

HISTORIAS DE ÉXITO

El camino de Diana hacia la resiliencia y la seguridad en sí misma en el Viñedo

Diana es una joven agricultora de la Toscana que dirige la bodega de su familia desde 2008. Desde que se hizo cargo de la explotación, comenzó a experimentar ansiedad debido a los altos niveles de responsabilidad a los que estaba sometida, y una soledad generada al dejar sus amistades para trasladarse al campo. Tras varios años experimentando estos sentimientos, en 2018 todo derivó en depresión al incorporarse a su vida sus hijos (gemelos) y, con ellos, más presión y ansiedad. Fue en ese momento cuando decidió buscar ayuda profesional y, a día de hoy, es capaz de gestionar estos problemas de forma más racional.

Seguir leyendo ↓



Diana es una joven agricultora de la Toscana que dirige la bodega de su familia desde 2008. Desde que se hizo cargo de la explotación, comenzó a experimentar ansiedad debido a los altos niveles de responsabilidad a los que estaba sometida, y una soledad generada al dejar sus amistades para trasladarse al campo. Tras varios años experimentando estos sentimientos, en 2018 todo derivó en depresión al incorporarse a su vida sus hijos (gemelos) y, con ellos, más presión y ansiedad. Fue en ese momento cuando decidió buscar ayuda profesional y, a día de hoy, es capaz de gestionar estos problemas de forma más racional.

| | |
|--|---|
| Nombre del entrevistado | Diana Lenzi |
| Tipo de actividad agraria | Viñedo familiar en la Toscana (Italia) donde producen vino tinto tradicional conocido como Chianti Classico, además de otros cultivos como aceitunas para AOVE y cereales antiguos para harina y pasta. |
| Problema de salud mental y factores que lo afectan | Ansiedad y depresión, causadas por un fuerte sentido de la responsabilidad y la soledad. |

¿Cuál es su historia?

Diana luchó en muchos momentos contra la ansiedad y los problemas de salud mental. Su historia comienza cuando tomó las riendas de su granja en 2008. En aquel momento, no se sentía capacitada para dirigir una granja. Pero el hecho de que fuera una granja familiar, algo en lo que sus padres habían puesto tanto empeño durante tantos años, era importante para ella tomar las riendas y ayudarles, así que sintió toda esa presión. Al mismo tiempo, sus padres llevaban la granja de una forma que no estaba orientada a los negocios; era sobre todo una propiedad familiar, en la que no la necesitaban para sobrevivir (sus padres tenían sus propias profesiones).

Así que, en primer lugar, sintió dos grandes cargas: por un lado, que tenía que ocuparse de la granja y sentía una gran responsabilidad hacia sus padres; por otro, la presión de hacer que esta granja fuera estable económicamente, ya que dejaba su trabajo para ocuparse de ella, por lo que tenía que convertirla en su medio de vida.

En segundo lugar, otro gran problema por el que pasó en aquellos años fue que, con 23 años, vivía en Roma, y también todos sus amigos y toda su vida social; y en esas circunstancias, dejó Roma para trasladarse al campo, donde se encontró sola y aislada. Y mientras pasaba por todo eso, Diana sentía que sus amigos de la capital no podían entender por lo que estaba pasando, se sentía incomprendida, vivía situaciones totalmente diferentes a las de sus amigos de la ciudad. Fue en esta soledad que la comunidad campesina vino a su «rescate», con una gran comunidad de personas en su área y en toda Italia, donde otros jóvenes estaban haciendo lo mismo que Diana y pasando por las mismas situaciones que ella, creando un sentido de acompañamiento.

En ese momento, se sintió como si estuviera en un frasco y alguien estuviera vertiendo agua en él, y cada vez más y más y más, hasta un punto en el que no era posible respirar, una sensación de estar perdida, y de no ser capaz de encontrar una solución a nada de esto, que lo único que podía hacer era moverse más rápido y buscar la superficie, una sensación de opresión y soledad.

Manejar la situación

Durante muchos años ni siquiera se dio cuenta de que necesitaba ayuda externa, simplemente seguía adelante y se esforzaba, a pesar de que toda su vida había estado rodeada de mucha gente que entendía mucho de salud mental: su padre era psiquiatra, su hermana psicoanalista y su otra hermana terapeuta familiar. Sin embargo, cuando realmente entendió que necesitaba ayuda profesional (para ella la que realmente te ayuda a superar estos problemas) fue cuando nacieron sus mellizos, porque esto añadió toda una lista de ansiedad, presión, sentirse sola, no saber gestionar la granja y ser madre al mismo tiempo, Y todo acabó en una depresión muy fuerte.

Pasó de llorar una vez cada pocos meses a llorar todos los días, se dio cuenta de que algo iba mal y comprendió que tenía que buscar ayuda. Y a partir de ahí tardó 3 años en recuperarse, porque una vez que empiezas con esta ayuda, lo pones todo en perspectiva: toda la presión, toda la ansiedad que estaba sintiendo durante los últimos 10 años. Pero tener a alguien durante esos tres años que la ayudara a entender su forma de vida y a entender esa presión y esa responsabilidad que sentía, hizo que no cayera, y que entendiera que, para hacer las cosas bien, hay que estar bien también.

Conclusión y consejos

Hoy se siente más racional, se permite estar triste o tener miedo, y al mismo tiempo comprende que estar triste o tener miedo es sólo una parte y busca la parte de ella que está feliz y esperanzada. Además, intenta comprender mejor qué es lo que le produce tristeza o miedo (si está relacionado con las finanzas, con un compañero de trabajo, con la naturaleza, ...), y ver qué puede hacer para solucionarlo.

Por ejemplo, recuerde algún verano en el que no llueva nunca, y debido a ello, usted no tendría uvas, y eso le acarrearía pérdidas económicas para todo el año. Y, por supuesto, todo esto le crea una ansiedad que tiene todo el derecho a sentir, pero es una ansiedad creada por un problema que no puede controlar, así que esta ansiedad no debe controlarte a ti.

Consejos a otros agricultores

En primer lugar, empiece por buscar ayuda en personas que compartan su trabajo, del mismo modo que para ella sus amigos de Roma nunca entenderían del todo por lo que estaba pasando, pero sus amigos agricultores sí. Hable con gente que trabaje en el mismo campo, porque probablemente también estén pasando por los mismos problemas, y apóyese en ellos para crear un primer nivel de apoyo.

En segundo lugar, no hay que avergonzarse de buscar ayuda profesional, estos profesionales son personas que se han formado y estudiado, y que dedican su vida a ayudar a estas personas que lo están pasando mal, y están ahí para nosotros, pero también tenemos que dejar que nos ayuden. Buscar su ayuda no significa que vayas a estar enfermo toda la vida, ni siquiera significa que estés enfermo, significa que estás pasando por un periodo de dificultad, que a veces es más corto y a veces más largo, pero será decisivo buscar una persona que te ayude en esos momentos.

Como puede leerse en el relato de Diana, los principales factores que menciona y que afectan a su salud mental coinciden con los observados en el Informe de Síntesis de FARMRes: las incertidumbres económicas y la soledad, pero también después otros como las responsabilidades familiares, el cambio climático o la presión social.

Además, en muchos países de la UE se observa un aumento de síntomas psicológicos como los que ha sufrido Diana en los últimos años, como ansiedad o depresión.

Volviendo a nuestro Informe de Síntesis, entendemos como una gestión integral de la empresa agraria es un factor importante para prevenir incertidumbres financieras que pueden llevar a situaciones que pueden afectar a la salud mental de los agricultores. También en relación con este informe, vemos cómo la Diana se encuentra entre varios de los grupos más vulnerables cuando empezó a experimentar estos problemas de salud mental: joven, mujer, inexperta, ...

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR
La formación como herramienta de salud mental para jóvenes agricultores

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶
Rompiendo el Silencio: Red Agrisintinel para el bienestar de los agricultores