



La devastadora experiencia de la depresión

La mejor forma de entender la depresión severa es haberla sufrido. Quien no la ha sufrido debe documentarse para entender el abismo de irracionalidad al que la enfermedad lleva a estas personas, tener más consideración con ellas y entender que se trata de una enfermedad médica real.

Para empezar, ni el mismo paciente puede explicar lo que le pasa. Y si pudiera explicarlo, nadie lo entendería.

Tiene la sensación estar sufriendo una enfermedad inconfesable, una especie de lepra del siglo XXI, que le avergüenza porque indica debilidad. Se siente encerrado en una habitación sin puertas, ni ventanas, incapaz de comunicarse con el exterior. Un agujero negro sin salida. La muerte se considera como una de las pocas opciones. A veces la única.

Si no se suicida es porque carece de las fuerzas físicas o de la determinación mental para hacerlo, o porque sus convicciones religiosas o sus vínculos con la familia no se lo permiten.

Es contradictorio en todo. Siente que necesita el afecto y la comprensión de los seres queridos confiables y amorosos pero se distancia de ellos. Al tiempo que hace alianzas con los personajes más patológicos de su entorno porque con ellos está más cómodo.

Se siente impotente, como caminando sobre una cuerda floja. Le parece que su mente se está desmoronando, y ésta sensación le aterra y paraliza.

Aún las cosas más sencillas son sometidas a un proceso interminable de cuestionamientos y dudas. Voltearse en la cama, caminar hasta la cocina a tomarse un vaso de agua, decidir si se va a bañar o no, si se va a desayunar a las siete o a las ocho, etcétera. Para la persona severamente deprimida todo es difícil.

Le abruman la duda, los sentimientos de culpa y la inseguridad acerca de todo. Tiene una intolerancia (irritabilidad) marcada al respecto de muchas situaciones menores. Se torna suspicaz (paranoide), incluso al respecto de sus seres queridos más cercanos. Ve enemigos en todas partes. Lo agobian las ideas obsesivas y los miedos absurdos (fobias).

Reacciona con rabia desproporcionada, injustificada (irracional) ante muchos aspectos de la vida cotidiana.



Sala de Prensa

A pesar de semejante situación, el paciente trata de guardar las apariencias. Y opta por mantenerse aislado. Quienes lo rodean, únicamente perciben su inexplicable falta de energía y su desmotivación.

Si bien es perfectamente comprensible que un deprimido llegue a saturar a un ser querido, al punto que aquellos parientes más cercanos toman la decisión de distanciarse de él, es inaceptable e inhumano tratarlo como alguien que puede cambiar a voluntad su situación clínica o como quien ha montado un “show” para manipular.

La depresión es una enfermedad tan real como el cáncer pero estadísticamente mucho más frecuente, de tratamiento mucho más efectivo (cuando se utilizan los tratamientos de la medicina moderna) y de un pronóstico mucho mejor.

La injusta diferencia es que el cáncer recibe la solidaridad de todo el mundo, mientras que al deprimido le exigen que se mejore y que “ponga de su parte”.

Diario El País, 10 de Mayo de 2015. Página C9.