

LA DEPRESION. CAUSAS SOCIALES DE NUESTRA DOLENCIA MÁS COMUN.

MARIA JESUS SORIANO SORIANO
PSICOLOGA CLINICA

La depresión es un malestar contemporáneo que tiene muchos significados. Se estima que la mitad de las veces que los pacientes consultan al médico se debe a la existencia de una depresión abierta o enmascarada. En España, un informe epistemológico reciente señala que ha aumentado el número de personas afectadas por este trastorno, muchos de los cuales no van a la consulta ni se someten a ningún tipo de tratamiento. Por todo esto, se dice que la depresión es la enfermedad de nuestro tiempo.

¿Qué es la depresión? Es un malestar que afecta a todo el cuerpo, al estado de ánimo y a los pensamientos: afecta a la forma en que uno come y duerme, al deseo sexual, a la opinión de uno mismo y al concepto de vida en general. Un trastorno depresivo no es un estado de ánimo triste pasajero; tampoco es una señal de debilidad personal o una condición que se pueda alejar a voluntad. Los síntomas pueden durar semanas, meses o años, pero un enfoque adecuado permite modificar este estado e incluso lograr que la persona que supere una depresión salga enriquecida y fortalecida.

Como otros muchos padecimientos, los trastornos depresivos se presentan bajo formas diversas. Varían desde estados de duelo normal por la muerte de un ser querido, hasta trastornos más severos en los que surgen ideas delirantes de desvalorización, ruina, enfermedades imaginarias o de culpa por presuntos perjuicios cometidos en contra de los demás. Sus causas pueden ser exclusivamente psicológicas, como en las depresiones neuróticas denominadas exógenas. Pueden ser también de tipo social o tener un componente biológico o genético, como hay evidencia que ocurre en las llamadas depresiones bipolares mayores, denominadas así porque la persona presenta episodios de severa patología en uno u otro polo del estado de ánimo.

Cuando la persona afectada por los síntomas de la depresión acude al médico, lo primero que se le hace es **anestesiarse con medicamentos**. Cuando lo más importante sería sencillamente escucharla, para ver qué hay detrás de los síntomas, para entenderlos y cambiarlos, no dormirlos.

Los psicofármacos forman parte de un amplio grupo de sustancias farmacológicas denominadas “drogas legales”. La transformación de los medicamentos en bienes de consumo, promovida por las empresas productoras, y muchas veces con poco o ningún control por parte de las autoridades sanitarias, ha terminado por engendrar una sociedad medicalizada. Estos medicamentos son buscados por dos efectos principales: sedantes y estimulantes. Actúan directamente sobre el sistema nervioso central, produciendo efectos que alteran los estados emocionales. Los estudios estadísticos señalan que estos fármacos se recetan el doble a las mujeres que a los hombres.

Uno de los problemas del abuso de la medicalización tiene que ver con la dificultad del profesional de asistencia médica para escuchar, y así poder comprender el verdadero origen del problema por el cual le consultan. La receta, la prescripción como tratamiento estándar, es más rápida, pero las consecuencias posteriores son más largas: dependencias del fármaco, complicaciones físicas...

Hemos señalado algunos de los indicadores psicológicos de la depresión. Reflexionemos ahora sobre qué indican estos síntomas acerca de nuestra sociedad, sin olvidarnos de que sociedad e individuo están unidos e interrelacionados.

La sociedad industrial ha podido elevar la calidad de vida de la gente, pero se ha cobrado un precio muy alto por ello. El mundo laboral actual está basado en dosis elevadas de competitividad, rivalidad, cambios tecnológicos, rapidez de la información... Todo ello conlleva unos niveles elevados de alerta y de tensión. Y no olvidemos que depresión más ansiedad es lo que conceptuamos como estrés.

La perfección es una imagen que se nos ofrece como ideal. Visualicemos lo que nos transmiten los medios de comunicación: una casa grande, bonita, con calefacción, aire acondicionado, pareja heterosexual, dos hijos, un perro, pulcritud, cuerpos perfectos, buen nivel económico. . . Nos vemos abocados a

esta imagen ideal. Si no se cumple y uno no está debidamente ubicado consigo mismo, su grado de insatisfacción, desvaloración e inseguridad le pueden conducir a la depresión.

La premisa “tanto tienes tanto vales” es un principio que lleva a la infelicidad: desear continuamente lo que el otro tiene es una imagen que nos bombardea y que nos sume, sin darnos cuenta, en un continuo desear cosas innecesarias para nuestro bienestar. Abocados a ese tenerlo todo, no nos queda más remedio que vivir sólo y exclusivamente para el trabajo. Las bajas laborales por depresión son cada vez más frecuentes y tienen que ver con el estrés que mencionaba con anterioridad. También están las depresiones en el momento de coger las vacaciones y al incorporarse al trabajo. La deshabitación de algo a lo que el individuo está enanchado genera un profundo vacío. Es importante que, para evitar estos problemas, podamos dar espacio a nuestras diferentes necesidades. Tener tiempo para el trabajo, ocio, deporte, relaciones afectivas, sociales. ..

El que las mujeres se depriman más que los hombres no son por causas genéticas, sino por estrictas causas sociales relacionadas con determinados estereotipos de género. Los factores psicosociales que conducen a la depresión señalan la importancia de estudiar modelos de feminidad y masculinidad que están vigentes. Los innumerables estudios sobre roles llevados a cabo por investigaciones de diversos ámbitos de las ciencias sociales (educación, psicología, sociología) tipifican la feminidad y la masculinidad en términos de dos grandes categorías: roles emociones (femeninos) y roles instrumentales (masculinos).

Los rasgos que describen el modelo de feminidad más generalizado son los siguientes: sensibilidad, complacencia, dulzura, ausencia de agresividad y competencia, pasividad, obediencia, necesidad de contacto afectivo, dependencia, fragilidad. Mientras que el masculino se caracteriza por: actividad, firmeza, capacidad para afrontar el riesgo, autonomía, decisión, autoconfianza, fuerza.

Trabajos llevados a cabo en Canadá, Estados Unidos y Suiza concluyen que cuanto más estereotipados sean los modelos dominantes de mujer en los términos descritos mayor predisposición a la depresión conlleva. Es decir, según los últimos estudios sobre el tema- que inciden en los estereotipos como

lastre psicosocial- se podría concluir que lo que predispone a las mujeres en su propia feminidad, tal como está concebida en nuestra cultura. Ése es el mayor riesgo de depresión para las mujeres.

Otro de los hallazgos significativos de los estudios epidemiológicos es la presencia cada vez mayor de casos de depresión entre los jóvenes. Los profesionales de la salud mental han detectado que ha aumentado la consulta de adolescentes mujeres con problemas de fracaso escolar, trastorno alimenticios (comer compulsivamente, anorexia, obesidad) dificultades en las relaciones familiares, trastorno de la conducta... Por lo general, son síntomas de una depresión encubierta. Es un fenómeno que se ha observado en todo el mundo y va acompañado de la denominada violencia juvenil, efectuada en este caso por adolescentes hombres .Es por decirlo de alguna manera, la otra cara de la moneda. Un síntoma más del malestar social. La depresión, agresividad dirigida contra uno mismo, y la violencia, agresividad dirigida contra los demás. Estamos viviendo un momento basado en las prisas, en la información masiva, y tenemos la impresión de que no podemos detenernos a pensar sobre lo que sentimos, sobre lo que nos pasa, sobre cómo vivimos los cambios, tanto externos/sociales como internos/individuales. Es lo que sucede respecto al envejecimiento y la muerte. Toda muerte de personas cercanas implica un dolor por su pérdida. Hay muertes que por sus características (accidentes...) son más traumáticas que otras. La persona necesita un tiempo físico/mental para elaborar esa pérdida, poder aprender a vivir esa ausencia. Los rituales de acompañamiento a los muertos son cada vez más fríos, más asépticos. Y sobre todo, más rápidos. No hay tiempo de experimentar la tristeza por la pérdida sufrida. La depresión se presenta porque no se ha podido elaborar el dolor ni vivir la ausencia.

Otra falta de elaboración de pérdida que nuestra sociedad intenta neutralizar es la evolución con los años. Parece que todos debemos mantenernos en la eterna juventud, pararnos físicamente, como si los años no transcurrieran.

La vida es una evolución por la que pasamos en diferentes ciclos. Aprender a disfrutar de lo nuevo implica aprender a perder, a abandonar otros aspectos que no nos han acompañado. La niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez, son fases que vamos alcanzando a costa de abandonar otras. No aceptar esas

leyes es no aceptarse, y no hacerlo es ir contra uno mismo. Lo importante es sentirse a gusto con la propia piel.