

EDITORIAL

Las vacaciones se han terminado y el inicio del otoño marca el retorno a lo cotidiano, al trabajo, al estudio, a las tareas que forman en cada uno el engranaje de la vida. Con la vuelta a la normalidad se oyen cosas curiosas, comentarios rutinarios que pasan a formar parte de los temas habituales en los primeros encuentros tras el descanso del verano. En ese contexto se habla de la “depresión o síndrome postvacacional”, una nueva enfermedad inventada para que la gente se crea que tiene algún tipo de dolencia y una justificación con la que algunos explican la resistencia y la desgana para retomar el trabajo.

Hace unos años, una paciente me hablaba de la posibilidad de tener este síndrome, cuyo síntoma fundamental era que no tenía ninguna gana de volver al trabajo después de dos meses de vacaciones. Yo le contesté que tal síndrome no existía y que era normal cierta desgana al tener que cambiar el ritmo del descanso por el que nos imprime el trabajo, sobre todo después de dos meses. Pero le hice un planteamiento del tema diferente para que pudiera tener otra perspectiva. Si tenía vacaciones era porque tenía trabajo, luego ya tenía algo de lo que mucha gente carece; además, si tenía trabajo y vacaciones era porque también tenía salud, por tanto ya tenía dos cosas que mucha gente no tiene. Si podía ver la situación introduciendo en ella otros matices era más fácil vislumbrar las ventajas de volver al trabajo. Un enfoque parecido les hago a los niños y adolescentes que contestan con un rosario de epítetos negativos cuando se les pregunta sobre su estado de ánimo para volver al colegio. A éstos les hago ver que son unos privilegiados que pueden ir al colegio cuando en muchos lugares del mundo los chicos de su edad no pueden ir por tener que trabajar o por razones aún peores. Me parece lamentable que los niños y adolescentes estén tan condicionados en este sentido. Pero me parece aún más lamentable que los adultos demos pábulo a esta contaminación mental que se extiende como el agua. Dejando al margen los casos concretos de la gente que trabaja en condiciones poco saludables, tanto mental como físicamente, la vuelta al trabajo no constituye en sí misma una causa de enfermedad. En todo caso hay que ver en cada uno qué ocurre con su vida, siendo el trabajo una parte de la misma. También hay que cambiar la perspectiva sobre algunos aspectos que forman parte de nuestra vida pero no son valores en alza en esta sociedad de consumo, de felicidad barata y éxito fácil carente de esfuerzo. Hay una contaminación ambiental que arremete contra la tierra que habitamos, pero también hay una contaminación mental que envenena nuestro sistema de pensamiento, impidiéndonos conectar con lo esencial y nuclear de la vida y del ser humano.

Hablo de esto porque considero que los médicos tenemos una responsabilidad de la que a veces no somos del todo conscientes. A través de la relación con nuestros pacientes y nuestra presencia en el ámbito social de la medicina, podemos contribuir a generar conciencia colectiva sobre cualquier cosa que afecte de forma directa o indirecta a la salud. Con el tiempo se incrementan de forma alarmante los sufrimientos que derivan de la falta de sentido de la vida. La palabra depresión es de uso habitual y esconde muchas veces este tipo de “perturbaciones existenciales”. No son estados susceptibles de medicar, sino de aplicar el sentido común para tomar contacto con la realidad, de modo que, enraizándonos en ella, como el árbol en la tierra, podamos cambiar la perspectiva y ampliar la visión. De este modo estaremos cumpliendo con lo que decía Platón en el *Cármides* cuando hace referencia a cómo había que curar según Zalmoxis: “no había de intentarse la curación de unos ojos sin la cabeza y la cabeza sin el resto del cuerpo; así como tampoco del cuerpo sin el alma”.

Dra. Inmaculada González-Carbajal García
Oviedo, Octubre-2006

Acabáron les vacaciones y l'entamu de la seronda ye l'encruz onde vamos volver a lo avezao, al trabayu, al estudiu, a les xeres que como pieces qu'encaxen, va poniéndonos la vida. Col retornu a la normalidá, siéntense coses curioses, comentarios repetíos que son yá temas comunes nos primeros alcuentros darréu del descansu braniegu. Nesti contestu fábase de la “depresión o síndrome posvacacional”, una nueva enfermedá inventada pa que la xente crea que tien dalguna clase de malura y con ello una xustificació cola que dalgunos espliquen la galbana que-yos entra al volver al trabayu.

Va pocos años, una paciente falábame de la posibilidá de tener esi síndrome, del que'l síntoma fundamental yera que nun tenía nenguna gana de tornar al trabayu depués de dos meses de folgueta. Contesté-y que talu síndrome nun esistía y que yera normal un poco de galbana al tener que cambiar el ritmu del descansu pol afalar del trabayu, sobre manera depués de dos meses. Pero plantegué-y el tema diferente pa que fuera a tener otra visión. Si tenía vacaciones yera porque tenía trabayu, que ye más de lo que tien abonda xente; amás, si tenía trabayu y vacaciones yera porque tamién tenía salú; y yá son dos coses de les que muncha xente carez. Si yera a ver la situación metiendo nella otros matices yera más fácil columbrar les ventayes de volver al tayu. De forma asemeyada fáigo-yoslo a nos neños y rapazos qu'arrestien con un refileru de negaciones si se-yos pregunta cómo tán pa volver a la escuela. A estos, sollíño-yos lo privilexaos que son por poder dir a la escuela porque n'abondos llugares los neños del so tiempu taríen trabayando o peor. Paezme de llamentar que los neños y rapazos tean condicionaos por ello, pero abúltame tovía peor que los adultos deamos carta de naturaleza a esta contaminación mental que s'esparde como una llena. Sacantes los casos concretos de la xente que trabaya en condiciones probes de salubridá, tanto mentales como físiques, volver a trabayar nun ye de por sí una causa d'enfermedá; en tou casu habría que lo mirar en cada casu y analizar el trabayu nel contestu de la vida de caún. Tamién hai que camudar la perspectiva hacia dellos otros aspectos que formen parte de la nuestra vida pero que nun son valores n'alza nesta sociedá de consumu, felidá barato y éxitu fácil y ensin esfuerzu. Hai una contaminación ambiental que puña escontra la tierra na que vivimos pero tamién hailsa mental que furrula como un velenu sobre'l pensamientu y que nos quita de ser a conectar colo esencial y nuclear del ser humanu.

Falo d'ello porque m'abulta que los médicos tenemos una responsabilidad de la qu'a vegaes nun nos decatamos: tanto pela relación colos nuestros pacientes como pola nuestra presencia nel ámbitu social de la medicina podemos ayudar a xenerar conciencia sobre cualquier cosa qu'afecte de manera directa o indirecta a la salú. Col tiempu carecemos más y más de sufrimientos que surden de la falta de sentíu qu'ufierta la vida cotidiana. La palabra “depresión” ye avezada y abluvu davezu pa estes “perturbaciones esistenciales”. Nun son estaos susceptibles de ser medicaos sinón d'aplica-yos sentíu común con cuentes de dir enraigonando na realidá como lo fai un árbol en tierra y asina cambiar perspectiva y ampliar vistes. Faciendo esto ye como vamos cumplir colo que Platón afitaba nel *Cármides* cuando facía referencia a curar acordies con Zalmoxis: “nun ha d'intentase la curación d'unos güeyos ensin la cabeza nin ésta ensin el restu del cuerpu; nin tampoco curar el cuerpu ensin l'alma”.

Dra. Inmaculada González-Carbajal García
Uviéu, Ochobre-2006

Traducción: Xuan Santori*

(*) Xuan Santori ye escritor y filólogu de la Oficina de Política Llingüística de la Conseyería de Cultura del Principáu d'Asturies.