

¿Puede la vocación personal causar depresión?



CARLOS CHICLANA

—Psiquiatra
doctorcarloschiclana.com

Me parece que la pregunta “¿es la vocación la causa de la depresión?” no está planteada de forma enriquecedora. Que Dios llame de una manera determinada y se personalice en ti tu vocación cristiana, para que seas lo más feliz en la tierra, no parece que en su lógica interna incluya la posibilidad de que te cause depresión. Sugiero mirarlo desde otras perspectivas:

1.- *¿Puede ser que vivir de forma impostada una vocación que no es la personal cause depresión?* Sí, porque la persona se forzaría a vivir de una manera ajena a quien es de verdad. La depresión nos serviría de alarma para conocer que, por los motivos que sean (inmadurez, heridas personales, huida, necesidades económicas, miedos, etc.), se refugió en esa aparente vocación, que no es tal, y ahora, tras haber madurado, la realidad aconseja construir la propia vocación por otros caminos, de cara a uno mismo y a Dios, con la ayuda de acompañantes expertos en discernimiento.

2.- *¿Puede ser que vivir la vocación de un modo que no es el adecuado genere depresión?* Sí. Cuando una persona tiene una vocación bien recibida y bien construida, pero la lleva a cabo de una manera forzada, inadecuada, sin cuidarse o entendiéndola mal, sobrecarga su cuerpo y su alma. La depresión avisaría de que el modo en que la vive no es sano, ni física ni espiritualmente. Es necesario cambiar algo: más conocimiento de su espiritualidad, nivel de exigencia, represiones, relaciones humanas, normativas autoimpuestas innecesarias, cuidado personal, etc. Así, vivirá de forma adecuada y saludable su vocación, las dimensiones de su vida serán coherentes y generarán seguridad, serenidad y optimismo.

Hay quienes creen que han perdido el amor por su vocación y lo que han perdido es el gusto por “la vida”, porque, con toda su buena intención han restringido “su vida” a una dedicación extrema a las tareas de otros, a la observancia de unas ocupaciones y se han olvidado de disfrutar de tantos detalles presentes cada día en el mar de las obligaciones, y no se han detenido a cuidarse, descansar y potenciar los gustos personales en la medida de lo posible.

3.- *¿Puede una depresión causar una crisis existencial que haga ver todo negro?* Sí: alguien vive normal y sano pero, al deprimirse, empieza a ver todo negro: no me quieren, no tengo vocación, mi marido no es el que yo quiero, el trabajo es muy aburrido, esta ciudad no me gusta, etc. Se ve todo a través de un filtro que hace que

Cuando atendemos en la consulta personas deprimidas que están comprometidas con su vocación personal, en el matrimonio o en el celibato, a veces se cuestionan si ese bajo ánimo y apatía podría estar originado por la vocación y se debería abandonar, como un vía necesaria para la salud.

la vida pierda color, interés y atractivo. Es tiempo de ir al médico, no reinterpretar la vida, no tomar decisiones y esperar a recuperarse para reajustar estilo de vida y prevenir futuros episodios.

4.- *¿Puede una crisis vital normativa causar depresión y/o desconcierto general?* Sí. Todos pasamos por “crisis normativas”; crisis “normales” como en la adolescencia, la madurez, en torno a los 30, 40 y 50, nacimientos de hijos, jubilación, cambios laborales, muertes de familiares, etc.

Nos “exigen” que cambiemos para adaptarnos a la nueva situación, pero si nos cogen desprevenidos se puede generar depresión o desajuste vital, como un modo de llamarnos la atención para “obligarnos” a cambiar de piel y adaptarnos a lo nuevo. Esto no implica cambiar de vocación, de cónyuge o abandonar a los hijos; suele ser algo más interior, de actitud, de estilo, de maneras, de posición ante la propia identidad y ante la vida. Se pueden solucionar con un buen acompañamiento espiritual, con la ayuda de alguien que te quiera, o puede ayudar un profesional.

5.- *¿Puede ser que no esté deprimido sino que esté pasando una “noche oscura del alma”?* Sí, ambas tienen en común oscuridad, sufrimiento, malestar, sinsentido, pena, pasividad, dificultad para disfrutar, sequedad, vacío, temor de uno mismo. Se diferencian en su origen (médico vs. espiritual), proceso previo de desarrollo espiritual, manifestaciones externas e internas, consecuencias y contexto histórico. Una puede dar lugar a la otra y también se pueden simultanear.

En la noche oscura se da la pérdida de una conexión previa con Dios y del sentido trascendente, con sensación de vacío por no encontrarle y sentido absurdo de lo previamente vivido con alegría. Normalmente es capaz de comportarse de forma ordenada en su vida, de relacionarse, de desempeñar sus actividades cotidianas a pesar del grave sufrimiento espiritual que atraviesa. Sin embargo, en la depresión se dan una serie de síntomas que incapacitan más y con más manifestaciones físicas en el sueño, el apetito y la energía. En caso de duda se debe consultar con un médico que conozca ambos estados. ■

Para formular preguntas o consultas a esta sección, se ruega escribir a: revistapalabra@palabra.es