

DEPRESIÓN

La siguiente descripción se dirige principalmente a las personas que sufren DEPRESIÓN PSICÓTICA y no a quienes viven momentos depresivos pasajeros o como reacción a un acontecimiento difícil de aceptar. Para estos últimos, la descripción de la agorafobia, la angustia o la ansiedad es más adecuada.

Los principales síntomas de la depresión son la pérdida de interés y de placer en las actividades habituales, un sentimiento de desesperación o de abatimiento asociado a la fatiga o a una disminución de energía, menor capacidad de concentración, indiferencia, desinterés, desánimo, repliegue sobre sí mismo y rumiación mental. Por lo general, el individuo que la padece no quiere pedir ayuda; prefiere que los demás sean quienes cambien. Duerme mal, incluso con la ayuda de somníferos. Habla poco y tiene tendencia a huir del mundo. Incluso puede tener ideas suicidas.

La depresión es el medio que una persona utiliza para no sentir presión, sobre todo afectiva. No puede más; ha llegado a su límite. De acuerdo con mis observaciones durante varios años, la persona con tendencias depresivas tiene conflictos pendientes de resolver con su progenitor del género contrario. Esto explica que muy a menudo ataque a su cónyuge, en quien establece la transferencia. Lo que esta persona hace sentir a su pareja es lo que hubiera querido hacerle a su padre o a su madre, pero se contuvo. Al rechazar ayuda, la persona depresiva continúa alimentando su rencor o su ira hacia ese padre o esa madre, y se hunde en su dolor.

La gravedad del estado depresivo refleja la intensidad con la que se vivió la herida siendo niño. Las heridas pueden ser las siguientes: rechazo, abandono, humillación, traición o injusticia. Para ocasionar un desequilibrio mental tan grande como la depresión y la psicosis maniaco-depresiva, el dolor tuvo que ser vivido en aislamiento. Esta persona no tuvo con quien hablar en su infancia, alguien que escuchara sus preguntas y sus angustias. Tampoco aprendió a confiar en los demás, bloqueó sus deseos y se replegó finalmente sobre sí misma, mientras aumentaba su sentimiento de rencor o de ira.

En general, la persona depresiva no quiere ayudarse ni pedir ayuda, por lo que quienes la rodean son los que intentan resolver su problema. Si eres uno de ellos, te sugiero que seas muy firme con ella y le digas que nadie en el mundo puede sacarla adelante de manera definitiva, excepto ella misma.

Lo más importante es que acepte que su estado depresivo le ocasionó el gran dolor que sufrió su SER en la infancia. Rechaza lo que ES. La herida más común es el rechazo o el miedo a ser rechazada. Esta persona debe admitir que aun cuando haya sido rechazada en la niñez, ello no quiere decir necesariamente que su padre o su madre no la quisieran. El padre que rechaza

a su hijo seguramente fue rechazado cuando era niño y todavía se rechaza a sí mismo. Sentir compasión por ese padre y perdonarlo es el inicio del camino hacia la cura.

Después, la etapa más importante es perdonarse a sí mismo por haber querido tanto a ese padre. A continuación, lo único que resta es expresarle a ese padre lo que sintió sin ninguna acusación de por medio.

Es muy humano albergar rencor o ira cuando se es niño y se sufre intensamente en el aislamiento. Por otro lado, sugiero que esta persona tome la decisión de reconocer su propio valor. Si le resulta difícil, puede pedir a quienes les conocen bien que le digan lo que ven en ella.

Por otro lado, si la persona depresiva tiene ideas suicidas, sucede que alguna cosa en ella quiere morir para poder dejar lugar a lo nuevo. Confunde la parte de ella que quiere morir con ella misma.

La depresión implica una profunda tristeza interior, una acumulación de emociones inhibidas provocando un conflicto entre el cuerpo y la mente. Esta enfermedad está conectada con un suceso señalado de mi vida. La depresión se traduce por desvalorización y culpabilidad que me corroen por dentro. Si soy depresivo, me siento miserable, menos que nada. Vivo en el pasado constantemente y tengo dificultad en salir de él. El presente y el porvenir no existen. Es importante efectuar un cambio ahora en mi modo de ver las cosas porque ya no es como antes. La depresión frecuentemente es una etapa decisiva en mi vida (por ejemplo: la adolescencia) porque me obliga a volver a cuestionarme. Quiero a toda costa tener una vida diferente. Estoy trastornado entre mis ideales (mis sueños) y lo real (lo que sucede), entre lo que soy y lo que quiero ser. Es un desequilibrio interior (quizás químico y hormonal) y mi individualidad es irreconocible. Me siento limitado en mi espacio y voy perdiendo despacio el sabor de vivir, la esencia de mi existencia. Me siento inútil. En otras palabras, la depresión tiene en su origen una situación que vivo frente a mi territorio, es decir lo que pertenece a mi espacio vital, sean personas (mis padres, mis hijos, mis amigos, etc.) animales (mi perro, mis peces, etc.) o cosas (mi trabajo, mi casa, mis muebles, etc.). El conflicto que vivo puede estar vinculado a un elemento de mi territorio que tengo miedo de perder: a una pelea que tiene lugar en mi territorio y que me molesta (por ejemplo: las peleas entre hermanos y hermanas). He aquí expresiones que revelan cómo me puedo sentir: “¡Me ahogas!”, “¡Me chupas el aire!”, “¡Aire!”. A veces también, siento dificultades en delimitar o marcar mi espacio, mi territorio: ¿Qué es lo que me pertenece en exclusividad y qué es lo que pertenece a los demás? Las personas depresivas frecuentemente son permeables a su entorno. Siento todo lo que sucede alrededor de mí y esto incrementa mi sensibilidad, de aquí un sentimiento de limitación y la impresión de estar invadido por mi entorno. Así, abandono porque encuentro la carga demasiado pesada, ya no tengo el gusto de vivir y me siento culpable de ser lo que soy. Incluso puedo tener tendencia a la auto – destrucción. También puedo tener “necesidad de atención” para ayudarme a valorizarme; la depresión se vuelve en este momento, un medio

inconsciente para “manipular” mi entorno. La risa ya no forma parte de mi vida. Poco importa la razón, compruebo ya ahora la causa o las causas subyacentes a mi estado depresivo. ¿Viví yo una presión de joven? ¿Cuáles son los acontecimientos señalados vividos en mi infancia que hacen que mi vida parezca tan insignificante? ¿Es la pérdida de un ser amado, mi razón de vivir o la dirección de mi vida que ya no consigo ver? Huir la realidad y mis responsabilidades no sirve de nada (por ejemplo: suicidio) por más que esto parezca ser el camino más fácil. Es importante constatar las responsabilidades de mi vida porque necesitare otra cosa que antidepresivos para hacer desaparecer la depresión: debo ir a la causa. A partir de ahora, comprendo que soy un ser único. Tengo valores interiores excepcionales. Puedo retomar el control de mí – mismo y de mi vida. Tengo elección de “soltar” o de “luchar”. Tengo todo lo necesario para cambiar mi destino. Responsabilizándole, adquiero más libertad y mis esfuerzos están recompensados.

