

La desesperanza, cuando lo damos todo por perdido



La desesperanza es agotamiento mental, emocional y conductual. Es estar cansado de tantas decepciones y tristezas acumuladas.

La desesperanza es un veneno que apaga ilusiones, motivaciones y energías poco a poco. Es la costra de la decepción permanente y esa espina que nos hace respirar a través de la amargura, hasta sumirnos en una trampa psicológica muy peligrosa. Porque a la larga, estos estados nos vuelven muy vulnerables a la depresión y otros trastornos con un alto coste emocional.

En la práctica clínica del día a día sabemos que gran parte de las condiciones psicológicas disponen de un tipo de intervenciones establecidas que pueden servir de ayuda a la persona. Conocemos, por ejemplo, qué terapia y estrategias ofrecer a un paciente con un trastorno de ansiedad, con un trastorno de estrés postraumático, fobias, etc.

Ahora bien, hay otras realidades que por curioso que parezca son altamente desafiantes para todo profesional. Hablamos de esas situaciones donde nos llega alguien que dice haber perdido el sentido de la vida, alguien que se siente atrapado

por la desesperanza, alguien que sufre emocionalmente sin saber muy bien la razón...

Este tipo de estados no aparecen siempre en el DSM-V (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales). Muchos son pacientes que no han cruzado aún esa línea donde aparece ya una condición clínica. No obstante, están en el abismo, al borde de ese precipicio donde es necesaria la rápida intervención para no dejarlos caer, para actuar a tiempo.

Porque si hay algo que la mayoría sabemos, es que la desesperanza es pérdida de significado vital, es esa creencia peligrosa e irracional donde llegar a pensar que todo, absolutamente todo está perdido...

“La desesperanza está fundada en lo que sabemos, que es nada. y la esperanza sobre lo que ignoramos, que es todo”.

-Maurice Maeterlinck-

La desesperanza, la respuesta emocional y conductual que precede a la depresión

Observemos por un momento la imagen superior. Es una obra de la pintora prerrafaelista Evelyn De Morgan, titulada La esperanza en la prisión de la desesperación. En ella apreciamos una oscura mazmorra donde hay una mujer inclinada que esconde el rostro. Está ante una ventana pero ni tan solo se asoma a ella para ver la luz del sol. Esta figura es la desesperanza.

A su espalda hay un joven que sostiene una lámpara: es la esperanza intentando iluminar su persona, reconfortarla, traerle de nuevo el optimismo el coraje y la fortaleza interior. La pintora quiso escenificar en esta obra a ese ser inspirador al que todos debemos invocar, para salir de la

cárcel personal en la que a menudo, vamos dejando nuestras decepciones, penas, frustraciones y vacíos.

¿Qué es la desesperanza exactamente?

La palabra esperanza procede del término francés f"espoir" y significa respiración. Por tanto, la desesperanza vendría a simbolizar no solo falta de respiración, sino también ausencia de "espíritu" o pérdida de esa esencia que nos hace humanos.

Más allá de este significado simbólico, está sin duda la realidad objetiva que se desprende de este sentimiento. La desesperanza, lejos de tener tras de sí una sola explicación, tiene en realidad todo un complejo entramado de dinámicas y procesos internos muy llamativos.

Esto hace, por ejemplo, que le sea tan complicado a la persona responder por qué razón se siente desesperanzada.

- Lo que sienten es la pérdida de significado. De pronto, nada tiene sentido para ellos.
- Hay un cúmulo de experiencias negativas que no se han procesado de manera correcta.
- Hay una baja autoestima.
- Se observa a su vez una evidente indefensión. Se llega a un punto donde se da por sentado que nada de lo que se haga, puede cambiar las cosas.
- Experimentan tristeza, apatía, cansancio físico, baja motivación, desinterés por todo aquello que antes les definía.
- Hay frustración, amargura y un alto pesimismo.

Algo que no podemos dejar de lado viendo toda esta sintomatología, es que en caso de que estas dinámicas psicológicas y conductuales sean persistentes, daríamos paso a un evidente proceso depresivo.

Tratar la desesperanza para prevenir la depresión

La desesperanza, por término medio, viene y va. Es esa molesta inquilina que nos visita en determinadas épocas pero que al poco tiende a desvanecerse cuando cambiamos el enfoque o iniciamos nuevos hábitos.

Es más, estudios como el llevado a cabo en la Universidad de Twente, en los Países Bajos nos señalan que la desesperanza suele estar vinculada con nuestro estilo de personalidad. Hay perfiles con mayor tendencia al pesimismo y la indefensión. Sin embargo, ello no quiere decir que estén destinados obligatoriamente a sufrir una depresión tras otra.

Todos tenemos la posibilidad (y la obligación) de hacer uso de adecuados recursos personales para disuadir, escampar y hacer frente a la desesperanza. Algunas claves para reflexionar serían las siguientes:

- Sintoniza en cómo te sientes, intenta dar nombre a cada estado.
- Entiende que la desesperanza sigue a menudo la siguiente regla de tres: me siento agotado por sentirme triste, frustrado, decepcionado. Es al fin y al cabo, un estado acumulativo. Es haber dejado pasar muchas cosas sin haberlas resuelto previamente. Por tanto, es adecuado desgranar esos orígenes.
- La desesperanza es un estado emocional que se intensifica a su vez por nuestros comportamientos. Seguir unas mismas rutinas hará que alimentemos esa situación, ese estado. Iniciemos por tanto hábitos nuevos. Intentemos conectar con la realidad de otro modo, innovemos, iniciemos nuevos proyectos, seamos creativos en la medida que nos sea posible.

Para concluir, cuando nos encontremos esa cárcel de la

desesperanza simbolizada en el cuadro de Evelyn De Morgan, lo más importante es generar alternativas, abrir nuevas puertas, abrazarnos por aires nuevos. Queda claro, no obstante, que no siempre es posible salir de estos cubículos de dolor psicológico por nosotros solos.

Terapias como la cognitivo-conductual, pueden ayudarnos en estos casos. No dudemos, por tanto, en contar siempre con ayuda profesional.

Fuente: lamenteesmaravillosa.