

Rabí David Israelevich



***Control de
Crisis, Ansiedades
y Depresiones***

Ediciones Hebreo Digital

Aprende a Atraer la Energía Positiva

Control de Crisis, Ansiedades y Depresiones

Autor: Rabi David Israelevich

1a edición: Marzo 2011

© 2010 by Hebraica Digital

Reservados todos los derechos de la presente edición

E-mail: hebraicadigital@hebraicadigital.com

www.hebraicadigital.com

I

LA COSMOVISIÓN DEL ESTRÉS

Por lo común el ser humano contemporáneo vive en un estado de crisis permanente. Día y noche se atormenta con las noticias fatales de la jornada. El noticiero le tiene al tanto de las últimas novedades, le avisa del nuevo desastre que acaba de acontecer, y le comunica que se ha producido una inesperada caída de la bolsa, por lo que se teme que ello repercuta en la economía del país. También le informa que por causa del cambio climático se espera para este año una merma de lluvias y consecuentemente bajas en la producción agrícola, y eso provocará que falten alimentos en las estanterías de los negocios y se produzca un aumento de precios.

Aunque eso no es todo, pues después de informarse, la persona lo comenta con sus amigos, con sus familiares, con sus vecinos, en el mercado, en el club, en la feria. Y esto sucede cada día. No hay descanso, cada jornada nace con nuevas noticias que preocupan a las personas y despiertan en ellas incertidumbre.

Sumémosle a todo este terrible acoso de la prensa y los medios de difusión, la falta de empleo. Ya que hay muchísimos desocupados que no saben como van a afrontar los gastos mínimos necesarios para la subsistencia de este mes. Y por más que buscan trabajo con gran empeño y dedicación, la oferta es mínima, ya que los ordenadores y la alta tecnología han reemplazado a los operarios. En vez de mano de obra humana, ahora hay máquinas que hacen el trabajo. Por eso hay tantos desocupados que no tienen modo de conseguir el dinero suficiente para vivir con dignidad. Y si bien en algunos casos el estado los ayuda con una pensión momentánea, ese ingreso es demasiado escaso. Por tanto el tema de la economía es otro medio destacado que desvela a la persona y la mantiene preocupada día y noche.

En suma, la mente del individuo no está despejada. No alcanza a digerir una noticia ingrata que ya le bombardean con otra. Eso, además de los problemas económicos, que si no los padece él en particular, los tiene el país, y eso le afecta directamente. Y como si fuera poco, su móvil no se cansa de sonar. Mientras el ama de casa prepara la comida suena su móvil, cuando está de compras también. Y esto se reitera al servir la comida a

sus hijos y esposo, después de acostarse para intentar dormir y reparar fuerzas, mientras está en el lavabo, en todo momento. Esta persona está comunicada, sí, pero no tiene paz, carece de sosiego.

DEPRESIONES Y FALTA DE ÁNIMO

Casi nadie escapa a la crisis, ya sea personal, social, económica o climática. Y las consecuencias están a la vista: estrés, depresión y falta de ánimo.

Es una epidemia que en la actualidad se ha esparcido por todo el mundo y afecta a millones de seres humanos. En cada sociedad se aprecian grandes cantidades de personas que están deprimidas y desalentadas. Uno puede observar su propio ámbito o entorno, y casi con seguridad se topará con varias personas que padecen algún cuadro de depresión.

Los investigadores dijeron que la depresión es una de las mayores epidemias que afecta a la humanidad. Es un problema que crece y se expande, como una negra y espesa mancha de aceite en nuestro actual estilo de vida y cultura.

CONCIENCIA DE DEPRESION

En la mayoría de los casos, el individuo deprimido puede describir fehacientemente su estado, y así lo ven los demás, como derribado, socavado en su potencialidad, debilitada su base de sustentación afectiva, desgastado. La depresión es uno de los más importantes depredadores de la felicidad humana.

El costo de esta afección en términos económicos es alto, pero el costo en términos de sufrimiento es incalculable.

Los trastornos depresivos interfieren marcadamente en la vida de aquellos que los padecen; inciden en casi todas sus actividades y acciones. Y como si fuera poco, no les causan dolor y sufrimiento únicamente a ellos, sino también a sus familiares, amigos, y a todos sus seres queridos. La depresión severa puede destruir tanto la vida de la persona enferma como la de su familia. Sin embargo, a través de una toma de conciencia apropiada y con la ayuda idónea, en muchos casos este sufrimiento se puede evitar.

ESTO NO ES PERDER EL TIEMPO, ES GANARLO

Dado el pavoroso efecto de este trastorno, uno debería esforzarse en encontrar el modo de ayudarse a sí mismo para no caer en estado de depresión. Y también debe ayudar al prójimo dentro de lo posible.

Si uno dialogare en forma amistosa con sus hijos y cónyuge, como así con sus familiares y allegados, es probable que detecte lo que les sucede. En caso de percibir algún síntoma de depresión o un deterioro de su felicidad, tal situación puede derivar en un cuadro depresivo, por lo tanto, tras la detección alcanzada, tendrá la posibilidad de intentar ayudar.

Tal vez le será posible evitar que esta dolencia se arraigue en aquel que padece los signos previos a contraerla. Y en ciertos casos, con unas pocas palabras, será suficiente para que el alicaído se reincorpore y supere la situación, o directamente no caiga en ella.

La persona que actuare de este modo, ayudando a aquel que evidencia abatimiento porque tuvo un problema en el trabajo, recibió una mala noticia, o sufrió

un percance negativo, con seguridad estará haciendo una obra de bien. En contrapartida, quien incitare a un allegado, provocándole sufrimiento, ¡cuán mal está procediendo! ¡Que terrible crueldad comete!

Una vez, un catedrático muy mayor, se encontraba en un salón académico, brindando una explicación a un nutrido grupo de personas. El conferenciante tenía más de 90 años, y hablaba magníficamente, su voz era espléndida, privilegiada, pero ya casi no oía. Cuando alguno de los oyentes formulaba una pregunta, su asistente le reiteraba lo planteado, acercándose al maestro y hablándole al oído. De ese modo, le era posible enterarse de las inquietudes de los presentes, y podía responderles.

El tema abordado en esta presentación era la observancia de los preceptos, y todo se desarrollaba con naturalidad. Sólo que en medio de la conferencia, un espectador que estaba en desacuerdo con lo que el orador exponía, irrumpió en medio del clima ameno reinante con un fuerte tono de voz; emitió una palabra de protesta en dirección al maestro, le dijo, «¡fanático!».

Inmediatamente el catedrático advirtió el suceso y preguntó a su asistente «¿Qué dice ese hombre?».

Entonces el asistente le informó a su maestro, hablándole al oído, en voz suficientemente alta como para que pudiese escuchar «¡Pregunta sobre el fanatismo, maestro!».

El catedrático respondió al instante «!Ah...! ¡Está prohibido! ¡El fanatismo es algo que la Biblia reprueba!».

El espectador abandonó la sala ofendido, y la conferencia siguió su curso.

Este asistente, mediante una intervención improvisada que debió decidir en milésimas de segundo, salvó a su maestro de un agravio tremendo que podría haberlo llevado a caer en estado de depresión.

NO ES NUEVO, PERO HAY QUE BUSCARLO

Si uno reflexiona sobre este tema expuesto comprenderá que muchas veces ha presenciado o se ha enterado

de hechos en los que las personas con sus agravios generan en terceros incentivos que les inducen a entrar en estado de depresión. Pero muchas veces hay otros que intentan salvar la situación.

Un ejemplo de este tipo lo hallamos en el libro que narra la historia humana desde tiempos memoriales, desde que el hombre comenzó a morar sobre la faz de la Tierra, el Pentateuco. Allí se cuenta lo acontecido con los Hijos de Israel cuando salieron de Egipto. Ellos, tras muchos años de permanecer como esclavos en ese país, se disponían a entrar a la Tierra Prometida, y en el camino sucedieron hechos impactantes y estremecedores, del mismo tipo que el antes narrado. Sólo que en otras magnitudes.

En el libro de Números, que es el cuarto del Pentateuco, se narra la expedición realizada por los Hijos de Israel previo a la conquista de la Tierra Prometida. Allí se menciona un hecho singular: «El Eterno habló a Moisés, diciendo: Envía para ti hombres, y que exploren la Tierra de Canaán que Yo doy a los Hijos de Israel» (Números 13: 1-2).

Para esta misión fueron designados doce individuos selectos, uno en representación de cada tribu de Israel. Los elegidos se pusieron en marcha y permanecieron en esta misión por un lapso de cuarenta días, después regresaron al campamento para informar lo que habían avistado.

Al llegar, los expedicionarios se dirigieron a Moisés, Aarón, y después a toda la congregación de los Hijos de Israel, quienes acampaban en el desierto de Parán. Les dijeron: «Fuimos a la tierra a la que nos habéis enviado, y también fluye en ella leche y miel, y esta es la fruta que crece allí. El pueblo que vive en ese lugar es muy fuerte, y las ciudades son enormes y muy fortificadas. Además vimos allí a los hijos de los gigantes. Amalek habita en el sur de la tierra, en tanto los jiteos, jibuseos, y amorreos residen en la montaña, y los cananeos residen junto al mar, en las adyacencias del río Jordán» (Números 13: 27–29).

En ese momento intervino Kalev, que era uno de los doce expedicionarios, y silenció al pueblo. Todos le hicieron caso, por lo que se generó en forma automática y repentina, un estado de mutismo total.

