la facilidad que tienen las familias en adquirir pesticidas para después ingerirlos (suicidio por intoxicación) mientras que en ciudades es más fácil la caída desde sitios altos como los últimos pisos de un edificio o puentes. Y es que, la diferencia entre la vida rural y urbana es mayor en China que en los países occidentales. El nivel, la calidad y los estilos de vida distinguen claramente a los chinos rurales de los urbanos. En general, la vida rural es más estresante y pobre, ya que los horarios de trabajo van de sol a sol y son exhaustos, pero existen otras explicaciones posibles para las diferentes tasas de suicidio, además de las tensiones sociales y económicas de la vida rural. Además, la mayoría de la población anciana se encuentra en el campo. Estas son propensas a pensar que ya no tienen ningún deber que cumplir, o quizás no poseen familias cariñosas que quieran dejar la ciudad, volver al campo y hacerse cargo de los más mayores, por lo que también deciden quitarse la vida. “Las altas tasas de la nación podrían reflejar una mayor aceptación del suicidio por parte de la sociedad china, especialmente en el campo. En algunas interpretaciones del confucianismo, una muerte honorable es mejor que una vida sin honor. Por otro lado, el budismo generalmente es intolerante con el suicidio, y algunos aspectos del pensamiento confuciano también lo son”. (Brown, 1997).

#### 4.3.4 Métodos suicidas

Hay diferentes maneras de quitarse la vida dadas a las circunstancias de cada persona (mayor o menos poder adquisitivo, localización, etc.). En primer lugar, encontramos la intoxicación con pesticidas, venenos, somníferos, etc.), que supone casi un 82% de los suicidios. Tenemos que tener en cuenta algo muy importante en cuanto al tan alto

porcentaje de este método: ya hemos hablado de que prácticamente en todas las casas de campo las personas tienen mucha facilidad para hacerse con estos venenos. El principal problema es cuando ponemos la “solución” del problema al alcance de una persona que no se encuentra bien, que demanda ayuda psicológica. Entonces, el simple hecho de tener algo tan letal en tu posesión puede jugar efectos secundarios, algo tan normal y humano como son los pensamientos intrusivos. La gran diferencia está en que una persona mentalmente sana es capaz de diferenciar estos con la realidad, capaz de borrarlos de su mente con rapidez. Sin embargo, alguien que no se encuentra bien, que necesita ayuda, tarda más en deshacerse de esos pensamientos, a veces razonándolos y en el peor de los casos, dándoles la razón. La solución, no obstante, no está en descatalogar estos productos a personas con enfermedades mentales, sino en proporcionar ayuda de calidad a todos por igual, una utopía que no se hace realidad en el campo, pues las cuotas de psicólogos son demasiado altas para la mayoría.

Les siguen a los envenenamientos, los ahorcamientos (accesible también ya que solo es necesario una soga y un lugar para colgarla, además el ahogamiento no es una muerte dolorosa, aunque sí angustiada) con un casi 8% del total. Ahogamiento con agua (5,7%) o saltar de algún lugar alto (1,3%), normalmente puentes elevados que tienen caída al río, ya que es una muerte casi segura. Autolesiones como cortes en las venas (1,5%) también es un método fácil. También encontramos otras maneras algo más difíciles como las explosiones autoinflingidas (0,4%), atropellos en vías férreas (0,1%), golpear la cabeza contra algo duro (0,2%), armas de fuego (0,1%) o con gas para cocinar (0,3%) (Jie Zhang, 2010).

#### 4.3.5. Medidas anti-suicidio para mejorar la salud mental

China está registrando un número creciente de personas con trastornos mentales y problemas de conducta y el público todavía tiene un conocimiento limitado de esos temas, y no sabe cómo prevenirlos ni abordarlos. Por eso, creo que la primera medida que debería tomar el gobierno chino para que estas altas tasas de suicidios bajen es, primordialmente, mejorar la atención psiquiátrica y psicológica y contratar más profesionales. Si para evitar los problemas de natalidad al que se estaban viendo

sometidos en el S.XX crearon y publicitaron propaganda y dieron ayudas económicas a quienes adoptaban la ley sin problemas, ahora lo deberían hacer también para evitar que las personas quieran quitarse la vida: invertir más dinero en mejorar instalaciones, aumentar los sueldos de los profesionales, publicitar ir al psicólogo para que deje de ser un tabú, potenciar la educación social contra el suicidio (aunque vaya en contra de algunos valores confucianos), invertir en investigación mental, mejorar los tratamientos de estas personas y, principalmente, prestar más atención a esta población que sufre en silencio.

En Mayo de 2013 las autoridades pusieron en marcha la Ley Nacional de Salud Mental, una “réplica” de las políticas de los países occidentales. Esta nueva regulación terminó con la reclusión no voluntaria del paciente, que antiguamente permitía a la familia decidir por él sin ofrecer garantías frente a cualquier tipo de abuso. Desde 2013, el interesado tiene derecho a ser oído y el internamiento se reserva para casos de extrema gravedad, teniendo que contar con el diagnóstico de al menos dos psiquiatras de centros diferentes. Sin embargo, no todo es tan bonito como suena, debido a que hay muy pocos profesionales médicos, los cuales no pueden hacerse cargo de los aproximadamente 100 millones de enfermos mentales.

No obstante, la psiquiatría en China (aunque también y, por desgracia, en muchos países del mundo) sigue siendo un privilegio reservado a las clases más acomodadas que puede permitirse los costes mensuales que suponen los tratamientos, por no hablar de los cambios de vivienda que hacen muchas familias por el miedo a ser juzgados por sus vecinos al saber que algún miembro puede padecer de alguna enfermedad mental. “Sé que he causado muchos problemas a mi familia y entiendo que no quieran saber de mí, pero espero algún día poder merecer su cariño otra vez, es lo que más triste me pone. Ahora estoy bien. Nunca pensé que saldría con vida del hospital, y ahora vivo feliz en Villa Rosa. Nada es imposible” narra Jiang Zai Yue, diagnosticado con esquizofrenia causada por su precoz alcoholismo.

Aunque se conoce que el gobierno de China pretende mejorar la salud mental de sus ciudadanos. El objetivo de esta iniciativa es mejorar los niveles de tratamiento de enfermedades, como la depresión, en un 80% para el 2030, y para conseguir esto han puesto en marcha el plan de Acción China Saludable, (activo desde 2019 hasta 2030)

basado en ciertas medidas como promover el conocimiento sobre salud mental a través de plataformas, salas de consulta, creando más especialidades para profesorado, la creación de más especialidades universitarias, etc. (en mi humilde opinión, lo más importante), consejos para la ciudadanía, como por ejemplo, regular las horas de sueño para conseguir un descanso más saludable, usar métodos científicos para calmar la presión, aprovechar al máximo el papel de las instituciones de salud, etc. Este proyecto ha sido creado y publicado por un comité especial creado por el Consejo de Estado. Sin embargo, yo me pregunto, ¿serán tan pocos años de duración de este plan suficientes para cortar con un problema que viene desde siglos atrás?

#### 4.4. El *Ángel* del puente de Nanjing

“La Universidad de Nanjing en la provincia de Jiangsu, (...) es la región que ha producido la mayor cantidad de artículos sobre el suicidio”. (Jie Zhang, 2010)

Existe un puente en Nanjing (o Nankín), sobre el río Yangtze que fue construido en 1968. Tiene una longitud total de 1570 metros aproximadamente y una altura de 24 metros, el cual transporta a unos 80.000 vehículos y 200 trenes cada día. Lo interesante y triste de este puente es la cantidad de suicidios que se cometen en él. Tiene récords en estos sucesos, y de hecho, según la primera (y única) encuesta nacional que se hizo en China en 2002, desde la década de los noventa, se han registrado más de 2000 suicidios en él, lo que supone el 3.6% de las muertes totales del país, siendo el lugar para suicidarse o para intentarlo más frecuentado del mundo, algo que no tiene la atención que merece. Además, en Nanjing, tuvo lugar en diciembre de 1937 una terrorífica matanza por parte del ejército imperial japonés, que se dedicó a torturar, violar y asesinar masivamente a los residentes de esta ciudad bajo el pensamiento de que los chinos eran una “raza” inferior y que le costó la vida a entre 100.000 y 300.000 personas, acontecimiento que, aún en día, sigue marcando a la población de esta ciudad. “El horror fue tal que se ha llegado a decir que si se unieran las manos de los asesinados en esa masacre se podría recorrer la distancia que separa Nanjing de la ciudad de Hangzhou (a 200 kilómetros de distancia), que sus cuerpos podrían llenar 2.500 vagones de tren, que apilados podrían alcanzar la altura de un edificio de 74 plantas y que su sangre pesaría 1.200 toneladas.” (J. M. Sadurní, 2020).

Volviendo al puente, la razón de porqué este lugar se debe a la gran altura que el puente tiene, siendo casi imposible sobrevivir a un salto como tal y la dificultad de encontrar el cuerpo en las caudalosas aguas del río. Esto nos trae a Chen Si, también conocido como “el Ángel de Nanjing”. Este hombre y padre de familia lleva dos décadas trabajando cada sábado como patrulla en el puente, y a sus 54 años ha salvado a más de 300 personas que estaban al borde del suicidio, unas 26 personas al año. “Entiendo a esta gente. Sé que están cansados de vivir aquí. Han tenido dificultades. No tienen a nadie que los ayude” dice Chen Si. “Tirarse por el puente es una rápida manera para acabar con su sufrimiento. Yo estoy allí parado mirando fijamente, pero las personas no se voltean para mirarme de vuelta, están ocupados pensando en sus

problemas.” La primera vez que salvó a alguien de suicidarse en el puente fue a los 22 años, patrullando este, a una mujer de nos 68 años que quería quitarse la vida pero que tras hablar con él y ofrecerle tranquilidad cambió de opinión y no saltó. Desde entonces, ha ayudado a 412 personas para que retrocedieran y no saltaran río abajo. Chen, además, conoce perfectamente el lugar más concurrido de todo el largo del puente para acabar con la vida, siendo el tramo número trece ya que es el lugar menos accesible para recuperar el cuerpo por los enormes remolinos que se forman (Documental “El Ángel de Nanjing”, *Prime Video*, 2015). Ahora, esto es una mera opinión, pero por las enseñanzas confucianas, puedo imaginar que estas víctimas prefieren vagar eternamente por el río antes de ser vistas y enterradas por las familias, ya que como ya hemos visto, los trastornos mentales no se consideran “dignos” del ideal confuciano.

Algo que se está llevando a cabo en Nanjing y liderado por Chen es un curso impartido por este para que los trabajadores del puente sepan cómo lidiar con todas las personas que irán allí con el objetivo de quitarse la vida para poder frenarlos y hacerles cambiar de opinión, ya que, todo lo que ha visto Chen le ha pasado factura. Cuenta que, cuando era más joven, si no podía salvar a alguien, le rompía por dentro. Sin embargo, y, con el paso de los años y después de tantas víctimas, él dice que ha madurado y que “si no puedo salvar a alguien antes de que salte, entonces dejo de mirar, no puedo hacer otra cosa”. Es una forma de respeto hacia la decisión de la víctima.

Entonces, este hombre chino confirma según su testimonio para el *South China Morning Post* y para un documental que hicieron los directores de cine Frank Ferendo y Jordan Matthew Horowitz en 2015, las razones investigadas a lo largo de este escrito: “puedo ver perfectamente si una persona tiene problemas mentales, un pájaro feliz canta, pero uno triste no.” El problema real de las circunstancias de una cultura que prefiere guardar para sí sus sentimientos y sus dificultades antes de buscar ayuda profesional por miedo de ser juzgado o estigmatizado.

## 4.5. Coronavirus

Este término que hasta de leerlo asusta no nos es desconocido para nadie que haya vivido en el planeta Tierra durante los años 2019-2023. El Coronavirus es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 que tuvo origen en China y que afectó a todos los rincones del mundo. Ha habido un total de 685.184.502 contagios (y subiendo todos los días, aunque no con la misma virulencia), y la espeluznante cifra de 6.839.257 fallecidos por este virus que nos pilló a todos por sorpresa.

Como alguien que llevaba las noticias al día durante el confinamiento, me sorprendía ver que, a pesar de ser el país donde se originó, China no tenía tantas cifras de contagios y muertes como en otros países. Aunque, y gracias a saber un poco más sobre cómo los asiáticos llevan las normas a cabo, tampoco era tan difícil de entender: la población acostumbraba a llevar en los espacios más concurridos una mascarilla desde antes del COVID-19, siempre intentan mantener en todo lo posible espacio personal entre un individuo y otro y, principalmente, no se saludan con dos besos en las mejillas como hacemos los españoles. Además de todo esto, como ya hablamos al principio de esta investigación, la población china busca un estado de bienestar para todos (o casi todos), son una sociedad colectivista y si el gobierno establece unas ciertas normas para evitar los contagios, estos las llevan a cabo sin tanto problema como pasa en las sociedades individualistas. Sin embargo, nunca dudé si el público realmente era feliz cumpliendo las ordenanzas. Al verlos más preparados que nosotros, entendí que la situación no era tan grave hasta que viajé a Taiwán por mi viaje de estudios. Allí conocí a un chico chino que estudiaba en la isla y que pasó toda la pandemia allí (la cual apenas tenía contagios y mientras al otro lado del mundo las personas aún seguían teniendo un toque de queda, yo podía ir libremente a festejar en una discoteca y sin mascarilla). Estuvo más de tres años sin poder encontrarse con sus padres por estar cerradas las fronteras chinas al resto de países. También ocurre con una familiar mía residente en Pekín, la cual no ha vuelto a pisar España y tuvo que vivir varios meses en un hotel cuando la situación de la pandemia en China era más grave. Todo esto, y las cosas que no logro imaginar, producen secuelas en la salud mental a cualquier persona, tenga más o menos fortaleza, esté el país mejor o peor preparado. Y es que “por redes sociales se han conocido varios videos de ciudadanos chinos en varias ciudades, incluida Shanghái, donde sus

habitantes han optado por el suicidio, en medio de las duras restricciones que ha impuesto el Gobierno de ese país para frenar los contagios de COVID-19” (Anónimo, *Semana*, 2022). Ya pasado el peor año de la pandemia (2020) todavía hay contagios y muertes en ciertas partes del mundo, como es en Shanghái, lugar que en 2022 prorrogó indefinidamente el confinamiento por aumento de casos de COVID-19. Es totalmente un dilema al cual se enfrentaban todos los gobiernos: la salud mental de la población o la bajada de los contagios. Lo que sin embargo, no puede ser, es que se tomen medidas tan estrictas como pasó en China y que para evitar los contagios, entonces ocurran suicidios por confinamiento o que se desarrollen problemas mentales y luego no se solucionen. Hay vídeos muy crueles donde se ven a personas saltando de sus viviendas o de los hoteles de cuarentena para acabar con sus vidas por culpa de los estragos del COVID-19, y si bien nadie tuvo la culpa de esta pandemia, si el gobierno no hace nada para ayudar a las personas que están al borde del abismo, el alto número de suicidios será la siguiente pandemia. “Desde sus casas gritan desesperados por no poder salir a las calles de la ciudad (...) Los habitantes de la ciudad de Shanghái ya no aguantaron más las restricciones y comenzaron a protestar en las calles contra el gobierno” (Anónimo, *Semana*, 2022). Estadísticamente “según la primera encuesta nacional sobre angustia psicológica en la epidemia de COVID-19 en China de 2020, el 35% de los encuestados experimentaron angustia, incluidas ansiedad y depresión. El cierre de escuelas se asoció con síntomas y comportamientos adversos de salud mental entre niños y adolescentes. En medio del alivio del levantamiento de las restricciones, también existe una ansiedad generalizada por adaptarse a la vida rutinaria y el temor de que la transmisión del virus se recupere.” (Lewis Tse, 2022).

Por suerte para el mundo y gracias a las vacunas, al esfuerzo de las personas por seguir las normas y, principalmente, a todos los sanitarios, el coronavirus ya nos suena como algo bastante inofensivo. Si es verdad que aunque los contagios siguen estando a la orden del día, ya no causan los mismos problemas que hace un par de años atrás y la gente ya no tiene miedo de contraer el virus puesto que aparece como un simple resfriado. Esto ha llevado a que confinamientos y toques de queda hayan desaparecido al igual que las mascarillas obligatorias en ciertos lugares públicos como con en el transporte público pasa en España. China también suavizó las restricciones por

COVID-19 al permitir cenar en restaurantes y la reapertura gradual de las escuelas a partir del 13 de junio del 2022 en la mayoría de los distritos. Sin embargo, ahora queda por ver si el gobierno tomará medidas en cuanto a los estragos mentales causados por el Coronavirus, si se harán cargo de todos los suicidios que la situación ha provocado y si le darán más importancia a la Ley Nacional de Salud Mental que comentábamos antes.

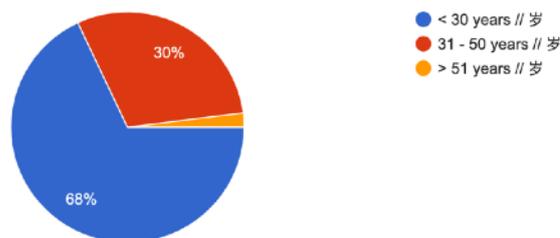
“El gobierno chino ha defendido enérgicamente su estrategia dinámica cero COVID-19. Pero los bloqueos de China han tenido un costo humano enorme. Este costo se seguirá pagando en el futuro, con la sombra de la mala salud mental afectando negativamente la cultura y la economía de China en los años venideros. El gobierno chino debe actuar de inmediato si quiere curar la herida que sus políticas extremas han infligido al pueblo chino” (Lewis Tse, 2022).

## 5. Mi encuesta

A continuación, analizaré las respuestas de una encuesta que me encargué yo misma de hacer. En ella, les pregunté a 50 personas de manera anónima (la mayoría personas chinas, ya fueran turistas en Sevilla, trabajadores de bazares y restaurantes, conocidos, conocidos de conocidos, etc.) y personas que hayan residido en China y conozcan bienamente el gobierno, sobre la salud mental: si hablaban de ella, la relación salud mental con familia/trabajo, si padecen de alguna enfermedad mental, etc. Los resultados, realmente, tras esta exhaustiva investigación, no me han sorprendido demasiado, afianzando más todavía todos esos datos recogidos a lo largo de este escrito. Hay que tener en cuenta que, y a pesar de intentar dirigirme a todo tipo de personas, la mayoría de encuestados eran menores a treinta años, y debemos tenerlo en cuenta ya que, como explicaba al principio de la investigación, las personas de las nuevas generaciones tienen una visión con respecto a la salud mental y todo lo que conlleva mucho más abierta, dejando atrás el tabú propio de las culturas de Asia oriental. También me gustaría añadir, que se me hacía gradualmente más difícil encontrar personas dispuestas a contestar mi encuesta (mayoritariamente eran personas de bazares de entre 30 y 50 años), mostrándose un tanto recelosos e inseguros, incluso llegando a cuchichear sobre mí en chino estando yo a un metro de distancia de ellos y habiéndoles hecho saber que podía comunicarme en chino o, simplemente, rechazando la participación a pesar de haberles hecho saber que era una encuesta universitaria y anónima. Habiendo especificado esto pues, comencemos a analizar las respuestas una por una.

### 5.1. Primera pregunta: edad.

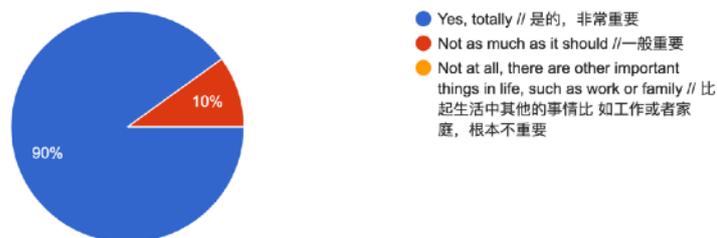
How old are you? // 你几岁?  
50 respuestas



“¿Qué edad tiene?”, pregunté para hacerme una idea del porqué de las respuestas. Podemos observar que, y como ya expliqué antes, la mayoría de los encuestados tienen treinta años o menos, suponiendo un 68% del total (34 votos), algo normal pues, y aunque yo facilité mi propio teléfono para que los encuestados pudieran responder las preguntas, también compartí esta encuesta por las redes sociales, lugar frecuentado por las generaciones más jóvenes. En segundo lugar, están los encuestados de entre treinta y cincuenta años (15 votos), con un 30% del total, siendo estos la mayoría de los que encuesté personalmente. En último lugar, solo nos encontramos a un participante mayor de cincuenta años, formando tan solo un 2% del total.

## 5.2. Segunda pregunta: importancia de la salud mental.

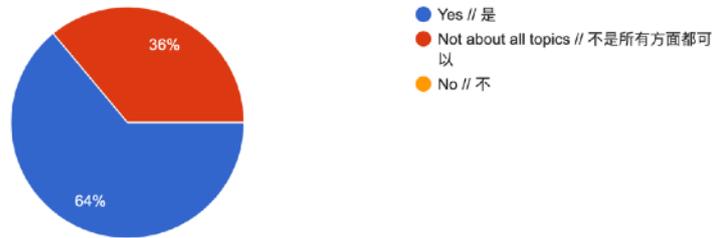
Is mental health important to you? // 心理健康对你来说是否重要?  
50 respuestas



“¿Es la salud mental importante para usted?”, en esta pregunta sí que fui gratamente sorprendida, porque esperaba encontrarme con que la mayoría no se preocupaba lo suficiente de su propio bienestar mental. Si confiamos en que las respuestas son sinceras, un 90% de los encuestados (45 votos) sí responden que la salud mental es importante para ellos, mientras que el restante 10% (5 votos) creen que no es lo suficientemente importante, no tanto como debería ser, respuesta que pensaba que sería la más votada. Esto me hace suponer que los planes del Gobierno chino en cuanto a este tema sí parece que están obteniendo resultados positivos, habiendo mucha más gente interesada y preocupada por su salud mental. Me supongo también que la apertura a un mundo de internet en el que cualquiera puede documentarse o desahogarse online tiene mucho que ver. Ninguno de los encuestados votó “no, hay cosas más importantes en la vida como el trabajo y la familia”.

### 5.3. Tercera pregunta: hablar sobre salud mental.

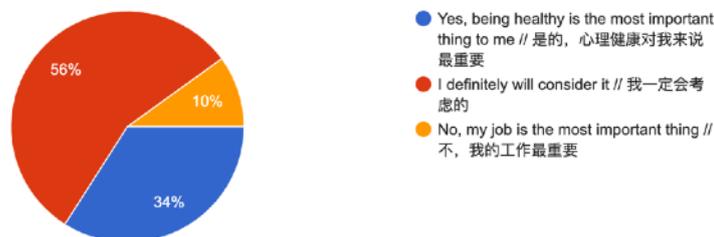
Do you feel comfortable talking about mental health issues? // 你是否愿意谈论心理健康问题?  
50 respuestas



“¿Se siente cómodo/a hablando sobre la salud mental?”, a partir de esta pregunta, las respuestas comienzan a ser más esperadas. La mayoría de personas encuestadas contestan que sí, por supuesto algo muy positivo que hay que tener en cuenta, ya que se intenta dejar atrás el tabú de hablar de los sentimientos individuales. Esta respuesta representa un 64% del total (32 votos), siendo el restante porcentaje un 36% (18 votos), personas que votaron que no les agrada hablar de todos los temas. Vemos que, a pesar de que ha habido un buen cambio, aunque pequeñito, aún existen personas que se muestran desconfiadas a la hora de hablar sobre la salud mental, sea la suya o la de los demás. Nadie de los encuestados votó que se sienten incómodos totalmente.

### 5.4. Cuarta pregunta: trabajo.

Would you leave your job because of your mental health? // 你会因为心理健康而离职吗?  
50 respuestas

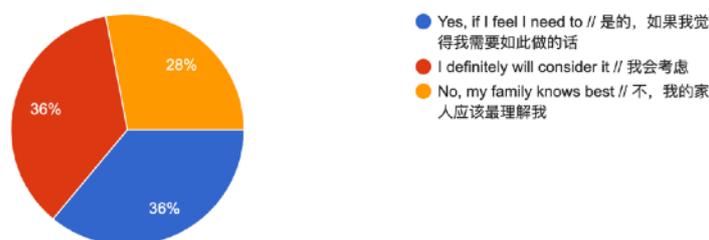


“¿Dejaría el trabajo por su salud mental?”, seguimos en la línea de las respuestas esperadas. La mayoría de los encuestados contestaron que considerarían dejar un trabajo si su salud mental estuviera en juego, representando un 56% del total (28 respuestas). Me interesaba hacer esta pregunta ya que la visión que tenemos los europeos sobre los trabajos asiáticos es que rozan la “esclavitud”, con horarios muy prolongados y

vacaciones escasas, trabajando incluso en días festivos. Además, siempre vemos cómo, por ejemplo, en las obras audiovisuales (japonesas), generalmente los hombres trabajan horas y horas con el fin de ascender puestos, teniendo solo en la cabeza una cosa: seguir trabajando. De hecho, y como vimos antes, el trabajo es una de las razones por las cuales los chinos deciden suicidarse (aunque no la principal). Sin ir muy lejos, en Sevilla al menos, lo normal siempre es que necesitamos abastecernos de algo en una hora o día en que los comercios están cerrados, nos acercamos al bazar de confianza. En cada pueblo, puede haber fácilmente entre 5 y 10 bazares chinos (depende del tamaño y población de este), y son tiendas que están disponibles para el consumidor prácticamente todo el día, inclusive en festividades como la Semana Santa o la Navidad, algo muy conveniente. Por eso quise hacer esta pregunta, porque trabajar tantas horas (y desde tan pequeños, porque otra cosa característica es ver cómo tienen una cuna con un bebé al lado o a un infante haciendo las tareas de la escuela), al final del día, repercute en nuestra salud mental. Por suerte, un 34% del total (17 votos) sí dejarían su puesto de trabajo para anteponer la salud de su “cabeza”. Un 10% del total (5 votos) no pensarían en dejarlo, dejando ver que el trabajo es más importante que la salud mental, realmente algo preocupante aunque lícito.

### 5.5. Quinta pregunta: la familia.

Would you disconnect from your family because of your mental health? // 你会因为心理健康而与家人断联或者不沟通吗?  
50 respuestas

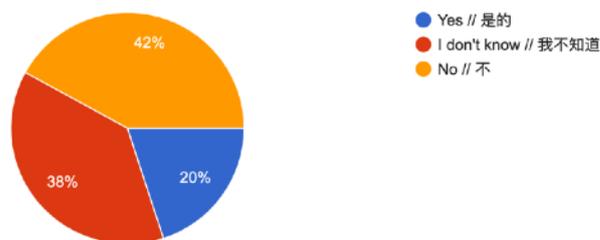


“¿Cortaría relación con su familia por su salud mental?”, las respuestas aquí están bastante repartidas, presentándose por primera vez un empate en las respuestas “sí, si sintiera que es lo correcto” y “lo consideraría”, con un 36% en cada una (18 votos). Era una pregunta que por supuesto daría lugar a disputa, porque ya sabemos qué representa la familia y la piedad filial para los chinos y, por supuesto, para el confucianismo. Y no

solo en China, si no que en el resto del Mundo, alejarse de la familia es algo bastante difícil, aunque sea lo mejor para nosotros. Ni yo misma sabría muy bien que responder. Sin embargo y, siguiendo la línea de este tema, son unas respuestas bastante positivas porque al menos sí vemos cómo las personas buscarían una solución para remendar todos los problemas que en este caso, la familia pudiera suponer. Sin embargo, aquí el porcentaje de la respuesta negativa “no, mi familia sabe lo que es mejor para mí” representa un 28% del total (14 votos), porcentaje todavía bastante alto sabiendo que, de hacerlo, supondría una mejora para el individuo.

#### 5.6. Sexta pregunta: padecimiento de enfermedad mental.

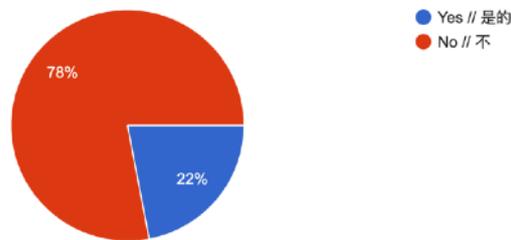
Do you have any type of mental disorder? Anxiety, PTSD, depression, etc. // 你是否有任何类型的精神障碍，包括焦虑、创伤后应激障碍、抑郁等。  
50 respuestas



“¿Padece algún tipo de enfermedad/trastorno mental? Ansiedad, TEPT, depresión, etc.”, estoy bastante contenta con estas respuestas porque reflejan bien todo lo investigado, aunque es una felicidad agridulce por las respuestas en sí. La respuesta mayor es que los encuestados no padecen ninguna enfermedad mental, suponiendo un 42% del total (21 votos). Aquí discrepo porque nunca se puede saber a ciencia cierta si alguien padece de algún trastorno, y es que, la ansiedad (que es la enfermedad mental más frecuente al nivel mundial) supone un 6,7% de población total (BDCAP, 2020), y en una sociedad, como es la china, donde prácticamente el modo de vida es bastante ansioso, dudo mucho que sepan si padecen o no algún trastorno, por no hablar del estigma que se tiene sobre las enfermedades mentales. Por otra parte, el 38% (19 votos) no saben si padecen de algún trastorno mental, bien porque no han ido a un psiquiatra, bien porque creen que lo padecen a pesar de que el resto del mundo le hace ver que está mal para la sociedad relacionarse con personas “enfermas”. El 20% de los encuestados (10 votos) confirman que sí padecen algún trastorno mental.

### 5.7. Séptima pregunta: visitas al psicólogo o al psiquiatra.

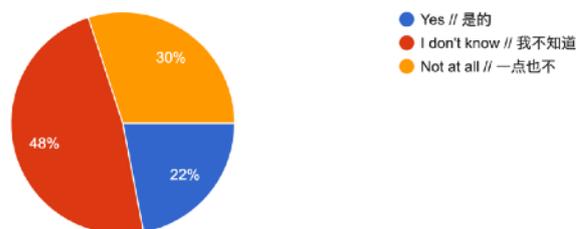
Have you ever seen a psychiatrist or psychologist? // 你是否曾经咨询过精神科医生或者心理咨询师?  
50 respuestas



“¿Alguna vez ha ido al psicólogo o al psiquiatra?”, esta es la pregunta a la cual quería llegar yo, porque, ¿cómo sabe el 42% de los encuestados que no padece ninguna enfermedad mental (como vimos en la anterior pregunta) si tan solo el 22% (11 votos) ha ido alguna vez a examinarse? ¿Con tan pocos psicólogos? Recordamos, 1 por 100.000 habitantes. Pongamos un ejemplo: yo puedo creer no tener ninguna caries, porque me cepillo los dientes después de cada comida todos los días. Sin embargo, tras mi visita bianual al dentista, este me dice que, no solo tengo dos caries, sino que además me tienen que quitar una muela. Pasa lo mismo o incluso “peor” cuando visitamos el psiquiatra (sobre todo si nunca lo hemos hecho), y es que, si dejamos nuestra salud mental al margen y no llevamos un control sobre esta, en el futuro puede acarrear un problema mayor. Un 78% del total (39 votos) están considerando pasivamente, ya sea por estigmas, miedo o vergüenza, que no es necesario hacer un seguimiento de su salud mental.

### 5.8. Octava pregunta: gobierno.

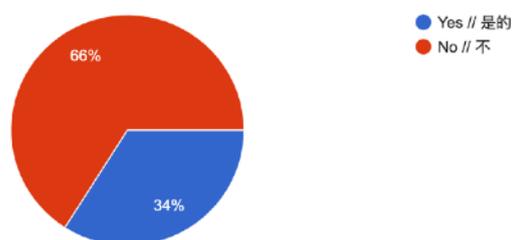
Are you happy about how China government manages mental health issues? // 你对中国政府如何处理社会大众的心理问题感到满意吗?  
50 respuestas



“¿Está usted satisfecho con cómo maneja el Gobierno Chino el tema de la salud mental?”, lo que me llama la atención en esta pregunta es que la mayoría de encuestados hayan preferido a abstenerse a responder (quizás por miedo a decir que no, o quizás simplemente por desconocimiento de las políticas para la mejora de la salud mental que están intentando implementar) con un 48% del total (24 votos). El resto se encuentra dividido entre los que están totalmente en contra del manejo del Gobierno en cuanto a la salud mental se refiere con un 30% (15 votos) y entre los que sí que están de acuerdo a esta nueva política con un 22% del total (11 votos), representando aún así el porcentaje más bajo.

### 5.9. Novena pregunta: suicidio.

Have you ever considered suicide? // 你有没有曾经动过自杀的念头?  
50 respuestas



“¿Ha considerado alguna vez el suicidio?”, soy consciente de que esta pregunta iba a ser la más controversial de todo el cuestionario. De hecho, cuando les otorgaba mi teléfono móvil a los encuestados para que pudieran contestar (la mayoría entre 30 y 50 años como especificué anteriormente), soltaban algún suspiro, risita baja o mirada de sorpresa al final de la encuesta, por lo que supuse que habían llegado a la novena pregunta. Después de contestarla me entregaban el teléfono móvil con rapidez. Siguiendo pues, nos encontramos con que la mayoría de los encuestados contestaron que no, jamás lo consideraron, con un 66% del total (33 votos). Es un buen resultado, por supuesto, que la mayoría nunca se haya planteado acabar con su vida, sin embargo aún considero que es un porcentaje bastante pequeño porque, por la otra parte, un 34%, o sea, 17 personas, si han considerado en algún momento de sus vidas quitarse la vida. Recordemos que el suicidio es en China la primera causa de muerte no natural y la

quinta del total, algo que no podemos ignorar. En mi encuesta a 50 personas, un 34% ha pensado alguna vez en suicidarse, pero es que, y como vimos anteriormente, en 2006 había una tasa de suicidio del 35% del millón de víctimas que se registraron en todo el mundo, siendo la mayoría de estos cometidos por jóvenes de entre 15 y 35 años. Son porcentajes que coinciden. Otra cosa que tampoco podemos olvidar, refiriéndonos a la séptima pregunta es que, como abordamos anteriormente en el apartado de suicidio, el 91% de los suicidas nunca han visto a un psicólogo, y es que en mi encuesta, el 78% de las personas que han participado tampoco han ido.

#### 5.10. Décima pregunta: ¿algo que añadir?

Aquí quise darle total libertad a los participantes para que explicaran de manera anónima más sobre sus puntos de vista en cuanto al tema tratado en la encuesta. Pocos quisieron explicarme la situación, pero aun así podemos encontrar un par de respuestas muy interesantes.

Participante 1: “creo que el Gobierno Chino debería prestar más atención a la salud mental pública. Ahora en China no es un tema muy candente y solo unas pocas de personas piensan que es importante, por ejemplo, los adolescentes. Pocos padres le prestan atención por lo que hay muchos niños que tienen problemas mentales”. (Traducción del inglés).

Participante 2: “La sociedad de Asia oriental generalmente no está dispuesta a hablar sobre problemas psicológicos. Parece haber una sensación de "vergüenza" sobre este problema, y el público no lo entiende mucho. En China, siento muy profundamente este tema. Sufro un trastorno de ansiedad, y tengo ataques de ansiedad de vez en cuando desde hace un año, pero en China, como los psicólogos son caros y me enseñaron que "las personas con enfermedades mentales tienen problemas cerebrales", nunca me he atrevido a ir al médico o empezar un tratamiento hasta que he venido a España. Además, algunas personas a mi alrededor no entendían nada cuándo me dio el ataque de ansiedad y sintieron que fue "actuado", algunas personas me acusaron de ser "demasiado frágil". Tal entorno social es muy desfavorable para el tratamiento de la enfermedad mental. Gracias por hacer este tema, espero que este problema se pueda mejorar pronto en China”. (Traducción del chino).

Participante 3: “Espero que puedas graduarte sin problemas y encontrar tu trabajo ideal”. (Traducción del chino).

Participante 4: “Los europeos son unos hipócritas”. (Traducción del inglés).

Participante 5: “Sé feliz”. (Traducción del inglés).

Vamos a comentar pues estas respuestas comenzando por el/la participante número uno. Estoy muy orgullosa de leer esta respuesta, ya que, en sus breves cuatro líneas, esta persona resume perfectamente todos los contenidos narrados en esta investigación. Desmenuzándola poco a poco, lo primero que nos comenta es que “el Gobierno Chino debería prestar más atención a la salud mental pública”. Tengamos en cuenta que el Gobierno Chino está catalogado por Freedom House (organización no gubernamental que conduce investigaciones y promueve la democracia, la libertad política y los derechos humanos.) como un Estado “no libre”, y Human Rights Watch (organización no gubernamental dedicada a la investigación, defensa y promoción de los derechos humanos) junto con Amnistía Internacional (movimiento global presente en más de 150 países que trabaja para que sean reconocidos y respetados los derechos humanos, reconocidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos aprobada en 1948 y en otros tratados internacionales como los Pactos Internacionales de Derechos Humanos) señalan que existen graves y continuas violaciones de los derechos humanos, aunque la Constitución establecen varios "derechos fundamentales" de los ciudadanos como la libertad de expresión (algo bastante debatible como pudimos comprobar en el anterior apartado 4.2. donde me refería a la comunidad LGBTIQ+, más específicamente hablando sobre la censura en la televisión nacional e, incluso, en internet, donde ni siquiera los internautas tienen vía libre para criticar al Partido Comunista Chino, donde también son silenciados. Tras todo esto, no resulta muy difícil imaginar, que la salud mental de los habitantes de China nunca haya sido algo de primera importancia para el Gobierno. No al menos hasta 2013 como también observamos en el apartado 4.3.4., ya que las autoridades pusieron en marcha la Ley Nacional de Salud Mental o el plan de Acción China Saludable, activo desde 2019. Parece que el Gobierno ya está prestando más atención a la salud mental pública, pero, ¿se ha visto reducido el número de suicidios? ¿Va más gente ahora al psicólogo? Puesto que según mi encuesta y los pocos datos que se registran en internet, todos estos números siguen preocupando.

Continuando con la siguiente frase del primer participante, “solo unas pocas de personas piensan que es importante, por ejemplo, los adolescentes”. Ya comenté varias veces cómo la población más joven le presta atención a este grave problema. Yo formo parte de la “Generación de Cristal”, descritos por generaciones mayores como personas sensibles, creativas y muy intuitivas, una generación incomprendida por la “dificultad” para comunicarse con ellos, aunque no estoy de acuerdo con esto último pues, a parte de haber nacido en un mundo de internet donde gracias a las redes sociales podemos comunicarnos y expresar lo que sentimos día a día, aparte las utilizamos (aunque no puedo generalizar ya que hay distintos tipos de personas, buenas y malas, en cada generación) para poder luchar contra los problemáticas sociales. Somos una generación comprometida con las causas sociales y el respeto hacia los demás, puesto que el mundo virtual nos ha abierto a la diversidad, pisoteados muchas veces por personas que nunca han vivido algo diferente a su propia realidad. Sin embargo, si es tu propio país el que te limita o, en algunos casos, corta de raíz tu manera de informarte, volvemos a estancarnos en un problema que ni la organización más grande del mundo es capaz de solucionar.

Para finalizar con el primer participante, nos cuenta también que “pocos padres le prestan atención por lo que hay muchos niños que tienen problemas mentales”, y es lo que me venía a referir anteriormente, las generaciones mayores hacen de nuestros problemas como si fueran poca cosa. Es entendible si ellos sufrieron lo mismo cuando eran jóvenes y no eran capaces de ver de dónde venían esos sentimientos, problemas o pensamientos intrusivos. Ellos enseñan lo que un día les enseñaron, con un ligero cambio, y es que ahora uno puede investigar sus propios síntomas por sí mismo. Uno es capaz de aprender otras culturas y cuestionar sus propias tradiciones. Que “muchos niños tengan problemas mentales” no es algo nuevo, siempre han estado ahí, las enfermedades mentales pueden aparecer en cualquier momento de la vida. La solución está en saber cuándo tratarlo, pero esta utopía se enfrenta a una tradición tan marcada como lo es la china, donde la familia tiene más peso que tus propios sentimientos y donde callar es mejor que decir, por miedo a lo que no callarán los demás.

Continúo con el/la participante número dos. Desglosando nuevamente todo su comentario, vemos que lo primero que nos cuenta es que “la sociedad de Asia oriental

generalmente no está dispuesta a hablar sobre problemas psicológicos. Parece haber una sensación de "vergüenza" sobre este problema, y el público no lo entiende mucho". Como comenté en la introducción de esta investigación, el término estético japonés llamado *Honne y Tatemae* (本音 & 建前) referido a los sentimientos de una persona, lo que anda por su corazón, y la "máscara", lo que de verdad mostramos al público, lo que espera la sociedad que realmente digamos de nosotros, es algo que rige fuertemente a la sociedad de Asia oriental. Si bien es verdad que es un término japonés y que nosotros nos referimos a China, la población de este país también tiene algo de reparo al "qué dirán", por lo que prefieren ocultar sus sentimientos o, en este caso, sus preocupaciones y problemas mentales a hacerlos públicos, visibles y poder tratarlos con la normalidad que merecen, puesto que existe mucho prejuicio todavía.

Continúa el/la participante diciendo que "sufro un de trastorno de ansiedad, y tengo ataques de ansiedad de vez en cuando desde hace un año, pero en China, como los psicólogos son caros, (...) nunca me he atrevido a ir al médico o empezar un tratamiento hasta que he venido a España.". Esta persona opina que tratar sus problemas de ansiedad en España es más conveniente que en China, debido a los pocos y costosos psicólogos que se encuentran allí, algo normal pues como hay poca o nada "publicidad" sobre la salud mental en el país asiático, pocas personas quieren formarse en psicología o psiquiatría. Tampoco es que en España la situación con la salud mental vaya a pedir de boca y es que "el 6,7% de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión. En ambas es más del doble en mujeres (9,2%) que en hombres (4%). (...) más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben, y un porcentaje significativo no recibe el adecuado, y casi la mitad de los y las jóvenes españoles de entre 15 y 29 años (48,9%) considera que ha tenido algún problema de salud mental según el II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar de la FAD de 2019". (Confederación Salud Mental España). Los datos no son muy esperanzadores. Sin embargo, la gran diferencia está en que en España el prejuicio es algo menor (por no presuponer que bastante) en contraposición con cómo se mira esto en China. Además, las personas, principalmente los jóvenes, nos sentimos liberados al confesar nuestros temores y problemas puesto que nos resulta más fácil encontrar confidentes en los que confiar en ausencia de consultas

psicológicas de calidad, porque, y aunque la sanidad en España es pública y universal, algo que nos hace privilegiados, para conseguir citas psicológicas, antes tenemos que pasar por un psiquiatra que dictamine si realmente lo necesitamos y, de ser así, esperar a conseguir la ansiada cita. Por experiencia propia y no quiero pensar que esto pase siempre, yo no tengo muy buen historial con la psicología pública: tras haber sido diagnosticada con ansiedad por una psiquiatra bastante competente, las consultas con el psicólogo posterior eran de muy poca duración y muy distantes una de otra, el profesional a penas me dejaba explicarle mis problemas y me daba consejos muy genéricos, a diferencia del psicólogo privado al que acudí después de este, el cual me escuchaba durante dos horas de reloj semanales, me daba tareas para poder trabajar en mis problemas y me proporcionaba ayuda constante, buenos consejos y un teléfono de contacto por si necesitaba hablar con él fuera de consulta. Presupongo que esta persona que comenzó su tratamiento una vez vino a España, también se hizo con un psicólogo privado con el cual trabajar sus ataques de ansiedad.

Finaliza el/la participante diciendo que “me enseñaron que "las personas con enfermedades mentales tienen problemas cerebrales" (...) Además, algunas personas a mi alrededor no entendían nada cuándo me dio el ataque de ansiedad y sintieron que fue "actuado", algunas personas me acusaron de ser "demasiado frágil". Tal entorno social es muy desfavorable para el tratamiento de la enfermedad mental”. Y es que a lo largo de este trabajo de investigación hemos leído varios testimonios de personas que no tienen contacto con familiares que padecen de alguna enfermedad mental como la esquizofrenia o que han estado internos en hospitales psiquiátricos, que se han mudado a otro lugar por no ser juzgados por sus vecinos si estos se enteraban de su condición o de suicidios por no promocionar en el trabajo y no querer dar vergüenza o defraudar a sus familiares. Es un problema muy grave que alguien que no encuentra la salida sea incapaz de encontrar la ayuda en sus seres queridos o personas más próximas, siendo incluso ridiculizadas por estas, tratándolas de personas débiles o mentirosas cuando son ellos los más fuertes, que sobreviven en una sociedad que condena el sentirse mal o abrumado, sentirse totalmente solo y sin ayuda.

Los demás participantes hacen comentarios positivos, salvo uno en particular, el participante número cuatro, que dice que “los europeos son hipócritas”. Como no añade

nada más, no sé a qué puede referirse, ya que a lo largo de toda la encuesta no hago ninguna comparación o comentario con la situación en Europa, por lo que lo he dejado estar como un simple comentario malicioso. Aunque, e intentando entender el porqué de su comentario, creo creer la razón, y es que desde hace ya algunos años (no demasiados) se ha puesto de moda preocuparse por la salud mental de una manera un tanto superficial (prestando atención a las personas más privilegiadas, restando importancia a los sentimientos de los demás solo por tener prioridad en tu salud mental, inventando reglas absurdas para el bienestar que “si las cumples no desarrollas una enfermedad mental” o invisibilizando algunos tan válidos como son el síndrome de Munchausen, (donde el cuidador de un niño, con frecuencia la madre, inventa síntomas falsos o provoca síntomas reales para que parezca que el niño está enfermo), o el síndrome de Tourette, (ambos trastornos neurológicos), manera que hace ver que “estamos mal porque queremos y porque no nos cuidamos” cuando padecer una enfermedad mental es algo más complejo y complicado que debe ser tratado por profesionales y no por *influencers*. Sin embargo, comercializar la salud mental para que esta se vuelva cada vez más y más famosa y que así personas interesadas investiguen para conocer un poco sobre un tema antiguamente desconocido, ¿nos hace hipócritas?

## Conclusiones

A lo largo de todo este recorrido de investigación hemos tocado temas muy interesantes y bastante desconocidos para el público occidental, me atrevo a decir. Todo el mundo sabe algo sobre China, ya sea por películas (de dudosa certeza histórica) como *Mulán* (1998), o por figuras importantes y aterradoras en la política, como Mao Zedong y sus leyes posteriores. Sin embargo, aún existen personas que creen que Confucio “fue quien inventó la confusión” (Giosue Cozzarelli, 2009). Realmente estos conocimientos ignorantes insultan bastante a la rica y extensa cultura e historia de China, y a veces el desconocimiento (y el racismo) nos cierra la puerta a conocer más del país más poblado y uno de los más antiguos del mundo. Aún recuerdo como las redes sociales se llenaban de comentarios vejatorios cuando, encerrados en nuestras casas, los telediarios nos contaban la pésima situación con la pandemia en España en contraposición con la ciudad donde el coronavirus se originó, Wuhan. ¿Y qué tiene esto que ver con la salud mental?

El desconocimiento, como bien he dicho, genera estigmas, y esos estigmas son la verdadera enfermedad de nuestro mundo. El miedo o prejuicio por lo no conocido nos vuelve ignorantes y, a veces, eso es más perjudicial que una dolencia en sí. De eso peca China principalmente en cuanto a la salud mental. La mayoría de las veces todo empieza con simple estrés, que deriva en ansiedad, que puede derivar en depresión o algo peor y, por último, en suicidio. Sin personas de confianza ni libertad para poder expresarse, las personas deprimidas se encuentran solas y sufriendo en silencio hasta que su situación cambia o aprenden a vivir con ello. Se esconden por miedo a ser juzgados por sus vecinos, compañeros de trabajo, jefes o su propia familia. No pueden contar con ellas, a veces por miedo a suponer una carga y no cumplir con la piedad filial y otros valores confucianos, y otras veces porque al final ese “remedio” supone algo peor que la propia enfermedad. Necesitados, desamparados, constantemente sufriendo y con una voz diciéndoles continuamente que están solos con sus problemas, la luz les llega en forma de suicidio.

Al comenzar esta investigación yo también tenía mis propias ideas y prejuicios, algunas equivocadas, como pensar que simplemente los habitantes desarrollan estrés, ansiedad y depresión por la gran competitividad laboral que existe (no siendo esta la

principal razón de los suicidios en realidad sino las disputas familiares). Pensé que los chinos no se preocupaban lo suficiente por su propia salud mental, anteponiendo responsabilidades como ganar dinero, promocionar en el trabajo y en la escala social a necesidades más vitales. Mi pensamiento no está mal encaminado realmente, aunque son ideas más occidentalistas, razones por las cuales en mi propio país los habitantes no cuidamos nuestra salud mental (junto con otros prejuicios, obviamente). Tampoco tenía en cuenta la dura realidad de las mujeres chinas que venía dada desde años atrás, habiendo generado traumas generacionales en cada una de ellas, lo que ha germinado en que haya más mujeres que padecen de enfermedades como esquizofrenia. Y, por supuesto, conocía que el Gobierno Chino siempre ha sido un tanto “reservado” con el mundo entero, sin embargo, ocultar o simplemente nunca haber hecho registros de la primera causa de muerte no natural en el país hasta los años noventa no ayuda en mejorar la calidad de vida de los habitantes.

Los chinos sufren, como seres humanos que son, la presión que supone una vida regida por la tradición y una filosofía antigua, y esto no cambiara a pesar de que estén instaurando leyes de bienestar en el país. Si la población no abraza el cambio, nada cambiará. No propongo que se rechace la cultura, la historia ni la tradición, pero tampoco se debe criminalizar a quienes intentan darle un giro de ciento ochenta grados para quedarse con lo bueno de lo antiguo y dejar paso a lo bueno nuevo. La piedad filial y otras características del Confucianismo no sirven de nada si hay algo en tu interior que no te deja pensar con claridad. La salud de uno mismo debe de ser lo más importante, y no solo la de tu cuerpo, si no la de tu mente.

Ya me queda claro el porqué de que no haya suficientes psiquiatras o psicólogos, de porqué ingresar en un hospital mental es la peor deshonra que pueda haber en los tiempos modernos (y también la peor tortura), el porqué de que se quieran ocultar los pensamientos intrusivos, el porqué hay tantos suicidios en el campo, el porqué de la pésima atención mental de las mujeres chinas y el porqué, para resumir, de que las nuevas generaciones se encuentren incomprendidas y se vean forzadas a callar. Además, no se debe de cuestionar el funcionamiento de un país tan diferente al mío, pero no puedo evitar hacerme una pregunta: ¿cuánto? ¿Cuánto tiempo tiene que pasar para que deje de condenarse el buscar apoyo sin sentirse un paria? ¿Cuánto ha de pasar para que

el suicidio deje de ser un problema tan grande? ¿Cuánto tiempo hasta que la población menos privilegiada pueda permitirse atención médica de calidad?

## Bibliografía y webgrafía

Anónimo. (Septiembre, 2016). *China afronta los desafíos de la depresión clínica*. Cluster salud. <https://clustersalud.americaeconomia.com/china-afronta-los-desafios-la-depresion-clinica>

Anónimo. (Julio, 2019). *China intenta mejorar la salud mental de sus ciudadanos*. Medsbla. <https://noticias.medsbla.com/noticias-medicas/china-intenta-mejorar-la-salud-mental-de-sus-ciudadanos/>

Anónimo. (Abril, 2022). *Ola de suicidios en China por confinamiento: videos muestran la cruda situación*. Semana. <https://www.semana.com/coronavirus/articulo/ola-de-suicidios-en-china-por-confinamiento-videos-muestran-la-cruda-situacion/202229/>

Boyd, I. (Octubre, 2021). *Trigger Warning: A Chinese Father Saved More Than 300 People at Nanjing Yangtze River Bridge*. Swhelper. <https://swhelper.org/2021/10/01/trigger-warning-a-chinese-father-saved-more-than-300-people-at-nanjing-yangtze-river-bridge/>

Bravo, D. *Salud Mental en China*. Programa Universitario de Estudios sobre Asia y África. <http://pueaa.unam.mx/blog/salud-mental-en-china>

Brown. (Noviembre, 1997) *China: Suicide Riddles*. The Economist. <https://www.economist.com/asia/1997/11/06/suicide-riddles>

EFE. (Enero, 2006). *Primera causa de muerte no natural, 350.000 suicidios al año en China*. El Mundo. <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/01/02/neurociencia/1136220018.html#:~:text=%2D%20El%20suicidio%20se%20ha%20convertido,registra%20en%20todo%20el%20mundo>

France-Presse, A. (Abril, 2021). *China's desperate saved by 'Angel of Nanjing' at noted suicide bridge*. South China Morning Post. <https://www.scmp.com/news/china/article/3129819/chinas-desperate-saved-angel-nanjing-noted-suicide-bridge>

Gutiérrez, C. (Enero, 2004). *LA CULTURA del SUICIDIO en CHINA*. Fluvium. <http://www.fluvium.org/textos/mujer/muj93.htm>

Lemos, R. (Julio, 2019). *El síndrome del emperador, niños tiranos*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sindrome-del-emperador-ninos-tiranos/>

Lim, L. (Noviembre, 2010). *China's 'Little Emperors' Lucky, Yet Lonely In Life*. National Public Radio. <https://www.npr.org/2010/11/23/131539839/china-s-little-emperors-lucky-yet-lonely-in-life>

Liy, M. V. (Abril, 2017). *Ser enfermo mental en China: estigmatizado, ignorado y sin tratamiento*. EL PAÍS. [https://elpais.com/internacional/2017/04/07/actualidad/1491576609\\_454149.html](https://elpais.com/internacional/2017/04/07/actualidad/1491576609_454149.html)

Mandarin Lab (Noviembre, 2021) *¿Aceptados o rechazados? LGTB en China*. [https://www.youtube.com/watch?v=ivVTy\\_48iu4&ab\\_channel=MandarinLab](https://www.youtube.com/watch?v=ivVTy_48iu4&ab_channel=MandarinLab)

MedsBla. (Mayo, 2020). *China intenta mejorar la salud mental de sus ciudadanos*. <https://noticias.medsbla.com/noticias-medicas/china-intenta-mejorar-la-salud-mental-de-sus-ciudadanos/>

Nelan B. (Febrero, 1998) *Suicidal Tendencies*. Time (Sydney) [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?journal=Time+\(Sydney\)&title=Suicidal+Tendencies&author=B+Nelan&volume=1998&publication\\_year=1998&pages=66&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Time+(Sydney)&title=Suicidal+Tendencies&author=B+Nelan&volume=1998&publication_year=1998&pages=66&)

Olleros, X. (Diciembre, 2016). *17.000 psiquiatras para 100 millones de enfermos mentales en China*. El País. [https://elpais.com/elpais/2016/12/22/planeta\\_futuro/1482425373\\_132757.html#?rel=mas](https://elpais.com/elpais/2016/12/22/planeta_futuro/1482425373_132757.html#?rel=mas)

Pearson V. (Octubre, 1995) *Goods on Which One Loses: Women and Mental Health in China*. Soc. Sci. Med. 41(8):1159–1173. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369400424R>

Sadurní, J. M. (Noviembre, 2020) *La Masacre de Nankín Durante la Segunda Guerra Mundial*. National Geographic España. [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/masacre-nankin\\_15018](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/masacre-nankin_15018)

Shutterstock, L. (Junio, 2022). *Mental health after China's prolonged lockdowns*. The Lancet. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)01051-0/fulltext#:~:text=According%20to%20the%20first%20national,behaviours%20among%20children%20and%20adolescents](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)01051-0/fulltext#:~:text=According%20to%20the%20first%20national,behaviours%20among%20children%20and%20adolescents)

Telletxea Gago, J. (Julio, 2017). *El tabú de los problemas psicológicos en China* Historias de China <https://www.historiasdechina.com/2017/07/25/tabu-los-problemas-psicologicos-china/>

Telletxea Gago, J. (Agosto, 2017). *¿Es China una nación de bebés gigantes?* Historias de China. <https://www.historiasdechina.com/2017/08/03/china-nacion-bebes-gigantes/>

UNDP (May 2016). *Being LGBTI in China – A National Survey on Social Attitudes towards Sexual Orientation, Gender Identity and Gender Expression*. [https://www.undp.org/ch/content/dam/china/img/demgov/Publication/UNDP-CH-PEG-Being%20LGBT%20in%20China\\_EN.pdf](https://www.undp.org/ch/content/dam/china/img/demgov/Publication/UNDP-CH-PEG-Being%20LGBT%20in%20China_EN.pdf)

Wu, Z., (Diciembre, 2016). *A Country of Giant Infants, A Domestic Psychologist Examining the Chinese National Character*. Zhejiang People's Publishing House. Primera edición.

Zhang, J, Jiang, C, Jia, S, F. Wiczorek, W. (Agosto, 2010). *An Overview of Suicide Research in China*. SUNY College at Buffalo, Estados Unidos. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913725/#R21>

Zhang, P. (Junio, 2021). *China's LGBT community five times more likely to develop mental illness and consider suicide than general public, report finds*. South China Morning Post. <https://www.scmp.com/news/people-culture/gender-diversity/article/3138728/chinas-lgbt-community-five-times-more-likely>