Epidemia significa enfermedad que durante un cierto tiempo afecta a un gran número de personas

ABC

«El mundo se ha psicologizado. Yo recuerdo cuando era estudiante de Medicina, la Psicología y también la Psiquiatría sonaban a raro. Y en aquellos tiempos ser psiquiatra era una cosa extraña, curiosa»

Vivimos tiempos de extravío. Hoy conviven al mismo tiempo tres epidemias majestuosas: *la depresión, el estrés y la ruptura conyugal.* No sabría decir el orden de llegada. Habría mucha tela que cortar para situar su cronología. Pero lo que sí me parece evidente es que hoy están las tres en primer plano de la realidad social. El mundo se ha vuelto un formidable contraste. Veo a mucha gente desorientada en lo principal. Epidemia significa enfermedad que durante un cierto tiempo afecta a un gran número de personas. Se trata de un fenómeno colectivo, que tiende a expandirse y cuyas raíces pueden ser analizadas y puestas al descubierto con el fin de ver qué se puede hacer para corregirlo.

Como decía **McLuhan**, vivimos en un mundo global. Los tres idiomas actuales son el inglés (que es el latín moderno), el español (ha escalado el segundo puesto en el mundo) y la informática (es el último lenguaje que se ha ido colando en los nuevos sistemas de comunicación). *La psicología se ha vuelto el nuevo sistema común de referencia y de interpretación de la realidad.* El mundo se ha psicologizado. Yo recuerdo cuando era estudiante de Medicina, la Psicología y también la Psiquiatría sonaban a raro. Y en aquellos tiempos ser psiquiatra era una cosa extraña, curiosa. Hoy los psiquiatras nos hemos convertido en los médicos de cabecera.

Vamos a ir pasando revista a estas tres vertientes y adentrarnos en el análisis de los hechos que ahí se sumergen. El psiquiatra es perforador de superficies. Se cuela, bucea, se mete en los entresijos de esos hechos y busca las razones por las que esto se ha ido dando, intentando poner orden y concierto en una realidad social evidente, notarial, que está ahí y que es menester explicar.

La depresión es la enfermedad de la melancolía. La palabra ha pasado al lenguaje coloquial y su uso y abuso está a la orden del día. Hay dos tipos, dos modalidades: las *endógenas*, que vienen de dentro y que son debidas a un desorden bioquímico cerebral complejo, que tienen un fondo hereditario y que son estacionales (especialmente en primavera); tienen buen pronóstico, se curan en torno al 90 por ciento de ellas y hoy contamos con medicamentos que frenan la recaída. Éstas siguen dándose de forma más o menos estable; hoy las conocemos mejor y se las diagnostica más fácilmente con los instrumentos modernos con los que contamos. Pensemos en las depresiones infantiles, que hacen tan solo unos años pasaban desapercibidas.

Las otras son las *exógenas*, que pueden ser llamadas *reactivas* y que son debidas a acontecimientos negativos de la vida. Hay dos modalidades: los *macrotraumas*, que son impactos de gran fuerza que dejan al ser humano tendido al borde de lo peor y que podríamos decir lo siguiente: la mujer es especialmente sensible a las frustraciones sentimentales y familiares, mientras que el hombre lo es a las frustraciones económicas y profesionales. Hoy esto está cambiando y habría muchos matices que exponer aquí. Luego volveré sobre este

Phoca PDF

tema. La otra, son los *microtraumas*, que son hechos negativos pequeños o de mediana intensidad, pero que forman un sumatorio, una constelación de factores nocivos que dan lugar a un estado de ánimo de tristeza, apatía, decaimiento, falta de ganas de vivir, desilusión y un largo etcétera en esa misma línea. Estas depresiones se han multiplicado hoy por el tipo de vida que vivimos, y muchas de ellas arrancan, brotan, emergen, saltan en la falda de la crisis económica tan grave que estamos viviendo y de la rotura de la familia, con todo lo que eso trae consigo. *Las depresiones exógenas tienen un pronóstico incierto y su evolución depende de los hechos que los han desencadenado.*

La segunda epidemia es el *estrés*, que consiste en un ritmo trepidante de vida sin tiempo nada más que para trabajar. Hay también dos modalidades: el *estrés real*, que se debe a estar siempre desbordado y sobrepasado de cosas y actividades, y que se da con especial frecuencia en los ejecutivos, los hombres de negocios, los periodistas y en todos aquellos que no saben poner cota a su actividad profesional y que antes o después entran en el bucle de la *profesionalitis* sin freno. La otra es el *estrés psicológico*, que no es tan objetivo como el anterior y que se da en personas que se agobian, que se aceleran sin necesidad y que son auténticas fabricadoras de ansiedad. A veces, ambas se dan a la vez. Evitar el estrés es saber trabajar con orden e ilusión. Sabiendo planificar las cosas que uno tiene que llevar a cabo y aprendiendo a decir que no a demandas y peticiones y tirones excesivos de trabajo. Dice el Eclesiatés: *"Ama tu oficio y envejece en él"*. El amor por el trabajo bien hecho es una forma de excelencia. Que uno sea capaz de dominar su actividad laboral y encauzarla y dirigirla de la mejor manera y que no sea al revés. No hay trabajo pequeño si se hace con amor y profesionalidad. Las buenas maneras nos abren las puertas que no pueden abrir el mejor libro de instrucciones.

La tercera epidemia, la de *las rupturas conyugales*, sí podemos decir que es más reciente en el mundo occidental. Hoy asistimos al espectáculo de una pareja rota y otra y otra más. Aquí y allí. ¿Quién nos iba a decir hace tan solo un par de décadas que éste iba a ser uno de los peores males de nuestro tiempo? ¿Qué significa esto, qué está pasando, cuáles son las causas y motivos que han desencadenado este feroz tsunami de proporciones gigantescas? Son muchas las cosas que han ido sucediendo para que esto se dé. No es fácil dar una respuesta única porque son numerosos los ingredientes que se hospedan aquí y que han originado que tantas parejas salten por los aires y aparezcan los llamados *niños pinpong*, que van de aquí para allá cada semana, con todo lo que significa ese trasiego para la personalidad del que aún está en formación.

Veo la palabra amor falsificada. Hay un uso, un abuso y una manipulación de la palabra amor. ¡A cualquier cosa se le llama amor! Hay que devolverle a este término su fuerza, su calidad y su exigencia. Amar a una persona es decirle: voy a intentar que tú nunca mueras para mí, que seas mi primer argumento; voy a poner de mi parte para darte lo mejor que yo tengo… voy a intentar sacar lo mejor de mi persona y de la tuya. *El amor de la pareja es una tarea laboriosa que tiene un alto porcentaje de artesanía psicológica.*

Y en medio de este ideal de vida, realista y exigente a la vez, nos encontramos con una sociedad en la que han ido residiendo de forma gradual y progresiva una serie de contenidos, unas veces claros y otros desdibujados: *el hedonismo, el consumismo, la permisividad y el relativismo, y todos ellos hilvanados por el materialismo y la falta de espiritualidad*. Y el drama está servido en bandeja. Ya que con ese paisaje a la vista hay que saber ir contracorriente y no dejarse llevar por las modas del momento. *La epidemia de parejas rotas es contagiosa.* Es decir, se copian muchas de esas vidas, unas veces de famosos (sin prestigio) y otras, de personas cercanas con las que nos tropezamos a diario, con lo que se produce una espiral encadenada de rupturas, en donde todo se desdramatiza y se ve como normal.

Un ejemplo de esto que vengo diciendo es lo que he llamado el *síndrome de amaro*: el amaro es una planta labiada que nace en superficies secas, que huele muy mal pero que en forma de gel cura ciertas afecciones de la piel. Y extrapolo esto al campo de las revistas del corazón en la televisión. *El síndrome de amaro es el deseo de conocer la vida de los famosos siempre que esté rota.* No interesa la vida de los que tienen prestigio (que eso es otra cosa bien distinta), sino de los que tienen fama porque salen y aparecen en muchos medios de comunicación… pero es necesario que esté fragmentada, partida, quebrada, herida… si no, no interesa. ¿Por qué? Por la atracción que tiene el morbo. Y, además, muchos se distraen viendo eso; es un *verdadero pasatiempo* y, a la vez, se siente bien al comparar esa vida con la suya. Es como una terapia curiosa y malvada que pone de relieve que esta sociedad que nos ha tocado vivir tiene un fondo enfermizo. *El escándalo de este principio de siglo XXI es la perfección de los medios y la confusión de los fines.* El ser humano de nuestros días necesita *maestros y testigos*. Los primeros enseñan lecciones que no vienen en los libros. Los segundos son modelos de identidad

Phoca PDF

reales que encarnan valores vividos en primera persona.

Enrique Rojas es Catedrático de Psiquiatría

Phoca PDF