

## MEDIMENTO XII

### Mis tres fantasmas

#### La angustia, la ansiedad y la depresión

He dejado en claro en más de una oportunidad que no soy médico ni científico, por lo que abordaré este tema en mi calidad de ex-enfermo. Pero lo haré sólo describiendo mis experiencias, en la medida en que las recuerde ya que datan de treinta años atrás. No haré alusión aquí, a técnicas, métodos o tratamientos, tarea que emprendo en otros apartados. Sólo describiré su significado impreso en un diccionario íntimo nacido en mi alma. Y agregaré que también llevo los mismos treinta años de haberme deshecho de ellos (los fantasmas). Espero poder transmitir el mismo éxito para todo aquel que los padece hoy.

Cuando uno siente *angustia* por primera vez, se asusta. Se asusta porque es una sensación muy desagradable que nos hace sentir en peligro. Así descubrimos que un extraño sentimiento de temor puede instalarse en el pecho provocando otros síntomas, pero físicos, como una opresión en el tórax, palpitaciones, mareos, inmovilización. Si el temor es muy intenso vendrá el *ataque de pánico*. Esto nos resulta imposible de soportar. Por suerte para nosotros, dura apenas muy poco tiempo. Pero ya nos quedará agregado el temor a que vuelva. En general, una vez conocida la *angustia*, una de las barreras más difíciles de abordar para su superación será el temor que sentimos a que la misma se repita. Y se repetirá. Entonces nuestro temor al temor quedará fundamentado. Así es como ingresamos en el oscuro mundo de "*los temores infundados*" o "*sin razón aparente*". La angustia produce un tormento anímico muy difícil de describir, con la desolación de no poder ubicar el exacto lugar del padecimiento en nuestro organismo, ni los motivos de tan extraño miedo, ni cuando decidirá aparecer o desaparecer, una y otra vez, cuando le venga en gana y sin previo aviso. Es peor que cualquier dolencia física, que cuando llega a límites incapaces de ser sufridos, al menos nos permite desmayarnos.

Inquietud, desmedida inquietud, preocupación sin saber por qué, intranquilidad interior (valga la redundancia conceptual, al sólo efecto de remarcar el sentimiento), insomnio durante las noches, falta de apetito o apetito voraz, sensación de tener o querer hacer algo desconociendo qué, un potente motor interior que nos impulsa a una constante actividad física y mental pero que de todas maneras no logra calmar nuestra necesidad: le llaman *ansiedad*.

La *depresión* quizás sea la amenaza anímica que reviste mayor peligro para el individuo. Todo dependerá de la profundidad del pozo en que uno cae y el tiempo ininterrumpido que permanezca en él. El cuadro sintomatológico que presenta es muy variado: desgano, debilidad, decaimiento general, falta de ganas para hacer cualquier cosa (a veces, hasta de vivir); todo debido a una visión altamente pesimista y negativa respecto de todo pensamiento que en esos momentos aparece en nuestra mente. Este fenómeno debería bastar para alertarnos sobre la falsedad de las situaciones que nuestra *depresión* nos muestra, puesto que no todo en la vida puede ser tan negativo. Pero el proceso suele traer incluida la imposibilidad de ver la realidad tal cual es. Todo es negro, todo es negativo, y la primera y más dominante sensación que nos

invade es que nuestra *depresión* se ha instalado allí, en nosotros, con intenciones de perpetuidad, por lo cual ya no se irá. Esta equívoca sensación nos deprime aún más.

Es obvio que la precedente descripción ofrecida de estos "*tres fantasmas anímicos de la salud*" obedece a criterios y experiencias personales de quien escribe. No sería de extrañar que hubiese lectores con experiencias disímiles, que encontraran que "*esto*" no es así o "*aquello*" es un poco más "*de otra manera*". En definitiva, aunque existan patrones estadísticos y científicos que habrán sido ingresados en los tomos sobre la ciencia médico-psiquiátrica desde que estos temas se estudian, cada individuo sabrá lo que siente y/o sintió al padecer alguno de estos *fantasmas*. Y dejando un poco de lado toda ciencia y profesionalismo, quizás por un momento, nos convenga recordar una de las enseñanzas que suelen recibir los niños:

***"Los fantasmas no existen. Sólo están en la cabeza de quien los quiere ver"***

Rudy Spillman

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA QUE LOS CONSEJOS SUMINISTRADOS EN ESTE ARTÍCULO ESTÁN DESTINADOS AL PÚBLICO EN GENERAL Y DE NINGUNA MANERA EN FORMA INDIVIDUAL. CADA LECTOR ES ÚNICO Y ABSOLUTO RESPONSABLE DE SU DECISIÓN DE SEGUIR LOS MISMOS LUEGO DE VERIFICAR SU PROPIA SITUACIÓN Y ESTADO DE SALUD Y LA PREVIA CONSULTA CON EL PROFESIONAL FACULTATIVO.

**El presente artículo contiene exclusivamente material informativo no debiendo ser interpretado como reemplazante de asesoramiento profesional alguno. Su contenido no presupone recomendación de tratamiento médico o alternativo de ninguna especie.**

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

**Todos los libros, cuentos y trabajos  
del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:  
[www.lulu.com.es](http://www.lulu.com.es)**

**Todos los derechos reservados.  
Standard Copyright License© 2008**

