

EDITORIAL

La falta de sentido de la vida

En nuestros días y en nuestra sociedad, la falta de sentido de la vida subyace en el trasfondo de muchos casos que se diagnostican como depresión. Esta enfermedad termina siendo un cajón de sastre en el que metemos multitud de situaciones, conflictos emocionales, problemas en el ámbito del trabajo o en las relaciones, incluso el hastío que deriva de la abundancia, de tener de todo sin pararnos a valorar ni lo que tenemos ni tan siquiera por qué y para qué lo tenemos.

Algunos pacientes reciben tratamiento antidepressivo para síntomas que hablan de aburrimiento, de no saber qué hacer con el tiempo, o con la propia vida, para síntomas que derivan de esa historia personal en la que todos hemos sido dañados de diversos modos. Cuando la vida se nos coloca delante y nos cuestiona, nos hace ver que el tiempo ha pasado sin casi habernos enterado. Entonces, se siente el dolor del tiempo perdido y, en ese momento, es importante pararse y dejarse interrogar, preguntarse qué queremos vivir y qué queremos hacer con nuestra vida presente.

Algunas personas temen hacerse este tipo de preguntas porque implican cambios y el cambio asusta. Cuando estamos ya instalados en la vida y acomodados en la fantasía de la seguridad, hacerse preguntas de este tipo implica asomarse a un vacío, el vacío de lo desconocido. Entonces hay quienes empiezan a fantasear con la jubilación como si fuera la panacea que va a solucionar su hastío, como si fuera la única posibilidad de tener tiempo, un tiempo tan incierto como el futuro que no conocemos y construimos en nuestra imaginación. Sin embargo, las consecuencias de no hacerse preguntas se traducen en el desaliento y la falta de ilusión y de todo ello salen un cortejo de síntomas que los propios pacientes se diagnostican a sí mismos diciendo: tengo una depresión. Si el médico no interroga a la persona, y no traspasa esta apariencia confusa para ir al trasfondo de la tristeza, la apatía y la falta de entusiasmo que se manifiestan en estos casos, no podrá darse cuenta de lo que realmente ocurre ni podrá darle al otro la posibilidad de tomar conciencia de lo que le pasa, de que es una oportunidad que la vida nos haga experimentar este vacío porque entonces es que todavía podemos hacer algo por nosotros mismos y podemos buscarle un sentido a esta existencia en otra coordenada, más allá de la seguridad que no existe más que en nuestra fantasía.

(sigue en la página 4)

La falta de sentíu de la vida

Nos nuegos díes y na sociedá de nueso, la falta de sentíu de la vida soyace nel tresfondu de munchos casos que tan diagnosticaos de depresión. Esta enfermedá vien ser darréu'l caxón de sastre nel que somos a meter abondes situaciones, conflictos emocionales, problemes nel trabayu o nes rellaciones, mesmo'l fastíu que vien de la bayura, del tener de too ensin paranos a valorar lo que tenemos, nin siquiera porqué y paqué lo tenemos.

Dellos pacientes reciben tratamientu antidepressivu pa síntomas que más bien falen de l'aburridura, de nun saber que facer col tiempu o cola so vida; pa síntomas que deriven d'esa historia personal na que toos fuimos dañaos de delles maneres. Cuando la vida enfótasenos delante y ye a cuestionanos, faenos ver que'l tiempu pasó malpenes sin habenos enterao. Entós, siéntese'l dolor del tiempu perdió y, nesa xera, ye perimportante parase y dexase interrogar, entrugase qué ye lo que queremos vivir y qué ye lo que mos prestaría facer cola nuesa vida presente.

Delles persones tienen mieu facese eses preguntes porque impliquen dafechu cambios nelles y el cambiu tien medrana. En cuantes que tamos sofitaos na vida y acomodaos na fantasía de la seguridá, facese preguntes d'estes implica asomase a un vacíu, el vacíu de lo desconocío. Entós hai quien empieza a fantasiar cola xubilación como si ello fuere la panacea que va solucionar el so fastíu, con cuentes de que ye la sola posibilidá de tener tiempu, un tiempu tan inciertu como'l futuro que nun conocemos y construimos na nuestra imaxinación. Por embargu, les consecuencias de nun facese preguntes tradúcense nel desaliendu y na falta d'ilusión de too ello surge un conxunto de síntomas que los mesmos pacientes autodiagnostíquense diciendo: teo una depresión. Si'l médicu nun -yos interroga enforma, y nun ye a trespasar esa abaruyada apariencia pa dir al tresfondu de la tristura, la degaxe y la falta d'enfotu qu'hai destos casos, nun va ser quien a dase cuenta de qué ye lo que de verdá —y pasa y nun va poder da-y a l'otru la posibilidá de tomar conciencia de lo que —y pasa, de que ye una oportunidá que la vida nos faga experimentar esi vacíu porque entós entovía podemos facer daqué por nos y busca-y un sentíu a esa esistencia n'otra coordenada, bien alloñe de la seguridá que nun ta na más que na nuesa fantasía.

(sigue na páxina 4)

(viene de la página 3)

No debemos dejar pasar estas ocasiones en los pacientes. Los momentos de gran oscuridad son los que pueden llevarnos hacia la luz. Son los que pueden despertarnos del letargo de vivir instalados en una comodidad que termina por hacernos infelices. Y esto no es una depresión, es una oportunidad para crecer y evolucionar. Es una posibilidad de hacernos dueños de nuestro tiempo y de nuestro presente, por tanto, es una oportunidad para elegir y hacernos dueños de nuestra vida.

En el contexto de nuestro trabajo como médicos tenemos la posibilidad de ayudar a las personas que llegan hasta nosotros, para que tomen conciencia de su situación de un modo diferente, pudiendo acercarse a ella desde otra perspectiva en la que pueden aprender de lo que están viviendo y no huir de la realidad que se les impone.

Recientemente estuve en Kinshasa conociendo la realidad de los niños de la calle. Allí aprendí que hay muchos lugares en los que la gente no proyecta su vida hacia el futuro porque éste no existe en su esquema de vida, conviven con la posibilidad de la muerte en cualquier momento y de este modo sólo poseen el presente porque mañana es algo incierto. Estas personas son más generosas con todo, no necesitan acumular, y siempre tienen tiempo, curiosamente tampoco tienen depresiones ni sufren hastío. Aquí vivimos inmersos en un ambiente que nos invita a permanecer dormidos para que la conciencia no envíe luz a nuestras vidas y así mantener el engranaje que sostiene este sistema con un objetivo, consumir lo que sea... hasta la propia vida. Gran responsabilidad la nuestra para no tratar como depresión lo que simplemente es una consecuencia de nuestra forma de vida.

Dra. Inmaculada González-Carbajal García
Oviedo. Octubre de 2008

(viene de la página 3)

Nun debemos dexar pasar estes ocasiones nos pacientes. Los momentos de gran escuridá son los que poden llevarnos hacia la lluz. Son los que poden despertanos del lletargu de vivir allugaos nuna comodidá que fina por facenos infelices. Y esto nun ye una depresión, ye una oportunidá de medrar y evolucionar. Ye una posibilitá de facenos dueños del nuso tiempo y del nuso presente, polo que ye una oportunidá d'elixir y facenos dueños de la nuesa vida.

Nel contestu del nuso trabayu de médicos tenemos la posibilitá d'ayudar a les persones que lleguen a nós, pa que tean conciencia de la so situación d'un vezu diferente, pudiendo acercase-y dende otra perspectiva na que van poder aprender lo que tan viviendo y non fugase de la realidá que se —yos impón.

Va poco que tuvi en Kinshasa conociendo la realidá de los neños de la cai. Ellí deprendí qu'hai munchos llugares nos que la xente nun proyeuta la so vida al futuro porque esti nun existe nel so esquema de vida, conviven cola posibilitá de la muerte en cualesquier momentu y entós namás que tienen el presente, porque'l mañana nun ye más que daqué inciertu. Eses persones son perxeneroses con too, nun necesiten apecuñar y siempres tienen tiempu; curiosamente tampoco nun tienen depresiones nin carecen de fastiu. Equí vivimos inmersos nun ambiente que mos invita a fincanos dormíos pa que la conciencia nun unvie lluz a les nuestres vides y asina mantener l'engrane que finca esti sistema con un oxetivu: consumir lo que seya... hasta la propio vida. Gran responsabilidá la de nuso pa nun tratar como depresión lo que simplemente ye una consecuencia de la nuesa forma de vida.

Dra. Inmaculada González-Carbajal García
Uviéu. Ochobre del 2008

Traducción: Xicu X. F.-G. Muñiz