

## Depresión, una enfermedad emergente

Marisa Molinero

*Por fin he ido al psiquiatra, me ha llevado la familia.*

*Me han medicado y me han referido a un psicólogo para hacer terapia.*

*Todo empezó sintiéndome enferma. He estado en urgencias varias veces y me han dicho que debo consultar a un psiquiatra, porque no había ningún indicio de que fuera una enfermedad física.*

*Pienso, tengo una enfermedad mental; todos dirán que estoy loca.*

*No duermo, no me concentro y mis pensamientos son negativos, no sirvo para nada, todo me cuesta un gran esfuerzo y los demás se dan cuenta, me juzgan.*

*No voy a poder disimular entre mis compañeros de trabajo y entre la gente que me conoce.*

*Mi familia y mis amigos próximos quieren animarme, pero no puedo, no pueden.*

*Cuando me dijeron, “tiene depresión” se me abrió un abismo, es una enfermedad mental.*

*Me siento en un túnel oscuro que no sé donde terminará.*

*Lo poco que ya digo, no expresa lo que sufro, nadie puede entender lo que siento.*



Cuando te encuentras ante un caso de depresión pueden surgir éstos y otros aspectos. Es común la sensación de incapacidad de superar la enfermedad, la baja autoestima, los pensamientos oscuros y el profundo sufrimiento. Los psicólogos trabajamos con terapias distintas, una de ellas es la cognitiva conductual, que es un procedimiento para identificar y modificar procesos cognitivos con el objeto de modificar sus repercusiones sobre la conducta y sobre las emociones; sobre los pensamientos irracionales, para cambiarlos por pensamientos más reales y lógicos. Pero no llegamos al inconsciente.

Cuando combinamos esta terapia con hipnosis, la instauración de pensamientos positivos se desarrolla de un modo más rápido y nos permite vencer obstáculos conscientes y reprimidos para llegar al origen del problema, se encuentre donde se encuentre, de modo que podamos ver la evolución de la persona y encontrar qué es lo que ha producido la quiebra emocional.

De algún modo la depresión puede ser un sistema de alerta de que algo no va bien en nuestro interior, o en el modo que interpretamos nuestro contexto. La regresión en hipnosis, por ejemplo, puede proporcionar información sobre las emociones que se han producido a lo largo de la vida, y permitimos restaurar las partes dañadas.

Hay un elemento importante, el social. Una enfermedad física va a ser comprendida mejor que una enfermedad mental, con lo cual el paciente tiende a ocultar esta última. Aunque la información es abierta, subsiste cierto temor a la opinión social, en el medio laboral e incluso en el ámbito privado. Ser diagnosticado como enfermo mental produce pánico, por el sufrimiento que conlleva y por el miedo al “estoy loco” o al “pensarán que estoy loco”.

La sociedad, de un modo real, debe tomar conciencia de que una enfermedad, sea la que sea, no es motivo de exclusión, sino algo que es necesario entender. Porque el ser humano es vulnerable a este tipo de experiencias dolorosas.

Hay, no obstante, motivos suficientes para ser optimistas. La depresión es una enfermedad que podemos tratar y, aunque insidiosa y de meses de duración, se resuelve, pudiendo llevar después una vida totalmente normal.

**Marisa Molinero**

Psicólogo, Universidad Complutense de Madrid  
Práctica privada entre 1985-1994 y 2000-2008