

Punto de vista

Hospital Clínico Quirúrgico Docente Lucía Iñiguez Landín

Tristezas y depresiones

Sadness and Depression

José Alejandro Valdevila Figueira¹, Leonides Laguna Salvia²

- 1 Especialista de Segundo Grado en Psiquiatría General. Neuropsiquiatra. Asistente. Hospital Clínico Quirúrgico Docente Lucía Iñiguez Landín. Holguín.
- 2 Especialista de Segundo Grado en Neurología y en Medicina Interna. Asistente. Hospital Clínico Quirúrgico Docente Lucía Iñiguez Landín. Holguín.

En la aspiración humana de ser felices la vida pone a prueba de manera continua nuestros recursos psicológicos. No existe un objetivo más noble que el de evitar sufrimientos al ser humano, pero hay que procurar no caer en la trampa de mitificar las posibilidades de la ciencia, en el sentido de esperar que resuelva todo lo que quisiéramos que resolviese.

El ser humano vive, y al hacerlo, inevitablemente sufre. A la pregunta de si sería posible una vida sin una pizca de sufrimiento, solo se puede dar una respuesta: No. Solamente en estados de desconexión de la realidad, propios de las demencias y funcionamientos sicóticos, la persona puede inhibirse de lo que ocurre en su entorno y, al hacerlo, dejan de sufrir, contrariamente, cuanto más comprometido esté un individuo con su realidad, más fácil le resultará pasar por angustias e inquietudes, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas, tienen fluctuaciones en su estado de ánimo y que en ocasiones, la causa del buen o mal humor es perfectamente definible, pero, en otras no.

El estado de ánimo es la consecuencia de la subjetividad y se conforma a través de sucesivas emociones que van desde el humor eufórico a la tristeza, pasando por gran cantidad de matices intermedios. El tono con el que contestamos a la pregunta

¿Cómo estas? permite entrever que nuestro ánimo puede estar bien o mal, que hemos contestado con espontánea sinceridad o bien que lo hemos hecho por un educado compromiso. El caso es que estamos bien de muchas maneras diferentes, del mismo modo que estamos mal con una diversidad parecida y que, posiblemente, entre un estar bien “pero no mucho” y un estar “un poco mal” encontraríamos que podríamos pasar de una gran tristeza, siempre superable, a una gran euforia, también siempre superable, puesto que siempre podemos estar mejor de lo que estamos y siempre podemos estar peor de lo que estamos.

El hombre es capaz de imaginar una realidad tan gozosa como inaccesible es a sus posibilidades. Para él, las inquietudes humanas surgen del enfrentamiento entre lo que querríamos ser, hacer y sentir y lo que realmente somos, hacemos y sentimos, la cultura del bienestar ha propiciado una cierta tendencia a distinguir entre lo bueno y lo malo, la salud y la enfermedad, el buen humor y el mal humor, estar bien o estar mal.

Como sea que pasamos, a lo largo de la vida, por algún tipo de desanimo más o menos intenso, ha resultado relativamente fácil divulgar el concepto de depresión, pero ese mismo hecho provoca que sea igualmente fácil distorsionarlo y confundirlo con las tristezas de la vida diaria. Se ha simplificado tanto su comprensión que con frecuencia se confunden los más insignificantes estados de desanimo con las depresiones. Curiosamente solemos tener una mayor capacidad para afrontar situaciones de conflictos graves y agudos, en cambio, hay una progresiva tendencia a enfrentar con dificultad las pequeñas frustraciones que se presentan cotidianamente y acudir para su solución a la terapéutica farmacológica. Estudiar la depresión nos permite conocer que pretender que todos los estados de desánimo pueden resolverse con psicofármacos o psicoterapia es tan quimérica e insensata como no admitir que las verdaderas depresiones pueden curarse con un tratamiento adecuado.

No pretendemos estigmatizar al ser humano por su propensión al sufrimiento y condenarlo a la resignación, sino de poner de manifiesto que no es viable la pretensión humana de tener soluciones para todo y de querer eliminar todos los motivos de inquietud. Al hombre le es posible disfrutar la felicidad relativa, sin embargo, existen personas que aumentan considerablemente su sufrimiento al buscar de forma obsesiva soluciones a situaciones que bastaría con aceptarlas como normales sin permitimos excesivas influencias externas.

La percepción del ánimo personal de los demás es de gran importancia por el hecho de que se produce una transmisión contagiosa de los estados de ánimo, y que el humor ajeno interviene como un elemento importante en la configuración del humor propio, sobre todo en las personas más receptivas e influenciables, así nos contagian con buen humor, pesimismo, tristeza o irritabilidad. El estado de ánimo se convierte en un elemento social.

Perder el control, por ejemplo, no suele estar bien visto, y este estado de irritación suele asociarse a un descontrol emocional que conviene evitar. ¿Cómo puede considerarse inadecuado que una persona se irrite delante de una injusticia o cuando ve maltratados sus intereses personales, sus derechos? Si eliminamos una agresividad de defensa de nuestros ideales, y también de nuestros intereses, nos estaremos robotizando, cumpliremos con un patrón de comportamiento seguramente menos conflictivo, pero desperdiciaremos posibilidades de respuesta y eliminaremos mecanismos de autoprotección y defensa. Vaya, que vale la pena rebelarse de vez en cuando.

En cualquier caso, el estado de ánimo deseable estará vinculado a la coherencia personal entre los calificativos que merecen el humor que se tiene y los acontecimientos vividos o las vivencias internas evocadas. Es aquí donde conviene tener presente que nada tiene posibilidades de ser valorado desde la objetividad. Todo lo que afecta el ánimo nace de la subjetividad y, por lo tanto, es en uno mismo donde estará la respuesta que efectúe la correspondiente valoración. Alertas con los mecanismos de auto exculpación donde figura de manera preferente, el de la justificación y que, a menudo, cuando nos ponemos de mal humor, solemos encontrar con facilidad la manera de echar la culpa a alguien o a alguna circunstancia antes que reconocer la incongruencia de nuestro ánimo.

Existe un número considerable de situaciones a las que no tenemos acceso para conocer la procedencia causal de nuestro desánimo, tristeza o irritabilidad, también sucede que a veces no encontramos explicación a nuestra alegría o al empuje que nos da fuerzas para emprender actividades o tomar decisiones que en otros momentos y circunstancias no haríamos. En este sentido aceptamos que todavía desconocemos muchas de las reacciones biológicas que se desarrollan en nuestro cerebro, así como tampoco, sabemos todos los mecanismos por los que se guía nuestra conducta.

Personas que han sufrido en alguna ocasión la sensación de tener miedo a la tristeza han asegurado, cuando no han podido escaparse a sus efectos, que la experiencia, a pesar de haber provocado sufrimiento, les había resultado menos traumática de lo que habían pensado. No se trata, lógicamente, de buscar motivos para estar tristes, pero sí que hay que valorar el hecho de que vivir un acontecimiento traumático puede ser también una experiencia enriquecedora, puede permitirnos crecer, nos da la oportunidad de madurar (que no se convierta en hábito, pues es más enriquecedor aprender de experiencias positivas).

Dicho de otra manera, a menudo conviene *“complicarse la vida”* para poder disfrutar de ella, conviene arriesgarnos, saber que nos exponemos a nuevas tristezas, y por que no a nuevas depresiones.

Correspondencia

Dr. José Alejandro Valdevila Figueira. Correo electrónico: valdevila@ucm.hlg.sld.cu