

TENDENCIAS

El demonio de la depresión y su lado positivo

El Ciudadano · 7 de agosto de 2015





En el día a día, nuestro espectro de emociones es recorrido una y otra vez por diferentes situaciones. Experiencias que nos pueden llevar de la plenitud a la euforia para luego pasar a la tristeza sin dejar por un lado el amor. De todas ellas, la menos preferida de cualquier persona es la inevitable tristeza, esa que nos puede hacer sentir injusticia, culpa, vergüenza e incluso impotencia, y cuya máxima expresión es manifestada por lágrimas.

Muchas veces, ésta tristeza puede llegar a una persona sin razón aparente y con tal intensidad que logra inhibir hábitos y acciones que normalmente serían rutinarios o intrascendentes. Cuando esto pasa, ya no se puede hablar de tristeza, se tiene que definir de una forma muy diferente y que conlleva a una experiencia totalmente distinta. Se tiene que hablar de depresión.



La depresión es un estado en el que cualquier cosa que antes parecía ser relevante, ya no importa; en el que la vida misma carece de sentido y las salidas o soluciones se evaporan hasta que se trata de una situación de supervivencia pura.

Desde el punto de vista psiquiátrico, hoy la depresión se divide generalmente en dos tipos: el trastorno depresivo mayor y el trastorno distímico. El primero se caracteriza por presentarse por episodios en cualquier momento, con una gran intensidad y con una duración de varias semanas en las que la persona experimenta una incapacidad intelectual, social y emocional tan grande que actividades tan básicas como tomar un baño o levantarse para comer resultan ser tan difíciles que no valen la pena. Durante estos episodios es muy común que la persona tenga pensamientos regulares sobre la muerte y

tendencias suicidas, ya que dejar de vivir se presenta como la única opción de escape lógico para el dolor que se experimenta. Una persona con trastorno depresivo mayor puede llegar a sufrir varios episodios graves durante su vida, independientemente de su medicación.

 Hopkins_Depresion_

En cuanto al trastorno distímico, se caracteriza por ser un estado depresivo crónico aunque leve, con una duración que puede sobrepasar los dos años, en los que si bien la persona no experimenta episodios graves, presenta una dificultad inmensa para encontrar la plenitud. Una persona distímica suele expresar su insatisfacción hacia su vida independientemente de sus logros, ya sean en el ámbito personal, social o incluso económico. Es un trastorno difícil de identificar por la persona debido a su larga duración, en ésta, el individuo llega a habituarse a esos sentimientos y consigue verlos como cualquier otra característica de su personalidad.

Andrew Solomon, autor de *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*, dijo en una de sus brillantes TED Talks que “lo opuesto a la depresión no es la felicidad, sino la vitalidad”. Una persona deprimida pierde todo sentido de empuje o fortaleza, siente que haga lo que haga, nunca será suficiente y el vacío emocional siempre estará presente.

 The Noonday Demon An Atlas of Depression

En su libro, Solomon abarca una serie de temas relacionados directamente con la depresión como enfermedad y cuenta, además, su experiencia personal con el trastorno depresivo mayor. Una de las premisas importantes de su obra es la “batalla” que existe entre los dos tipos conocidos de abordaje ante la depresión: la intervención psiquiátrica -sea con fármacos o la cada vez menos usada terapia de choque- y la psicoterapia. Luego de establecer los beneficios y percances de cada una, Solomon concluye lo que todavía muchos estudiosos del mundo de la psique deciden ignorar: deben complementarse mutuamente.

Mientras un tratamiento farmacológico puede generar los cambios fisiológicos necesarios para que tanto neurotransmisores como hormonas relacionadas con el estado de ánimo sean aprovechadas de la manera más óptima, las sesiones psicoterapéuticas regulares logran re-acomodar cada una de las experiencias y sentimientos para ser aprovechados lo mejor posible en la vida cotidiana del paciente.

 depresion-libros

Es así como logra introducirse la capacidad mayormente desconocida que tiene una enfermedad tan complicada como la depresión, y es que una persona que haya pasado por episodios depresivos importantes, llega a tener una visión de vida muy distinta a las personas que nunca tuvieron la dicha

de experimentarlos. Luego de pasearse por las aguas más profundas y oscuras de la mente, se define un nuevo tipo de contraste ante las cosas realmente importantes y positivas que posee nuestra existencia como seres de razón y emoción.

Una persona con trastorno depresivo tiene que aprender a vivir con él. Toda una hazaña que, cuando es alcanzada, se consigue gozar de la melancolía, ese estado tan hermoso en el que la tristeza y la felicidad se vuelven una sola y que sirve como combustible para seguir el camino hacia la plenitud. Cuando una persona alcanza el disfrute de la melancolía como sinónimo de aprendizaje emocional, es cuando puede realmente aceptar que habrá cada vez más obstáculos por vencer, pero que se expresará cada uno hasta el punto de verse como una experiencia meramente positiva.



El demonio de la depresión-2

En síntesis, la depresión es una enfermedad que, como cualquier cosa negativa, se le puede sacar provecho. Existen muchas lecciones que se pueden aprender al conocer y reconocer una mente melancólica. Es sólo cuestión de prestar atención.

Vía: <http://culturacolectiva.com>

Fuente: El Ciudadano