

¿SE PUEDE VENCER AL MONSTRUO DE LA DEPRESIÓN?

Lic. Oralia Espinoza Montiel

Psicólogos de México A. C.

RESUMEN

Se presenta el caso de una mujer de 43 años, con 3 hijos, profesora de primaria, que solicita consulta porque dice sentirse deprimida desde que se separó de su pareja; por tanto la intervención que se realizó, buscó deconstruir creencias e ideas asociadas con lo que ella denominaba depresión y se utiliza la metáfora “monstruo” porque en sus propias palabras “la acechaba como si fuera una sombra oscura”, grande, de aspecto horrible, que le atacaba sin importar la hora del día, le robaba el sueño y la hacía sentir que no tenía valía como mujer. Las ideas de culpa y desesperanza que le provocaba este monstruo, con las cuales se presentó al inicio de las sesiones, fueron cambiadas por ideas de compromiso y crecimiento al final del proceso terapéutico. La intervención se realizó desde la terapia narrativa posmoderna, en su modalidad virtual, mediante un diálogo respetuoso y colaborativo.

Palabras clave: depresión, terapia narrativa, posmodernidad

Doctoranda en Educación en INAEC, Maestra en Docencia, por parte de la UDEMEX y ETAC, es Lic. en Psicología egresada de Fes Iztacala y Lic. en Pedagogía egresada de la Fes Aragón.

Correo electrónico:
orysesmontiel@gmail.com



Recibido: 28 de enero de 2021

Aceptado: 3 de mayo de 2021

Cita recomendada:

Espinoza, O. (2021). ¿Se puede vencer al monstruo de la depresión? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 3(1), 27-31. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.351.27-31>



ESTUDIO DE CASO

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.3.1.2021.351.27-31>

¿Qué es la depresión?

Depresión es un término que es empleado de manera cotidiana en el lenguaje popular. Hombres, mujeres e incluso niños suelen decir que están “depres” cuando se sienten tristes o con el ánimo bajo. Empero, si se revisa la literatura que versa sobre el tema, se encuentra que la depresión es definida como un trastorno de salud mental que afecta a 350 millones de personas en el mundo y se caracteriza por la presencia de tristeza, desinterés, inapetencia, insomnio, sensación de cansancio, falta de concentración y baja autoestima (OMS, 2020). Según Berenzon, Lara, Robles & Medina (2019), México ocupa el primer lugar en depresión en mujeres con un 10.4 % en prevalencia y noveno para los hombres con 5.4%. Y debido a su alta incidencia se ha convertido en una de las principales causas de incapacidad laboral.

La depresión, como cualquier otra condición de salud, es el resultado de la interacción de factores biológicos, heredados, contextuales e individuales, y en el caso de las mujeres, a diferencia de los hombres, se enfatizan los asociados a los biológicos, ya que en distintos momentos de la vida, hay cambios hormonales que las predisponen: pubertad, menstruación, embarazo, maternidad, menopausia y hay factores psicosociales que influyen: ser jefas de familia, tener alguna enfermedad crónica o vivir en contextos de violencia.

Presentación del caso

Corresponde a una mujer de 43 años, madre de 3 hijos, profesora de primaria, que solicita una consulta psicológica porque cree que la tristeza que experimenta, el cansancio que presenta y las ideas de quitarse la vida son producto de una depresión que comenzó desde que fue madre por última vez (hace 14 años) y desde su percepción cree que al no recibir tratamiento médico ni psicológico, ésta condición se vio agravada cuando se separa del padre de sus hijos, quien vale decir la violentaba física y verbalmente y la hizo sentir responsable de que la relación de pareja, acabara.



¿Cómo se puede vencer al monstruo?

LA INTERVENCIÓN

Considerando las ideas que la paciente tiene sobre depresión, se comienza la intervención solicitando se objective el problema en términos físicos a través de preguntas como las siguientes: ¿por qué crees tienes depresión?, describe ¿qué es lo que sientes?, ¿dónde lo experimentas?, ¿desde cuándo lo vives de esta forma?; una vez obtenida esta información y empleando un diálogo respetuoso, se le pide que le ponga un nombre, en sus propias palabras apunta que la depresión es un monstruo que no la deja ser feliz, le impide trabajar, la llena de miedo, la hace llorar y la hace sentir que no vale la pena vivir, sobre todo porque hay noches que la tiene con “el ojo pelón”. El monstruo, como ella le dice, tiene una apariencia oscura, de grandes ojos, es alto y puede llegar a cualquier hora del día, pero principalmente, la aterroriza por las noches, pues es en las noches donde está pensando sobre “los malos tratos” dados por su pareja, y también cuando se dice así misma “échale ganas”, “no debes dejar que él te vea así”, “hazlo por tus hijos”.

Conforme la paciente va externalizando el problema, se van utilizando preguntas que permiten indagar en las excepciones, en momentos del día en que no la ataca el monstruo y se da cuenta que estar frente a grupo con sus niños de primaria, preparar sus clases, investigar y leer son actividades en las que se siente bien, además de que encuentra

placer en platicar con sus amigas, con su madre, con sus hijos y que antes de que el monstruo llegara a su vida, disfrutaba del baile, de hacer ejercicio, de salir a caminar, de escuchar música al hacer la limpieza de su casa y al cocinar. Ante esto, de una manera cortés, se le pide que analice por un lado por qué le está dando permiso a este monstruo de robarle esas cosas buenas de su vida y por otro se le pide que reflexione sobre lo que gana cuando el monstruo de la depresión, la acecha.

Esta solicitud, no resultó fácil, porque una y otra vez se dejaba envolver en la historia dominante que contaba, donde ella se mostraba como víctima del monstruo y al mismo tiempo se culpaba de haberle permitido la entrada a su casa. No obstante, con la ayuda de preguntas de influencia relativa se indagó sobre cómo era su vida antes de que llegara el monstruo, pidiéndole recordará qué cosas hacía bien, qué logros había tenido y en más de una ocasión, ella se sorprendió llevándose las manos a la cara y se mostraba incrédula, al decir que no sabía exactamente cómo lo había hecho, y aseveró con una sonrisa que fue capaz de concluir una carrera con altas calificaciones al mismo tiempo que trabajaba y cumplía con sus responsabilidades de esposa y madre.

Lo anterior dio oportunidad de ir descubriendo una historia alternativa, donde el monstruo no era el protagonista de lo que ella contaba, sino un pasaje de la vida de esta mujer, que desde una mirada co-constructiva se veía con enorme poder para narrarse de otra forma; es así que para darle la oportunidad de autoanalizarse, se le pidió escribiera su historia, dándole la siguiente consigna: “tienes esta pluma mágica”, “tú eres dueña de ella”, “decide cómo quieres contar tu historia”, recuerda que al ser tú quien escribe, puedes poner a los personajes que tú quieras “hacer lo que quieras con cada pasaje, con cada personaje”, ahí cuéntame cómo vences al monstruo.

Para motivarle en la escritura de esta nueva historia, se le contó la fábula de la encina y el junco (Esopo, s. f), la cual trata sobre dos árboles; uno fuerte y poderoso que todo el tiempo humillaba y criticaba al otro por creerlo débil y pequeño, provocándole una gran tristeza, pero cuando llega una tormenta que

arrasa con la comarca, el árbol que se creía perfecto, no logra sobrevivir y el más pequeño lo hace por ser flexible; es así que se le pide pensar en los talentos que posee y que pese a que su ex pareja le haya criticado y lastimado con comentarios ofensivos y agresiones, haciéndola sentir “chiquita”, ella tiene recursos para vencer los obstáculos que en otras ocasiones ha enfrentado; se le leyó también un texto de Satir (1996) que alude a la capacidad del yo para construirse y renovarse y da lugar a que las personas, puedan tener fe en sus capacidades, a creer en sí mismas, con esto, la paciente, comenzó a sentirse más optimista, comentando que el monstruo la visitaba algunas veces, sin embargo, cuando lo veía venir, mejor decidía leer, investigar y le prendía al estéreo para escuchar música y hacer ejercicio.

El monstruo de la depresión como puede leerse perdió fuerza y la paciente dejó de tener como acompañante recurrente al “llanto espontáneo” y al “insomnio metiche”; ahora ella, sonreía más, bromeaba más y aunque le era difícil creer en los halagos que los demás decían sobre su persona, buscaba cómo ayudarse a sí misma, de hecho por iniciativa, redactó frases positivas en “papelitos” que pegó en el espejo del baño y en la pared de su recámara, para recordarse a sí misma de lo que era capaz. Desafortunadamente, esta lucha en la que parecía que se iba ganando, se vio interrumpida por la misma paciente, quien, por motivos de trabajo, ya no acudió a su cita y se acordó vía telefónica agendar una nueva sesión para cuando lo requiriera.



Análisis del caso

El monstruo de la depresión, puede llegar en cualquier momento de la vida, no distingue raza, edad, sexo, status socioeconómico, ni mucho menos profesión. Al ser un término que se utiliza de modo cotidiano, cualquiera que se sienta triste o con el ánimo bajo, puede creer que la padece, sin embargo, existen variables que requieren ser analizadas desde una perspectiva integral e individual y en el caso que se expuso, era menester deconstruir la palabra depresión, en tanto la paciente se había bautizado con ese término a partir de lo que ella había leído.

Si bien es cierto que la paciente no sabía lidiar con el dolor que le representaba perder a su pareja, también es importante enfatizar que estaba rodeada por discursos hegemónicos asociados al “amor para siempre”, “cargar la cruz”, “la buena madre”, “la buena esposa” y que, para construir su nueva historia, donde pudiera verse empoderada, se requirió analizar quién dijo qué y en qué condiciones lo dijo, pero sobre todo, la externalización verbal y escrita, fue pieza clave para liberarle de la angustia, la culpa y el temor a emprender una vida sin su pareja.

Sus amigos y seres queridos fueron clave en la intervención, ya que se dio cuenta que no estaba sola en la batalla, aunque reconoció que a veces le gustaba dejarse abrazar por el monstruo porque ganaba atenciones por parte de los demás.



CONCLUSIONES

LA TERAPIA NARRATIVA

Es una modalidad terapéutica que favoreció construir un relato diferente al de víctima y facilitó el que se comenzara a enarbolar una historia donde la paciente se veía como mujer valiente y empoderada.

Existe evidencia de que este tipo de terapia ayuda a que las personas, por un lado, le pongan nombre a lo que les pasa, y por otro, a que se vean a sí mismas como seres capaces de vencer cualquier problema, el cual, no se halla dentro de ellas, sino que al darse cuenta que está fuera, les hace sentir que pueden vencerlo (White & Epston, 1993)

Ahora bien, el espacio terapéutico es en sí mismo, un lugar en el que se desestructura la historia dominante, se desenmascaran las tácticas del poder y las historias de abuso y maltrato que provocan sufrimiento, pueden ser resignificadas (Lloret, 2004; Barbosa, 2014).

RECOMENDACIONES

Es importante que el lenguaje que se emplee entre psicoterapeuta y paciente sea en términos de respeto y amabilidad y la escucha activa con empatía es vital para que se puedan identificar las creencias, ideas o conceptos que no permiten vivir adaptativamente y se pueda de igual modo, devolver un mensaje sencillo, claro, sin tecnicismos.

REFERENCIAS

Barbosa, A. (2014). Terapia sistémica y violencia familiar: una experiencia de investigación e intervención. *Quaderns de psicologia*, 16 (2), 43- 55.

Berenzon, S., Lara, M., Robles, R. & Medina, M. (2019). Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. Salud pública, INSP. <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/7190/9349>

Esopo (s. f). Obras clásicas de siempre. Biblioteca digital del ILCE. <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/Esopo.pdf>

Lloret, U. (2004). Enfoque narrativo y violencia: intervención con mujeres que sufren maltrato. *Psychosocial Intervention*, 13 (2), 165- 175. <https://journals.copmadrid.org/pi/art/ef41d488755367316f04fc0e0e9dc9fc>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Satir, V. (1996). *Vivir para amar. Un encuentro con los tesoros de tu mundo interior*. Pax.

White, M. & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.