

Espiritual #1

CAUSAS DE DEPRESIÓN - LA TERAPIA: SU PRINCIPIO. MÁS ALLÁ DE LA TERAPIA.

Las estadísticas de suicidios son especialmente altas entre los pacientes que están empezando una terapia. Al comenzar una terapia, los propios síntomas de la depresión nos llevan a pensar cosas como "esto no va funcionar" o "para qué me meto en este lío si lo mío no tiene arreglo". Además de estos pensamientos puede ocurrir que el paciente y el terapeuta no conecten o no "encajen", por así decirlo (lo cual es perfectamente explicable si se tiene en cuenta que hasta entonces habían sido dos perfectos desconocidos). El creer que una terapia no va a dar resultado, especialmente si no es la primera, tiene consecuencias devastadoras. Podemos pensar que si la terapia falla, nunca nos veremos libres de este dolor, y que no tiene ningún sentido seguir intentándolo.

¡ESTO ES IMPORTANTÍSIMO! Es especialmente trágico que, tras haber seguido un tratamiento terapéutico y haber experimentado una mejoría apreciable, el paciente se suicide. ¡Y sin embargo ocurre! La depresión es un fenómeno intermitente, es decir, puede aparecer y desaparecer sin previo aviso, a veces en cuestión de instantes. Al deprimido que se siente eufórico y, por fin, puede imaginarse un futuro sin depresión, cualquier contratiempo le provocará automáticamente una huida hacia la respuesta condicionada: las ideas de suicidio. Al pensar que vuelve de nuevo el intenso dolor de la depresión, nos hundimos, con lo que se refuerza el impulso suicida. Los desencadenantes de este nuevo episodio suelen ser los mismos que influyeron en la primera depresión. Después de la terapia hay cosas que pueden desencadenar de nuevo los impulsos suicidas: por ejemplo el verse de nuevo expuesto a malos tratos familiares, tener que aguantar a un jefe mezquino, sentirse incapaz de vencer una adicción, tener una imagen inadecuada de uno mismo, los problemas financieros, etc...

Sin embargo, ¡hay un lado positivo en todo esto! Los impulsos suicidas no tienen por qué arrojarte de nuevo al infierno de la depresión. Tampoco implican necesariamente que la terapia haya ido mal, o que haya que volver a empezar desde el principio. Saber reconocer los acontecimientos vitales que desencadenan estos nuevos impulsos suicidas puede ayudar a comprenderlos en cuanto aparecen y a tener la certeza de que es posible eliminarlos. El pánico que produce la reaparición de los pensamientos de muerte y suicidio durará muy poco si no se les permite adueñarse de la mente. Hay que acudir al médico, a un

amigo o a algún centro de apoyo y ayuda; el caso es hablar con alguien y contarle lo que ocurre. Lo único que necesita el enfermo en esta fase de la enfermedad es tiempo. Sin duda alguna los pensamientos negros desaparecerán en cosa de dos días, ¡o menos!

Citation:

Bernhardt, Stephen L. "DEPRESIÓN: Los pensamientos suicidas: qué son y cómo luchar contra ellos." Have-a-heart.com. Have a Heart. 2 July 2009 <<http://www.have-a-heart.com/spanish-depression.html>>.