



La irritabilidad

El mal genio es otra de las múltiples máscaras de la depresión.

Por: Carlos E. Climent

La irritabilidad como manifestación depresiva ocurre con igual frecuencia entre hombres y mujeres, pero son éstas últimas las que son capaces de admitirlo como parte de un cuadro depresivo.

El machismo hace que en el hombre se haga evidente como un acto de autoafirmación, no como parte de un síndrome depresivo. Al hombre se le perdonan la agresividad, la impulsividad y “la mecha corta” pues se consideran características adecuadas del “macho alfa”. Mientras de la mujer (la sociedad, el marido, los hijos, la mamá y la suegra) se espera tolerancia y espíritu de sacrificio.

Gracias a este estado de cosas y a la mayor apertura de las mujeres a aceptar sus fragilidades, la irritabilidad las lleva a consultar.

María Helena, 40 años, graduada de un postgrado en economía que nunca ejerció, tiene una vida de ama de casa con oficios varios no muy estimulantes. Un presupuesto familiar que no da para un conductor, la tiene todo el día ocupada, en los trancones de Bogotá, yendo de un extremo a otro llevando a sus dos hijos pequeños a múltiples actividades extracurriculares. Cuando en una oficina pública le preguntaron por su profesión ella respondió, con el conocido chiste: “Chofer”.

Ella no se había dado cuenta de su irritabilidad porque estaba programada para complacer a todo el mundo. En consecuencia no se quejaba de nada, hasta que un dolor precordial cambió las cosas. El médico que la atendió en urgencias un domingo en la madrugada y que no encontró evidencia de patología cardíaca decidió que debía consultar a un psiquiatra porque si no había nada orgánico, tenía que ser algo psicológico.

En la entrevista se confirmó que lo más notorio era un estado de irritabilidad creciente de varios meses de evolución. Según ella eso era todo. Y si no se hubiera indagado con más detalle, las cosas se hubieran dejado así, se le hubiera formulado un tranquilizante y asunto terminado.

Pero merced a un escrutinio más puntual salieron a relucir otras manifestaciones de la irritabilidad como mal genio, intolerancia a las pequeñas frustraciones normales de la vida, tendencia a enredarse en discusiones innecesarias, susceptibilidad marcada y suspicacia. Aspectos que ella no había dimensionado.



Sala de Prensa

Lo que se hizo evidente, y que ella no se había atrevido a confesarse ni a sí misma, era que su cotidianidad la tenía abrumada y que finalmente le había pasado factura. Consideraba que su matrimonio hasta ahora considerado perfecto, no lo era tanto. Y concluyó que había aguantado demasiado y que había llegado el momento de hablar su verdad.

Si bien existía un cuadro depresivo, no fue necesario administrarle fármacos porque ella tuvo la suficiente presencia de ánimo como para plantearle al marido la necesidad de un cambio que él aceptó sin resistencia. Al tomar la gerencia de su vida, para disponer de más tiempo propio, la irritabilidad fue desapareciendo.

Era ella misma la que se había sometido a la presión de un estilo de vida que la tenía muy frustrada. Ese dolor precordial no era un infarto sino sus propias frustraciones revelando lo que ella no era capaz de expresar.

Diario El País, 10 de Septiembre de 2017. Página C9