

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

Todos tenemos un trabajo sencillo y agradable cerca de casa, nuestro jefe es fabuloso, tenemos un buen sueldo, dinero invertido, casa y coche en propiedad, una pareja ejemplar, muchos amigos... ¿no es así?. Lo más probable es que no. Esta puede ser una buena excusa para justificar nuestro estado de tristeza, ansiedad, nervios, agresividad. La DEPRESIÓN, la ANSIEDAD y el ESTRÉS conforman una parte significativa del paisaje social a las puertas del siglo XXI. Nos sumergimos en la prisa, la competencia, la masificación, el desarraigo, el consumo... ¿Son estas las causas del malestar o son otro tópico del que echar mano?.

El estrés despliega su larga lista de síntomas sobre todo en grandes aglomeraciones humanas, en zonas donde el progreso se asienta implacable. La figura del ejecutivo/a representa una de sus presas más fáciles. En eso de la lucha por la supervivencia no nos despegamos del reino animal. Se sigue luchando por el poder, y se emplean hoy armas sutiles y sofisticadas. Hay que ser el más competente, el más simpático, el mejor... Algunos no resisten la escalada.

La juventud no lo tiene fácil tampoco. Las parejas jóvenes no sólo tienen que adaptarse el uno al otro, lo que cada vez parece resultar más complicado, sino que deben afrontar temas que no resultan sencillos: el trabajo, la vivienda, los hijos... La relación se quiebra hoy con cierta rapidez, a veces a la primera de cambio. Sin embargo, la familia se ha colocado a la cabeza en la lista de lo que consideramos más importante. Se diría que andamos en busca de refugio, estabilidad y apoyo. El trabajo ha pasado a un segundo plano en vista de cómo anda el tema.

Los síntomas depresivos son ya un hecho generalizado, algo cercano. La depresión parece mostrar una mayor incidencia en la mujer. Su papel ha cambiado tanto en los últimos años que, en determinados contextos, empieza incluso a estar mal visto que "sólo" atienda las tareas del hogar. Tanto hombres como mujeres se mueven así en un continuo que va del paro forzoso al trabajo dentro y fuera de casa, con todo lo que cada una de esas dos opciones conlleva.

La década de los '90 termina además por imponer la supremacía de la tecnología de la comunicación. La globalización de las comunicaciones parece contrastar con la soledad y la incomunicación que a veces sentimos. El difícil "tú a tú" se suple fácilmente conversando con nuevos amigos: el ordenador, el modem, el teléfono móvil, el contestador automático, el fax, el mando a distancia, etc. Una leve presión sobre una tecla, y... listo. Vivimos arrastras del progreso tecnológico. La sociedad avanza implacable no se sabe hacia donde, y parece querer cobrarnos algún tributo. Los que tenemos que realizar el pago correspondiente no tenemos ni que desplazarnos en fechas concretas a guardar cola en ventanilla. Depresión, Ansiedad y Estrés son monedas de curso legal con las que podemos saldar provisionalmente nuestra deuda.

Quedan, como es natural, muchos temas en el tintero. Mirando detenidamente este panorama hay aspectos que resultan sorprendentes. Para conducir un coche todos estamos obligados a adquirir unos conocimientos y obtener el correspondiente carnet. Para conducir nuestra vida no hace falta carnet. Algo parecido ocurre con la educación de nuestros hijos. Sobre la marcha nos vamos arreglando hasta que llegan los problemas, y surgen dudas, contradicciones, errores, nervios, agresividad, culpa, tristeza. Entonces es cuando cobran especial sentido dos palabras que son clave: PREVENCIÓN y CAMBIO... Y una tercera, que aparece como un as en la manga: FLEXIBILIDAD. Aunque se escriban con mayúsculas no destacan lo suficiente. Merece la pena dedicarles un tiempo de reflexión, profundizar en su significado y alcanzar a entender su importancia...