

Editorial

Sobre la depresión y la tristeza

En lo que va del año, tan sólo en el Estado de Jalisco 180 personas se han quitado la vida. De uno de estos casos sí conocemos las razones (pues lo dejó escrito): un fracaso emocional, una depresión profunda y la incapacidad de ver una salida. Los medios de comunicación nos alertan de que el suicidio entre los jóvenes es un fenómeno en constante aumento.

Otras estadísticas nos revelan una situación alarmante: una de cada diez personas sufre de rachas depresivas, de leves a serias, y estas se presentan en individuos de todas las edades, condiciones sociales y situación existencial: niños, jóvenes, adultos y de la tercera edad, hombres y mujeres, pobres y ricos, personas con carrera y desempleados, creyentes y no creyentes, etc.

¿Qué pasa?

No es fácil encontrar una respuesta, sin embargo, podemos hacer algunas reflexiones. No sólo “podemos”, sino que “debemos” cuestionarnos, como “hermanos” de todas estas personas. “¿Acaso soy yo el guardián de mi hermano?”: esta respuesta-pregunta de Caín no es una actitud responsable.

Ante todo, evidenciar la paradoja en nuestras relaciones con los demás en la sociedad contemporánea: se multiplican las relaciones “funcionales”, es decir con “roles”, y se reducen de una manera importante las relaciones “personales”, es decir, caracterizadas por un interés personal y un involucrarnos emocionalmente. Se trata de una paradoja: consumimos el tiempo en un torbellino de relaciones sin importancia, tan sólo para llevar adelante nuestras tareas que se vuelven siempre más complejas, y no tenemos tiempo y energía, tal vez también valor, para desarrollar relaciones de amistad, de intimidad, de fraternidad. El resultado es obvio: la soledad que se manifiesta paradójicamente en medio de múltiples contactos, juntas, encuentros y ruidos.

Estamos menos preparados para enfrentar la frustración en nuestra vida en comparación con otras generaciones. La vida nos confronta con situaciones de fracaso, dificultad, incompreensión, pérdida, enfermedad y otros sufrimientos; todo esto engendra frustración. ¡La vida es difícil!, es verdad, sin embargo, no más que la vida en otras situaciones históricas. Lo que ha cambiado es nuestra actitud: pensamos – y nos molesta que no se realice como hemos previsto – que todo deba desarrollarse con fluidez. Frente a la dificultad y el fracaso nos desmoronamos, no tenemos fuerza y valor para aguantar, luchar y... esperar. “¡Todo y de inmediato!”; si así no se realiza, la vida pierde su sentido y no merece ser vivida.

¿Qué hacer?

Todos nos vemos enfrentados al fenómeno de la depresión, con sus consecuencias dramáticas de suicidio y de fuga a través de las adicciones o en un aislamiento auto-destructivo. Las recetas no existen; se trata de construir, con paciencia y valorando el

aporte de todos, herramientas de educación, prevención, acompañamiento e intervención en crisis.

Ante todo la formación – educación. Las propuestas formativas, en la familia y en la escuela, carecen muy a menudo de un entrenamiento para soportar la frustración. Un estilo formativo que no contemple el “no” frente a las peticiones – tal vez caprichos – de los adolescentes y jóvenes, no forja el carácter y no capacita a enfrentar con realismo las asperezas de la existencia. En la sección “Familia y Salud”, muy a propósito se propone una reflexión sobre las virtudes (hábitos constantes) y su adquisición. Entre ellas, resalta la fortaleza, como actitud frente a las dificultades de la vida.

Otro capítulo es la prevención y la intervención en crisis. La formación no siempre es suficiente, en algunos momentos de la existencia necesitamos un apoyo, antes que la situación degenera y se vuelva incontrolable. Se trata de acompañar a las personas en encrucijadas particularmente dolorosas de la vida, por enfermedad, luto, fracasos, separaciones, etc. El acompañamiento se sustancia de cercanía, amistad, escucha, presencia respetuosa. Son actitudes y comportamientos, para los cuales, podemos entrenarnos y practicar, favoreciendo espacios y tiempos específicos. La comunidad eclesial, desarrollando un elemento fundamental de su ser, la fraternidad, puede ser un recurso muy importante para ofrecer momentos de escucha, organizar grupos de autoayuda, favorecer celebraciones que expresen la solidaridad y den la fuerza para seguir adelante con esperanza. En esta tarea se pueden encontrar formas de colaboración con instituciones públicas y privadas.

La crisis es un momento que sacude las rutinas y las certezas psicológicas y espirituales: se necesita apoyo. Es alentador constatar cómo, muchas personas que pasaron por una experiencia de crisis, una vez superada, se muestran dispuestas en formas de voluntariado y ayuda a otras personas: enriquecidas por sus experiencias, pueden compartir y ofrecer pistas de solución a otros que viven problemáticas similares.

Una tristeza... positiva

Es justo luchar contra todo sufrimiento por tristeza, depresión y soledad, sin embargo, no podemos olvidar que un componente de tristeza-melancolía es connatural a la condición humana. Se trata de la tristeza frente a nuestras faltas, inconsistencias y pecados. Esta sí, es una tristeza saludable, porque nos estimula a renovar nuestro compromiso y a multiplicar nuestros esfuerzos.

Al mismo tiempo, es escuela de madurez: nos saca de actitudes infantiles, típicas de quien cree que la vida es un paseo en un parque, nos ayuda a superar nuestro narcisismo y egoísmo, nos hace más finos, humildes y sensibles frente al dolor ajeno, nos motiva a la entrega. Sin la capacidad de entristecernos frente a los fenómenos – personales y de los demás - de la injusticia, la mentira, la explotación, la violencia, etc., nunca habríamos luchado, comprometido y entregado en una causa. Sin un componente de melancolía nunca podríamos desarrollar en plenitud nuestra sensibilidad humana, un sexto sentido frente al sufrimiento de nuestros compañeros de viaje en la aventura de la vida. Sin tristeza no hay sensibilidad y producción artística: música, pintura, escultura, poesía, oración. Los Salmos bíblicos son una expresión entre las más elevadas de esta creación poético-artística y muy a menudo son expresión de las emociones y vivencias de personas

heridas y traicionadas, sufridas y desamparadas, que sólo en Dios encuentran amparo, socorro y el bálsamo que cure sus heridas.

San Camilo

El 14 de Julio es la memoria litúrgica de San Camilo, en quien se inspira nuestra Asociación Civil. En su biografía, notamos un cambio brusco a los 25 años de edad. Antes era irreflexivo, superficial; andaba sin rumbo y sin sentido, desperdiciando su vida en los vicios y frivolidades. Después, lo vemos cambiado, activo, comprometido y entregado en un ideal: ser compañero de viaje de los enfermos. Podríamos pensar que la primera parte de su vida fue la más alegre y sin problemas y la segunda, en medio de los sufrimientos de todo tipo, la más grave, seria y pesada. No es así: la alegría pudo experimentarla sólo cuando se dio cuenta que era el fruto de una vida gastada por amor. Con esta nueva visión, los hospitales se transforman en “jardines lozanos y perfumados”, los lamentos de los enfermos en “música”, los malos olores de las llagas en “delicias”, etc. Lo que hubiera podido pararlo y hacerle dar marcha atrás, lo hubiera podido entristecerlo, lo convierte – cierto por gracia de Dios – en estímulo a continuar y a trasfigurar la realidad. La injusticia, la deshumanización y el mal trato, sí, lo entristecen, pero ante todo son fuente de indignación y de compromiso.

... Compañeros de viaje

Hojeando los Evangelio, encontramos dos personajes “simpáticos” en el capítulo 24 de San Lucas: Cleofás y su compañero. Son como nosotros y representantes de todos los que van desalentados, tristes y sin rumbo a lo largo de la carretera de Emaús. ¡Cuántas carreteras y calles de Emaús en nuestra vida!

Lucas narra su experiencia y termina diciendo: “Esperábamos...”. El verbo esperar es un verbo del presente y proyectado en el futuro. ¡Qué tristeza oír este verbo conjugado en el pasado! Significa que ahora ya no esperan y sin esperanza... ya están muertos espiritualmente.

A ellos se acerca, con respeto y delicadeza, el Señor Resucitado; la historia la conocemos: los escucha y permite que se desahoguen, los ayuda a comprender su situación, comparte con ellos su cercanía y amistad, los ayuda a recuperar el valor y la confianza y, al término... desaparece para que puedan tomar sus decisiones con valor y responsabilidad.

No se trata sólo de una historia evangélica, muy bella pero lejana en el tiempo y no apta para nosotros. No, todo lo contrario: es una página que nos narra quiénes somos, personas débiles, a menudo perdidas e incapaces de continuar el camino. El reto es que siempre en nuestra carretera podamos encontrar un compañero de viaje que comparta su vida y su amistad con nosotros.