

**DR. MENTHOR SANCHEZ G.**

## **QUE SABEMOS DE LA DEPRESION**

### **¿ POR QUÈ LLEGAMOS A DEPRIMIRNOS?**

Desde la perspectiva psicoanalítica, la depresión no se entiende únicamente como un trastorno con causas biológicas o químicas, sino como una manifestación compleja de conflictos internos, muchas veces inconscientes, relacionados con experiencias tempranas, pérdidas y dificultades en las relaciones interpersonales. Freud y algunos autores clásicos destacaron que la depresión puede surgir como respuesta a la pérdida de un ser amado (real o simbólica) como pueden ser los padres, hermanos, parientes cercanos, o seres amados, lo que desencadena sentimientos de dolor, culpa y autocrítica excesiva.

El psicoanálisis considera que la depresión puede ser una forma de adaptación ante situaciones de pérdida o frustración, donde los sentimientos de hostilidad o rabia hacia el objeto perdido se vuelven hacia uno mismo, generando autorreproche y baja autoestima.

### **SINTESIS DE UN CASO REAL:**

**Un joven de 26 años llega a consulta, con gafas oscuras, se sienta, un poco ansioso, empieza a hablar y al propio tiempo empieza a llorar por varios minutos. Lleva unos meses con una nueva pareja casada, dice que ya no le ve en días y semanas, que le va a perder, asegura que es su pareja y cree que algo le paso, pero no se ha comunicado con él. No puede comunicarse durante días con aquella pareja. El está seguro de que ella lo ama, pero ella no se ha comunicado en semanas.**

**Este paciente, además de su tristeza y depresión, presenta síntomas de insomnio, timidez y refiere que no puede concentrarse en nada, ni en su trabajo, tiene un cuadro de ansiedad muy marcado.**

**Por este y muchos casos mas, podemos inferir que las causas de la depresión se hallan relacionadas con:**

- **Conflictos emocionales no resueltos:** Especialmente aquellos relacionados con la infancia y las primeras relaciones afectivas.
- **Pérdidas significativas:** No solo la muerte de un ser querido, sino también la pérdida de ideales, roles o situaciones que eran fuente de seguridad emocional.
- **Ambivalencia afectiva:** Sentimientos simultáneos de amor y hostilidad hacia figuras importantes, que al no poder ser expresados abiertamente, se vuelcan hacia el propio sujeto.
- **Factores sociales y relacionales:** Dificultades en la comunicación, aislamiento social, falta de apoyo y eventos vitales estresantes pueden actuar como desencadenantes o agravantes.

- **Déficit en el poder de la palabra y expresión emocional:** En la actualidad, el psicoanálisis también señala que la incapacidad de poner en palabras el malestar íntimo contribuye a la cronificación de la depresión.

### **Formas de abordaje de la Depresión:**

El tratamiento psicoanalítico de la depresión se basa en la exploración profunda del inconsciente del paciente. A través de la asociación libre, el análisis de sueños, recuerdos y la relación con el terapeuta, se busca identificar y resolver los conflictos internos que están en la raíz del sufrimiento.

- **Enfoque individualizado:** Cada caso es único y requiere una escucha atenta para comprender la singularidad del paciente. Sus emociones, deseos, fantasías, sentido de realidad, síntomas, etc.
- **Exploración de experiencias pasadas:** Se analizan las vivencias infantiles y las relaciones tempranas para entender el origen de los patrones depresivos.
- **Trabajo con emociones reprimidas:** Se ayuda al paciente a reconocer y procesar sentimientos de culpa, rabia o tristeza que no han sido elaborados y que conviven en su interior como guardados y a veces como dolor.
- **Fortalecimiento del autoconocimiento:** El proceso terapéutico permite al paciente desarrollar una comprensión más profunda de sí mismo, lo que facilita cambios duraderos como mayor seguridad, autoestima, superación de los duelos que yacen en el tiempo pasado.
- **Apoyo en el vínculo terapéutico:** La relación con el terapeuta ofrece un espacio seguro para expresar y trabajar emociones difíciles.