



**ANIMALES
Y RACIONALES**

MANUEL DÍAZ PRIETO

Vivir sin paz (interior)

El anhelo por conseguir la tranquilidad dispara el consumo de antidepresivos

No sólo se dispara el consumo de fármacos para luchar contra la depresión, cuya venta, por cierto, se ha triplicado en la última década. El anhelo por conseguir una cierta paz interior parece haberse convertido en una batalla diaria que libra un número creciente de personas. Ya no hace falta estar enfermo ni sufrir una patología específica; hoy la angustia parece haberse situado en el centro de nuestra cotidianidad y las cifras de consumo de drogas, el boom de los libros de autoayuda o las clases de yoga muestran algunas de las trincheras de una batalla que se libra en todos los frentes.

Ya el pensador alemán Hans Magnus Enzensberger ha advertido repetidamente en sus textos que, en esta vorágine consumista en la que estamos

presión ocupando un puesto destacado, se convertirán en las epidemias del siglo que empieza. Lo malo es que hemos empezado pronto, porque los trastornos psiquiátricos ya motivan una de cada cuatro consultas de atención primaria, y dentro de ellas, la depresión y la ansiedad suponen un 80%. Sólo en el año 2005 se consumieron en España 35 millones de fármacos del tipo ansiolítico o tranquilizante y el gasto en antidepresivos superó los 75.000 millones de las antiguas pesetas. Y todo ello sucede al mismo tiempo que los países occidentales han alcanzado niveles de riqueza personal sin precedentes, lo que no evita que el riesgo de un joven catalán de caer en una depresión sea tres veces superior al que tenía su abuelo.

Existe un cierto consenso entre los investigadores sociales en que la velo-

optimista y confiada con la que nuestros bisabuelos miraban el porvenir en los albores del siglo XX, el imaginario colectivo actual se ha poblado de aterradoras fantasmas y distopías (utopías negativas) en el inicio de la presente centuria. Hoy, como dejó escrito el filósofo Alfred N. Whitehead, "la naturaleza del futuro es ser peligroso", y esta percepción tiene que ver con el miedo a que cualquier cambio nos haga perder lo que tenemos.

Así, mientras que los jóvenes subsaharianos, que conocen la miseria real y se juegan la vida saltando una valla en un intento de acceder a un mínimo confort, apenas perciben el riesgo; aquí, por el contrario, envejecidos y ahitos, son los riesgos del futuro los que nos atemorizan.

Vivimos inmersos en lo que Alvin Tofler denominó el "shock del futu-

buscar consuelo a trastornos que muchas veces la sanidad pública no detecta y que casi nunca cura. Sin embargo, y a pesar de que no estar en peligro su supervivencia, cualquier persona con ansiedad sufre terriblemente. Por eso hoy se ha diluido el tabú que antes rodeaba cualquier necesidad de apoyo psicológico y psicólogos y psiquiatras constatan cómo se llenan sus salas de espera.

Otro efecto colateral de esta necesidad de buscar fórmulas de escape al agobio cotidiano lo ilustra el explosivo crecimiento de la publicación de libros de autoayuda. Autores como Paulo Coelho, Osho o Bucay son los neoconsejeros más demandados. Personas de todo el mundo recurren a ellos para entender y hacer frente a su propia vida y sus libros se venden como rosquillas.

Vivir más, trabajar menos, puede resultar un caso paradigmático de este fenómeno. Su autor, John J. Drake, nos propone: ¿Alguna vez ha soñado con tomar las riendas de su vida y disfrutar de ese ansiado equilibrio interior? Al tiempo que nos ofrece la solución: el *dowshifting*, una nueva opción de vida. El término puede traducirse por "reducir la marcha" o "desacelerar", y desde hace más de una década se ha convertido en una tendencia que, después de triunfar en Estados Unidos ha llegado a Europa.

"Los nuevos *reductores* -explica el economista Juliet Schor- están abandonando el consumismo excesivo y prefieren más tiempo libre y un mayor equilibrio en su programa de cada día, un ritmo de vida más lento, más tiempo para dedicar a sus hijos, más trabajo cargado de sentido y una vida cotidiana que cuadre perfectamente con sus valores más profundos".

Ganar menos, vivir mejor

Y ya no se trata, como al principio de este fenómeno, que nace como reacción al *yuppismo*, de ejecutivos estresados en busca de una vida más tranquila. Pues, según los datos que aporta Schor, un 19% de los estadounidenses ha confesado que en los últimos cinco años había decidido introducir algún cambio en su vida que le había hecho ganar menos dinero, en aras de una mayor calidad de vida. Y por cada persona que ha optado por un ritmo de vida más lento, hay otras que desean hacer lo mismo. Es como si hubiesen descubierto la desconexión radical que existe entre lo que la gente considera realmente importante para su bienestar y el de su familia y el tipo de vida que realmente llevan.

En la misma línea, se ha desarrollado un movimiento denominado de forma genérica *slow* (lento) que ha estado detrás de iniciativas como la adoptada en 1998 por los alcaldes de las ciudades italianas de Bra, Orvieto, Positano y Greve In Chianti de crear una red internacional de ciudades *lentas* por las que poder pasear y en las que poder vivir siguiendo un ritmo más pausado que dejase atrás el frenesí polucionado de las ciudades convencionales. El término tuvo tanto éxito que hoy han proliferado las asociaciones de restaurantes que ofrecen "comidas lentas" (frente a la macrooferta de "comida rápida" tan integrada en nuestra dieta) y las ofertas de ocio en las que la tranquilidad constituye el producto estrella.

A lo mejor es que para lograr la paz (interior) no vale correr tras ella y basta buscarla con calma. ●

El pensador Enzensberger asegura que la tranquilidad constituirá una de la más valiosas mercancías de nuestro próximo futuro



inmersos, lo verdaderamente necesario escasea. Y que los lujos del futuro no consistirán tanto en el acopio de objetos superfluos y su exhibición, tal como ha sido la norma histórica habitual, sino que se producirá un notable cambio de prioridades: "En esta época del consumo desenfrenado, lo escaso, lo raro, lo caro y lo codiciado no son los automóviles veloces ni los relojes de pulsera de oro, tampoco las cajas de champán o los perfumes -cosas que pueden comprarse en cualquier esquina-, sino condiciones de vida elementales como el agua pura y el suficiente espacio". En esta línea, dice Enzensberger, la tranquilidad constituirá una de la más valiosas mercancías de nuestro próximo futuro.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud nos informa que las enfermedades mentales, con la de-

bilidad a la que se están produciendo las transformaciones sociales y tecnológicas laten en el fondo del displacer psíquico que sube como una marea. Una muestra de lo primero nos la ofreció la reciente encuesta de la consultora Weber Shandwick: dos de cada diez europeos se sienten *superados* por la continua aceleración de las innovaciones tecnológicas.

Hace apenas unas décadas difícilmente podíamos imaginar los cambios que experimentaríamos. Bastaba que aprendieras lo que había hecho tu padre para tener una idea muy certera de cómo sería tu propia vida. En la actualidad, por el contrario, estamos viviendo un momento de transición postindustrial, por llamarlo de alguna manera, y la incertidumbre domina nuestra visión del mañana.

De forma que, frente a la mirada

ro", que hace referencia al estado de desorientación y parálisis que producen los cambios repentinos en algunas personas. No resulta extraño que entre las imágenes puras con las que visualizamos lo que está por llegar aparezca la de colapso, que lleva a recrear mundos postatómicos del tipo *Mad Max*.

Mientras, líderes de las creencias más dispares coinciden en que el ruido exterior resulta tan ensordecedor que no permite escuchar nuestra voz interior. Quizás esta unanimidad pueda explicar el fenómeno conocido como el "éxito de Dios", el actual regreso a una espiritualidad en muchos casos hecha como un traje a la medida, con retazos de las creencias tradicionales, orientales o naturistas.

En este contexto, la psiquiatría ejerce de confesionario laico en el que