



Jeroni Hernández
Terapeuta i Coach Personal
Sabadell

Telèfon 619255354

<http://www.terapiasabadell.net>

<http://movimentholistic.blogspot.com.es>

Depresión postvacacional y otoño.

El verano ha dado paso al otoño, No solamente han quedado atrás los largos y soleados días veraniegos con las actividades extras y típicas que lo acompañan: sol, baños, viajes, tertulias y paseos con los amigos o familiares; sino que también han terminado las vacaciones. Ese corto y ansioso periodo de tiempo durante el cual, la persona cansada de un largo año de tedio, de rutina, responsabilidades y obligaciones; muchas veces mal llevadas, descansa y olvida; centrándose en aquello que le gusta y tal vez disfrutando de la familia u otras actividades lúdicas como en ninguna otra época del año. Por ello un período de descanso y disfrute muy esperado; pero la parte negativa es que pronto se acaba y la persona ha de volver a la “rutina” y el “sufrimiento” de siempre, temida y tal vez no deseada. Son las personas que así lo viven las que han dado pie al término **depresión postvacacional o síndrome postvacacional**.

Y esto no es de extrañar, ya que la persona que no ama su trabajo, que no se siente bien retribuida por el mismo, que lo encuentra monótono y aburrido, que no tiene esperanzas de cambio, que no goza de un buen ambiente en el mismo y, en definitiva, que lo vive como una obligación tediosa y poco gratificante, tras este corto período de descanso, vuelve a verse inmersa en aquello que quisiera evitar. Los efectos suelen ser variados: apatía, tristeza, ansiedad, malhumor, cierto tipo de insomnio, problemas digestivos, nerviosismo en mayor o menor grado, ausencia o pocas ganas de seguir con la vida que se lleva, etc. Estos síntomas suelen durar lo que la persona tarda en “adaptarse” nuevamente a su trabajo.

Algunas personas acuden al psicólogo o terapeuta y con su ayuda aprenden e incorporan estrategias para manejar mejor la situación: Técnicas de relajación y abordaje. Meditación. Chi Kung, Yoga, Baile, Tenis, etc, etc. Otras sencillamente aceptan los síntomas y éstos van remitiendo con el tiempo, pero esta actitud no enseña a la persona a reaccionar de forma proactiva en ulteriores situaciones.

Lo importante es que no se dramatice el hecho, ni se hable tan a la ligera de depresión; sino entender que el problema aquí expuesto, no tiene su causa en un desajuste bioquímico de nuestro organismo como sería el caso de una auténtica depresión mayor o endógena. Lo que hay que entender es que se trata de una serie de síntomas generados tanto por una falta de adaptación a una realidad poco elaborada y por tanto, poco o nada deseada, así como por un miedo a lo que nos supera o a aquello que hemos *aprendido* a odiar y rechazar: “¡no soporto volver al trabajo!”, “¡no puedo volver a enfrentarme a mi jefe...a ese rol que me supera...a separarme de mis niños pequeños...a enfrentarme a mis incapacidades, etc, etc!” Estas son el tipo de afirmaciones y la actitud que motivan y desencadenan todos los síntomas ya mencionados.

No obstante, podemos dar algunas pautas de reincorporación al trabajo. La primera de todas es: pensar y hablar del trabajo únicamente cuando se está en él y se deba cumplir con el mismo. Al mismo tiempo, descubrir qué tendríamos que cambiar de nuestra actitud para que esta obligación sea más creativa y llevadera, ya que esto siempre lo podemos conseguir. Incorporar a nuestra vida extra laboral actividades nuevas y motivadoras, algunas de las cuales ya he mencionado.

Bajo el punto de vista de la medicina tradicional china (MTC), cada estación está asociada a un órgano, y cada uno de estos órganos, a su vez actúan sobre las distintas emociones del ser humano. En este caso, el otoño, elemento metal, vinculado a los pulmones, afecta a las emociones de la tristeza y la melancolía, por lo que será muy útil trabajar ciertas series asociadas a estas emociones.

Será conveniente tener en cuenta que con la transición de una estación a otra se produce un cambio visible en la naturaleza que nos rodea, pero también uno invisible y real en nuestra propia naturaleza humana.

Lo que pasa con la venida del otoño es que tras un corto período de belleza insuperable por el cambio cromático en las hojas de los árboles, éstas caen dejando sólo el esqueleto o tronco con lo que el paisaje se ve triste y desolado, se recogen algunos frutos de la tierra, se acortan los días con lo que las noches se hacen más largas y más proclives a la melancolía y la tristeza, con la consecuencia conocida por todos, que en los países donde hay pocas horas de sol, la gente tiene un carácter más introvertido y triste según las estadísticas. Por ello no es de extrañar que unido a las razones anteriormente expuestas, bastantes personas sientan que su estado anímico cambia aparentemente sin ninguna razón; pero en el fondo, sí hay una razón: el comportamiento de la naturaleza tiene una repercusión en nuestra propia naturaleza, ya que somos energía que continuamente se interrelaciona con nuestro entorno y somos influidos por todos sus efectos.

(Sería bueno tener en cuenta que las hojas no caen en vano, sino que son el sustrato de un nuevo florecer; al igual que la melancolía también ha sido la musa para la creación de grandes obras literarias, por lo que no la hemos de rechazar, sino de modificar y utilizar.)

Por ello, los antiguos sabios y maestros chinos, conociendo estos hechos, observaron, estudiaron, y aplicaron éste conocimiento para combatir los estados carenciales, negativos o patológicos del ser humano. Crearon secuencias de ejercicios gimnásticos basados en el movimiento de los animales, en posturas estáticas y dinámicas; aunaron todo su saber y nos regalaron el Chi Kung, un tesoro enormemente valioso para mejorar tanto nuestro estado físico como psico emocional.