♦♦♦

¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión

Ma. Asunción Lara, et al.
Editorial Pax, México, 1997

Celia Cervantes

Lo primero que llamó mi atención al ver la portada de este libro publicado por el Instituto Mexicano de Psiquiatría con la asesoría del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa, fue la interrogante sobre el género y la alternativa que presenta, en caso de una respuesta afirmativa. ¿Es que la "depre" es un estado de ánimo que aqueja sólo a las mujeres? ¿Qué es lo que determina que la mujer sufra a lo largo de su vida mayores momentos depresivos que el hombre: su sexo o su género? ¿Lo biológicamente determinado o lo socialmente aprendido?

En un texto ilustrado con profusos dibujos al estilo "comics", el equipo interdisciplinario coordinado por Asunción Lara nos explica que la depresión se presenta tanto en mujeres como en hombres cuando afrontan situaciones difíciles en su vida, sólo que los varones esconden a menudo su depresión tras el alcohol, las drogas, el enojo y la agresión.

Los síntomas más comunes que nos indican el tránsito por los sinuosos y profundos caminos de la depresión son la tristeza, el desgano, la pérdida de interés hasta por las actividades que más nos gustan —por ejemplo: el sexo—, comer muy poco o mucho; padecer insomnio o dormir demasiado, sentirse fatigada, apática, culpable, impotente, inútil o que nos asalten ideas de muerte y suicidio por más de dos semanas continuas.

Hay factores que nos ayudan a entender por qué nos deprimimos:

- *La historia infantil* (experiencias de la infancia como rechazo, abandono, indiferencia, la falta de amor, la muerte de la madre o de alguien sentimentalmente cercano), que moldean la personalidad hacia sentimientos de poca valía, pesimismo y desconfianza en la propia capacidad para superar problemas.

- *Los acontecimientos de vida* como la pérdida de empleo, salud, de un ser querido o bien la persistencia de dificultades menores por períodos prolongados, que nos provocan angustias y pesar más cuando no tenemos a alguien que nos brinde su apoyo.

- *Factores biológicos,* se cree que en las personas que se deprimen seriamente hay cambios químicos en el cerebro que pueden facilitar la aparición de la depresión, de tal forma que ésta se llega a "heredar" como patrón de conducta.

- *Condición social de la mujer,* que tiene que ver con la manera en que se nos ha educado tanto al interior de la familia como a través de la educación formal o institucional: pasivas, sumisas, dependientes, sufridas, con responsabilidades mayores respecto de los hombres, a quienes desde la infancia se les considera más valiosos, fuertes, inteligentes e independientes.

- *Los factores sociales,* como la pobreza, la crisis económica, las oportunidades de estudio o desempleo, que pueden llegar a deprimirnos también.



La persona deprimida tiene una forma de pensar que le hace difícil salir de la depresión, porque pone más atención a los acontecimientos negativos de la vida, exagera hechos que no tendrán mayor repercusión, es demasiado exigente consigo misma, se culpa de todo lo que le sale mal y pocas veces se premia por lo que hace bien.

¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión, nos sugiere modificar la manera en que percibimos nuestro ambiente y fomentar una imagen más justa y balanceada entre nuestros errores y cualidades, actitudes contrarias a la persona deprimida, que sólo se fija en lo negativo y a veces exagera o distorsiona lo que percibe. En cambio, hay que fijarnos más en las cosas buenas que nos suceden cada día, valorar lo que tenemos, verle el lado positivo a nuestros problemas, evaluar hasta qué punto está o no en nuestras manos la solución de un asunto, darnos cuenta que no podemos controlar los sucesos ni el futuro.

Como alternativas para evitar la depresión, este equipo interdisciplinario del Instituto Mexicano de Psiquiatría nos señala varias: platicar a alguien nuestros problemas, frecuentar a las personas que estimamos, ampliar nuestro círculo de amistades, obtener más información sobre el o los problemas que tengamos y solicitar una mayor responsabilidadde los demás miembros de la familia en las tareas del hogar, al tiempo de realizar otras actividades que nos ayudarán a sentirnos mejor y evitar la depresión, como hacer ejercicio físico, ir al cine o a un espectáculo, leer, hablar por teléfono, cantar, salir con amigos, arreglarse, aprender algo nuevo y hacer ejercicios de relajación. ♦