

PARA SABER MÁS

La depresión: un mal de nuestro tiempo

ES IMPORTANTE señalar que la mayoría de las consultas por problemas psíquicos lo son por lo que, comúnmente, conocemos por depresión.

Si a cualquier persona le dicen que alguien ha perdido el interés por lo que le rodea, es presa de una profunda tristeza, está ensimismado, bloqueado en las relaciones afectivas, sociales, laborales, ansioso, retraído, susceptible, irritable, con el llanto a flor de piel, tiene dificultades con el sueño, con la comida, se infravalora, se aísla ...; no dudaría en afirmar que se trata de una depresión. Y probablemente no se equivoque. Pero poner nombre a un padecimiento no lo remedia.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de la depresión más allá de esta descripción por todos conocida?

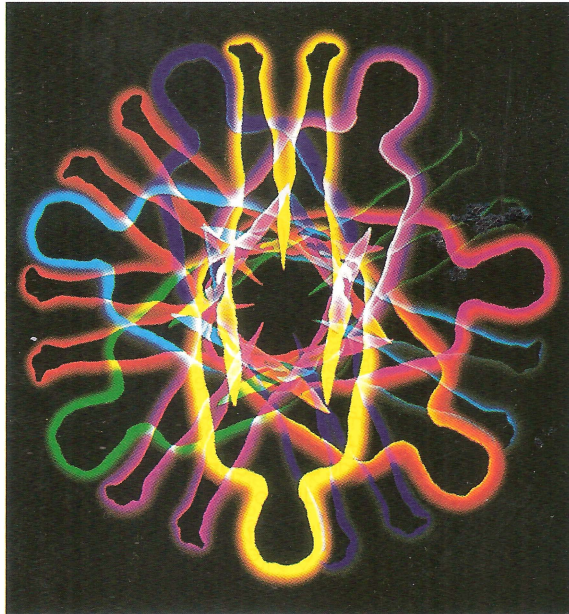
La depresión no es una enfermedad; es un síntoma que expresa un malestar, se presenta en distintas estructuras psíquicas, tiene diferentes orígenes e importancia según cada persona y su momento vital. Puede aparecer en cualquier época de la vida aunque es más frecuente en algunos momentos evolutivos: adolescencia, "crisis de los 40", andropausia, menopausia, vejez. Rara vez se da en la infancia y cuando lo hace es generalmente grave.

Existen situaciones que favorecen la instalación de una depresión, son momentos de pérdida en los que es preciso elaborar un duelo, desprenderse poco a poco de los lazos afectivos que nos vinculaban a una persona, objeto o situación que hemos perdido: muerte de personas queridas, decepciones amorosas, enfermedades, operaciones, separaciones, paro, jubilación, migraciones, métodos anticonceptivos irreversibles ...

El proceso normal de duelo implica despojar al objeto perdido del interés

y energía que antes nos insumía. El paso previo a revestir con ese interés a otros objetos es volcarlo en el propio yo, de ahí el ensimismamiento, la falta de interés en el mundo, que se ha tomado desierto. Al final de ese proceso de duelo, el yo acepta el mandato de la realidad y puede volver a volcar el interés en lo que le rodea.

Pero a veces la depresión no está directamente vinculada a una pérdida en la realidad, sino que aparece en



momentos que desde fuera de quién la padece, pueden ser, paradójicamente de ganancia, por ejemplo, después de aprobar unas oposiciones, finalizar una carrera, un logro laboral o amoroso largamente anhelado ... Siempre hay una diferencia entre lo obtenido y lo esperado.

La depresión es un síntoma que denuncia que algo nos ocurre, pero no nos dice de qué se trata. Algo nos pasa, no sabemos qué, ni podemos remediarlo voluntariamente. Por eso los consejos, las recetas no resuelven nada.

Un síntoma psíquico es una señal de alarma, como la fiebre lo es en lo físico. Si una persona tiene 40° sabemos que es una fiebre alta, pero no sabemos su causa. Puede deberse a múltiples razones y tener diferentes efectos según quien la padezca. Además de ser una señal de alarma, la fiebre es el signo de una defensa: atestigüa que hay una lucha entre, por ejemplo, un virus y los sistemas defensivos del organismo. Del mismo modo,

un síntoma psíquico es testimonio de una lucha interna, es el producto de una transacción, un toma y daca entre un impulso que pugna por expresarse, por llegar a nuestra conciencia y otro impulso contrario que trata de impedirlo. Algo excluido de nuestro pensamiento retorna exigiendo un lugar, el síntoma habla de aquello que ha quedado excluido. La manera en que habla es enigmática y siempre tiene que ver con la historia personal del individuo que lo padece.

Podría pensarse que la depresión es un mal de nuestro tiempo puesto que la sociedad actual con su ritmo vertiginoso, su exigencia de éxito y consumo, paralela al debilitamiento de los vínculos personales y el retroceso de la participación social, favorece la aparición de

diferentes formas de depresión, no obstante no todos nos deprimimos, ni todos los hacemos de igual manera. Sin embargo, el análisis de lo social no soluciona el problema subjetivo. Sólo abordando el síntoma en esa persona y en su propia historia podemos encontrar el origen del sufrimiento y su resolución. La aplicación de la técnica psicoanalítica hace posible que la palabra del sujeto sea escuchada para que el malestar no tenga que expresarse en síntomas. ■

* Grupo de Psicoterapia y psicoanálisis de Madrid (ver Guía de Servicios).