

Artículo Editorial

La languidez . Un estado emotivo muy actual

Antonio David Pérez-Elizondo

Médico Internista-Dermatooncólogo

Instituto Materno-Infantil del Estado de México

Profesor Emérito de la Universidad del Estado de México

Resumen

La languidez es una molesta sensación de estancamiento y vacío existencial que estamos experimentando muchos en la actualidad; probablemente el estado emocional prevaleciente en estos tiempos. Una sensación indefinida de ver transcurrir los días observando el acontecer vital a través de un espejo empañado. El espectro de la salud mental oscila entre la algarabía entusiasta y vigorosa del bienestar y la depresión representando el fondo del malestar afectivo-emocional. La anhedonia, desmotivación, y pérdida sentida del vigor productivo la caracterizan.

Palabras clave: Languidez, cansancio, agotamiento.

Abstract

The languor is an annoying sensation of stagnation and existential emptiness that many of us are experiencing today; probably the prevailing emotional state in these times. An indefinite sensation of watching the days go by observing the vital events through a foggy mirror. The spectrum of mental health oscillates between the enthusiastic and vigorous hubbub of well-being and depression representing the background of affective-emotional distress. Anhedonia, demotivation, and felt loss of productive vigor characterize it.

Key words: Languish, tired, exhasusted

Introducción

Desde hace algunos meses al momento actual se me dificulta mediar palabra y entablar una conversación con el prójimo cercano interviniendo una pereza absoluta; no me concentro en las tareas básicas o rutinarias, menos aún en las que implican un mayor esfuerzo físico y particularmente mental. Sólo dejo transcurrir el día que me resulta aburrido, improductivo, largo y rutinario experimentando una extrema ansiedad para el arribo de la esperada noche, tiempo de descanso y desconexión del molesto mundo exterior anhelando se acompañe de un sueño largo y profundo. Es evidente la falta de entusiasmo y emoción que anteriormente poseía, es una extraña sensación de estancamiento y vacío sin rumbo que da lugar a mirar muy lejos en pleno de la nada llenando un lapso desesperanzador ocupado por distractores insulsos, fieles acompañantes de una creciente soledad. 1,2,3

¿Cómo explicar este fenómeno cada vez más experimentado por gran parte de la población?

El psicólogo y sociólogo estadounidense Corey Keyes se cuestiona que a pesar de vivir en promedio 30 años más que hace más de un siglo, somos más dependientes y enfermizos, ¿es posible que contribuyamos a la consciente negación de la salud y el alcance de la felicidad, aunque sea momentánea?. El investigador postula un cambio substancial en la sintomatología de algunos padecimientos psiquiátricos que actualmente conocemos e identificamos; así podemos no estar deprimidos pero sufrimos de anhedonia y paralización afectivoemocional, entre otros muchos estados mentales con manifestaciones poco referidas.

En nuestro devenir terrenal y dentro del amplísimo espectro de la salud psicológica puede recorrerse desde el malestar depresivo asociado al abatimiento, cansancio extremo, desvalorización, labilidad del estado del humor y tristeza hasta el otro polo, la concepción motivante del bienestar del dominio propositivo extendido hacia los demás con bienvenida aceptación. Keyes acuñó el término languidecimiento como la ausencia de algarabía y plenitud sensitiva que sin corresponder a una patología psíquica propicia la desatención, indolencia afectiva, pérdida desapercibida de la empatía, el motivo alentador o motor anímico individual y colectivo con la disminución evidente en la eficiencia académica y laboral exacerbándose la caracterización antisocial y la sensación de inexorable rechazo y soledad.

Sin duda, esta insostenible languidez, entre la falta de la propia energía revitalizante, un supuesto camino incierto por recorrer sin rumbo fijo muchas veces sofocante, y la atemorizante ausencia de poder fantasear parece convertirse en un riesgo potencial para padecer un trastorno mental; y al parecer transmisible.

Por obiedad representa un peligro ya que no percibimos la progresiva pérdida de disfrutar algo placentero, o la desaparición de la impulsividad positiva siempre contagiosa. Nos vamos convirtiendo en personas indiferentes a la indiferencia, es el momento en el que negamos nuestro YO en constante sufrimiento sin buscar la ayuda requerida para reencontrarnos consigo mismos, más lamentable aún no procuramos algún intento por hacerlo.

La abrupta e inesperada llegada de la pandemia del siglo nos transformó por completo, las cuarentenas incesantes y prolongadas con la restricción del voluntario desplazamiento, el distanciamiento de los seres humanos, entes sociales por naturaleza, y el teletrabajo agobiante y sin final, al igual que la indudable cifra inclemente de nuevos casos que no parece detenerse con un índice de morbimortalidad con promedio siempre cambiante e inusitado son eventos que no dan tregua a la abundancia y tranquilidad con cambios radicales en la estabilidad psicológica de la comunidad.

La académica chilena Vanetza Quezada alude a la incontrolabilidad, un hecho ajeno y frustrante que imposibilita cualquier acción equilibrada a nuestro favor, de tal manera que a pesar de todo intento que ejecutemos nada funciona; es cierto que todos los días que transcurren son iguales en estas circunstancias. La convivencia con este desastre sanitario mundial por más de un año ha condicionado una ruptura drástica de nuestra forma tradicional de vivir y relacionarnos con los otros; estamos a la deriva, sin control de nuestro destino inmediato, desapacible y tormentoso entre el temor al contagio viral y sus funestas consecuencias y la cada vez una lejana libertad usurpada por el nuevo sistema en el poder con los cambios absolutistas ambivalentes y de decisiones insólitas que no imaginábamos.

Los científicos trabajan sin cesar para tratar y curar el cuadro clínico agudo y de larga duración provocado por la COVID, sin embargo, son más las personas que cultivan y perpetúan los problemas de longevidad psicoemocional mientras en los primeros instantes de la hecatombe sin precedentes se despertó el sistema amigdalario del encéfalo en la detección de amenazas

desconocidas en estresante alerta de huida aprendimos con el tiempo que el uso de cubrebocas, el sano distanciamiento social y la llegada de las anheladas vacunas nos deberían proteger aliviando en parte la inclemente sensación de miedo terrorífico a la enfermedad, el dolor acontecido del año pasado ha menguado pero no desaparece del todo.

Del mismo modo, Rodrigo Gilibrand también profesor del Departamento de Psiquiatría Oriente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, describe esta sensación perturbadora de desvitalización apática en la que prevalecen la desmotivación, la ausencia del deseo y la frustración; esta generación languideciente es el grupo que padecerá ansiedad marcada y grave depresión mayor entre otras comorbilidades psicológicas en la década siguiente.

¿Que requerimos para derrotarla?

Todos nosotros vivimos el estallido de algo escandaloso e inusual a nivel global, un evento de singular peligro para la salud sin precedente en la memoria social remota que rompió la normalidad aparente habitual, además de millones de contagiados y fallecidos, muchos de ellos seres queridos muy próximos, da lugar a lo que podríamos denominar fase de duelo. El agotador encierro, el cansancio perpetuo, y quizás la falaz incertidumbre representan factores potenciales del languidecer crónico, una especie de duelo sin clausurar, estrés postraumático y metacognición de consecuentes efectos negativos.

La primera estrategia por ejecutar es aprender de nuevo a fantasear utilizando lo más recóndito de nuestra íntima imaginación si en un futuro frente al presente adverso pudiese cambiar; a sabiendas que es un fenómeno social ya muy común y compartido. Un proyecto mediano por emprender incluso ajeno a lo acostumbrado, alejado de la rutina cotidiana, posiblemente leer algo ilustrante y novedoso, tomar algún curso emprendedor como saber carpintería o tocar algún instrumento musical, entre otras numerosas actividades motivantes y recreativas. Un segundo paso comprendería la inclusión de compañeros y amigos cercanos a caminar juntos placenteramente sin prisa alguna en complementar un objetivo particular definido.

sabernos ignorantes al respecto esto sería una ejemplificación de salida de un infierno indiscutible, 4,5.

Comentario

El ser humano es el ente más enigmático que existe sobre esta tierra, no pide nacer, no desea morir, pero no sabe vivir. Reflexionamos sobre el verdadero sentido de la vida cuando experimentamos una crisis existencial; es posible que no sea así, mas bien no tiene sentido la forma en la que vivimos. Al igual que el resto de lo existente, representamos la obra maestra de una inteligencia muy superior, esta nos invita fervientemente a vivir nuestra existencia sin criterios, interpretaciones o prejuicios injustificables, sin entenderla, sólo experimentarla plenamente. Aunque no fácil de hacer es la apertura mental al gozo del presente contemplada a través de la inocencia de la mirada de un niño, sin la etiqueta viciada de un adulto.

Para la languidez psicológica no hay intervención o prescripción médica efectiva, son los determinantes culturales, políticos y socioeconómicos los obligados a participar de manera directa para aliviarla. Otra tarea por nosotros fuera de control.

Bibliografía

1. Carrizo L. Salud mental en Uruguay en época de COVID 19. Estado de Situación RISEP 2021; (4).
2. Fromm E. Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. 1990
3. Grant A. El malestar que sientes tiene un nombre: se llama languidez. New York Times 21 abril 2021.
4. Keyes C. The mental health continuum : from languishing to flourishing in life .Jr Health Social Res. 2002, 43: 207-222
5. WHO. Pandemic fatigue. Reinvigorating the public to prevent Covid-19. Copenhagen OE: WHO, 2020.