

Mi vida no tiene sentido

“No sé para qué vivo...”



Mónica llegó a consulta con una vestimenta sencilla. Su rostro era inexpresivo, no mostraba alegría pero tampoco el desánimo que luego contaría que sufre. Se podría pensar que era una mujer que a pesar de su belleza natural, buscaba no sobresalir, pasar desapercibida, conducta frecuente en quienes tienen la autoestima por los suelos.

Lo primero que me dice al iniciar la sesión, es “No se para qué vivo... A veces ni ganas tengo de levantarme, total, por el día que me espera... La nena (su hija de 4 años) es un sol, ¡pero a veces me pesa tanto...! Veo que la gente sale y hace sus cosas, se ríe o llora... Pero yo no tengo ganas de nada. No estoy triste, pero todo “me resbala” y mi marido ya se está cansando de mi indiferencia. Es guapo, lo quiero, pero estar o no con él (en la cama, se refiere) me da exactamente lo mismo. No estudié nada y entonces otras chicas son “alguien” y yo sólo una “maruja”... No me falta nada, vivo sin mayores sobresaltos, pero no se, no me llena... ¡Esta vida no me llena! Tengo 32 años pero me siento de 50...”.

Lo primero que uno pensaría, es que sufre de depresión, pero resultó que no.

Las personas con depresión (y más si es una depresión endógena, que es la que no tiene una causa determinada reconocible), suele presentar una serie de signos que en conjunto, denotan su condición.

Los más comunes: insomnio o exceso de sueño; desarreglo personal (que no era habitual antes de la enfermedad); alimentación desordenada (por no comer o por “comerse todo”); falta de vitalidad (pueden estar todo el día tiradas en la cama); desapego a las cosas que antes le interesaban (hijos, pareja, trabajo, etc.) y algo muy significativo: todo lo ven negro, negativo. Como se suele decir, si una persona con depresión se gana un coche en la lotería, pensará: “¿Y ahora cuanto me costará el seguro?”, ciega a otras posibilidades, cómo disfrutarlo o simplemente, venderlo y obtener un beneficio estupendo.

¿Cómo se identifica entonces su problema real?

La base de un buen trabajo terapéutico es un diagnóstico correcto, o sea, determinar el verdadero conflicto a resolver, para que el paciente sane y recobre una vida normal.

Nuestra existencia es como una larga cadena, en la cual encontramos algunos eslabones defectuosos, que cuando se conectan unos con otros traen hasta el presente sensaciones y emociones displacenteras que producen conductas y sentimientos inadecuados en el hoy, trastocando una vida normal en un conflicto que no se comprende.

En el caso de Mónica, a poco de escucharla, queda claro que su indiferencia y desánimo tienen una causa que nace de una profunda decepción ante “su” vida, no ante la vida en general como sí le suele ocurrir a la persona deprimida.

Parece un pequeño que ve pasar al vendedor de helados por la puerta de su casa, pero no sabe cómo comprar uno y entonces se decepciona y piensa que el problema es con él y no una situación cotidiana con una solución sencilla.

Cuando indago sobre su historia personal, surge una primera pista (un eslabón defectuoso): en su casa natal, convivió con papá, mamá y su hermana menor. Hasta que nació la pequeña (teniendo Mónica casi 5 años), para sus padres ella era “la luz de sus ojos”, pero luego todo cambió.

Se sintió (y con algo de razón...), desplazada. Toda la familia se encargó de recordarle que “ya no había sitio para caprichos, que ahora era mayor y debía cuidar de su hermanita, tan chiquita y bonita...”.

El segundo eslabón fue su primera decepción amorosa: enamorada de Raúl “hasta los huesos” (tal como lo dijo), empezó a los 14 años una apasionada relación que fue de maravillas hasta que a los 21 años su novio se trasladó a un pequeño pueblo rural, atraído (supuestamente) por una vida natural y menos “superficial”. Ella dejó sus estudios de medicina y se fue a vivir con él, pero al año se dio cuenta de que en realidad Raúl tenía una novia con la que se veía desde hacía más de 3 años. Con desesperación le preguntó “¿Por qué?” y él le respondió que, sencillamente, “ella era muy buena”, pero “poca cosa” al lado de la otra, demasiado “sencilla”.

El desconcierto la dejó llorando durante meses y allí entró en un proceso de duelo que se revirtió por sí mismo cuando conoció a su actual marido, a quien quiere, pero siempre a la sombra de su ex-novio, el “tesoro perdido”. Para colmo, ya no retomó su carrera y asumió los dichos de Raúl: se convirtió en una mujer sencilla (que no tiene nada de malo, siempre y cuando la persona esté de acuerdo en serlo), sin más aspiraciones que cuidar de su casa y de su hija, enterrando para siempre sus proyectos.

¿Cómo lo supera?

Mediante algunas sesiones con Psicoterapia Emocional combinada con Regresiones, fuimos recorriendo sus diferentes “decepciones”, haciendo que las reconozca tal cual fueron en realidad, aceptándolas como parte de su historia personal, pero separando los sentimientos negativos de su vida actual, identificando esos viejos dolores para finalmente comprender que el freno en su vida no eran ni su ex, ni el matrimonio, ni la hija, sino el haberse “acomodado” en su indiferencia. Trabajamos duro para que recobre su autoestima y las ganas de hacer cosas.

Como resultado, Mónica retomó sus estudios, lleva una relación matrimonial satisfactoria y piensa en tener otro bebé cuando termine su carrera. Sigue siendo ama de casa pero ya no le pesa porque también es estudiante, amante de su marido y futura mamá.

Actualmente “desconoce a esa Mónica que se avergonzaba de sí misma y de su vida sosa”.