

Reportaje

Aflicción y abatimiento Dr. Rafael Polanco Delgado

No rara vez encontramos personas con alteraciones afectivas que atribuyen las adversidades de su vida a una relación de causa-efecto inexistente o a una no suficientemente motivada. Sean cuales sean estas circunstancias, el afectado sufre debido a su disposición anímica deprimida, se siente abrumado, percibe que su actividad y su iniciativa ya no son como eran antes; su capacidad para alegrarse, los intereses y su concentración están menguados; se siente cansado y falto de apetito; la más pequeña actividad le agota y con frecuencia su sueño es agitado.

La confianza en sí mismo y su autoestima casi siempre están disminuidas y aparecen sensaciones de culpabilidad e ideas de falta de valor. La disposición de ánimo y el humor bajo pueden variar en el transcurso del día y suelen acompañarse de otros síntomas como una pérdida general de interés: no cultivo de las amistades, levantarse de la cama tarde, y claras inhibiciones con pérdida de apetito y de peso e incluso de la libido.

Causas

Los elementos desencadenantes de estos procesos pueden ser muy variados. Tienen una gran importancia las sobrecargas psicosociales agudas como por ejemplo la muerte de una persona querida; también otros sucesos vitales pueden desencadenar un episodio depresivo, tal vez la pérdida de un empleo, un conflicto con la pareja, una separación familiar, un profundo desengaño, una enfermedad corporal, una sobrecarga en el trabajo; incluso los cambios propios de la edad (climaterio) pueden provocar un talante abatido y un desánimo angustioso; a veces no se detecta ninguna causa explicable.

Para algunas personas, determinadas épocas del año resultan unas veces agobiantes y otras deprimentes y no es raro observar como éstas, al sentirse golpeadas o maltratadas por la vida, disminuyen su actividad y se ven obligadas a buscar ayuda. Antes, estos episodios de depresión anímica eran relativamente frecuentes en personas masculinas de cierta edad, pero ahora ya se observan en jóvenes e incluso se detecta más afectación femenina.

Hay que considerar que no siempre factores de sobrecarga conducen a un ánimo deprimido y abatido, todo depende más bien de cómo cada uno elabora el proceso en apariencia agobiante. En gran manera influye la estructura o la índole de la propia personalidad.

Reacciones corporales

La alteración o situación depresiva está relacionada con un componente genético y suele ser desencadenada por modificaciones metabólicas en el cerebro, aún no completamente estudiadas, en las que se involucra la reducción de ciertas sustancias conocidas en el mundo médico con el nombre de catecolaminas y de serotoninas, de ahí los cambios de humor, de actividad y del sueño. Diferentes estímulos provocarían determinadas alteraciones y éstas a su vez favorecen en la persona la aparición de sensaciones, ideas, impulsos y actividades concretas, así como cambios en la relación sueño-vigilia. Hoy en día, diversos medicamentos, que actúan sobre el humor, pueden contribuir a la recuperación del equilibrio y a la desaparición del cuadro depresivo.

Nuestras armas convencionales

Primero, tratar de recuperar la iniciativa. La toma de decisión de recurrir al médico o al psicólogo constituye un paso importante. Las conversaciones con el especialista refuerzan nuestro deseo de “salir del bache” y, sin lugar a dudas, constituyen gran ayuda.

Planeación. Debemos reestructurar nuestra actividad cotidiana y dedicarnos a tareas predeterminadas cuya consecución contribuyan a aumentar la confianza en nosotros mismos.

Relajación. Buscar relajarnos recurriendo a técnicas adecuadas que se pueden aprender, como la meditación y la relajación muscular progresiva, ayudan a desmontar tensiones y angustias.

Es de gran importancia el ejercicio físico y la actividad corporal. Está demostrado que cualquier actividad deportiva, por moderada que ésta sea, mejora la sensación corporal y revitaliza y refuerza las reservas espirituales; aquí podemos mencionar al ciclismo, la natación, etc., incluso el baile o largos paseos.

También podemos recurrir a despertar capacidades creativas como por ejemplo las de tipo musical, pictórico, manualidades, hobbies u otras actividades que nos resulten placenteras, practicándolas regularmente.

Finalmente, involucrándose la persona abatida en actividades comunitarias, caritativas o sociales, en clubs, ayudando a otras personas, o incrementando su propio acervo cultural mediante cursos o pláticas que le interesen y agraden.

Existen muchas posibilidades que aportan alegría de vivir e incrementan la propia calidad de vida. A veces sólo falta el pequeño empujón para dar el primer paso.

Lamentos reales

Para escapar eficazmente de estas situaciones no son suficientes nuestras acciones, el problema ocupa un lugar en el ámbito espiritual y por tanto la solución definitiva debe ser elaborada en ese nivel.

Si leemos el Salmo 38 notaremos que un hombre, temeroso de Dios, se sentía profundamente deprimido y desanimado, en una situación terriblemente angustiosa, parece estar recurriendo a sus últimas fuerzas. El Salmo es un grito desgarrador. Si intentamos averiguar la razón de tan profundo abatimiento encontraremos que probablemente él revivía en su mente cada fracaso, cada derrota, cada caída, cada error cometido a lo largo de su vida. Pero finalmente David, el supuesto autor de este Salmo, llega a la conclusión de que Dios le quería arrepentido. Éste es un ejemplo claro y elocuente de su profunda fe y esperanza pese a su exasperante situación de total abandono.

Pedro nos anima (1 Carta de Pedro 4,12) a que, cuando acudamos al Señor, seamos sinceros y sencillos, a que le expongamos nuestra situación y nuestra fe: Él conoce perfectamente nuestra idiosincrasia, por tanto lo único que necesitamos hacer es colocarnos cerca de Él y confiar para que su espíritu actúe sobre nosotros, sea cual sea nuestra circunstancia (Juan 14, 16-18).