

LA DEPRESIÓN

Lo primero es diferenciar entre:

Lo depresivo 1)

La depresión 2)

- 1) Forma parte del proceso de crecimiento, por tanto, es imprescindible y necesario. Ante el bajón de energía, tras el contacto, en la retirada, es donde necesitamos un reposo que nos permita recuperarnos. Cuando no hay posibilidad de recuperarse y hay que volver a las trincheras (día a día, trabajo, familia), se acumula un cansancio y esto puede llevar a una depresión. Cuando no se permite que el organismo, al echar de menos, al sentir tristeza, el tiempo de duelo, haga su recuperación, puede aparecer la depresión.

Por tanto, se deprime aquel que no se deja triste, aquel que no se permite la retirada frente al cansancio o el agotamiento para poder descansar y recuperarse. Aquel que no puede decir: “No puedo más”.

- 2) Estado de incubación en el que cesan los procesos homeostáticos, autorreguladores del organismo. Estos sistemas fallan, y el descanso ya no sirve para recuperarse, ni el comer, ni el dormir. O el llorar no sirve para desahogarse y transitar el dolor.

En la depresión hay una pérdida profunda central, y se desarrolla una defensa contra esa pérdida, hasta tal punto que no sé qué he perdido, y, por lo tanto, no puedo encontrar nada si no he perdido nada, si antes no hay pérdida.

La depresión es una respuesta. Todo comportamiento siempre es una respuesta, como la agresión es una respuesta.

¿Cómo entender que un sujeto responda depresivamente? Es encogerme si lo de fuera es demasiado.

- 1.- Cómo entender que yo esté tan flojito.
- 2.- Qué es eso de fuera que es tan dañino.

¿Qué situación es tan sumamente exigente que yo no me creo capacitado para darle una respuesta satisfactoria?

Hay depresiones reactivas a un duelo, una enfermedad o una pérdida. Hay situaciones que disparan lo actual y hay situaciones que disparan lo pasado. ¿Qué está pasando ahora como para que haya disparado esto?

El depresivo está anestesiado. Hay mucho dolor y está desenergetizado. Por supuesto existe anhedonia (falta de placer). Pensamientos oscuros. Culpa.

El antidepresivo hace de airbag para tener un menor contacto con las emociones negativas, ya que el sufrimiento puede ser enorme. Uno puede quedarse con la piel tan fina que todo supone mucho.

EL ESTRÉS

El **estrés** es que el organismo responde a más estímulos de los que él puede. El ambiente exige una sobre respuesta. Y esto que es saludable en pequeñas dosis porque el organismo se reactiva, incluso las defensas se reactivan, resulta muy dañino cuando el exceso de demandas y de respuestas son excesivas y mantenidas en el tiempo.

Cuando el estrés es muy mantenido genera depresión porque se agotan las posibilidades de respuesta del organismo. Ya no me puedo defender de los estímulos externos o internos.

En la actualidad el sentirse bien es igual al estar bien.

Estamos en una cultura narcisista con lo cual como es obvio que no consigo siempre el éxito, entonces aparece la ansiedad porque si no tengo éxito no existo.

También hay controles precarios de la ansiedad como las adicciones. Controlo esto y así no tengo ansiedad. No soy omnipotente, no soy entero.