

La depresión y el estrés

Dos caras de la misma moneda

Pedro Jiménez

(<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/depresion.html>)

La depresión y el estrés son dos caras de la misma moneda. La vida de todo organismo viviente, desde la ameba hasta el ser humano está regida fundamentalmente por dos movimientos bioenergéticos: Una fuerza centrífuga que tiende hacia la expansión y otra, la centrípeta, que tiende hacia la contracción.

La causa común de la depresión y del estrés es la incapacidad para asimilar un peligro externo e interno respectivamente. Esta indefensión provoca un trauma emocional, que ocasiona el quiebre de nuestro yo. Las dos nacen y se alimentan de una misma fuente. La depresión suele desencadenarse frente a un estado de indefensión e inseguridad profunda, producido por alguna pérdida afectiva o laboral. La persona se siente incapaz de hacer frente a su propia vida, llegando a infravalorarse y a desestimarse.

Cuando el hombre, todavía niño es injustamente agredido por su entorno familiar, se siente herido. Y si no puede defenderse ni expresar su dolor; automáticamente su organismo entrará en un estado de alarma, cerrándose y retrayéndose hacia su interior. Cuando escuchamos a estas personas decir que no pueden levantarse de la cama, que son incapaces de moverse, de sentir y de pensar, es verdaderamente cierto. Su cuerpo está en un estado de "shock", que produce, a nivel físico, una sensación de hipertonicidad muscular profunda e inmovilidad, y a nivel psíquico un estado de angustia y desesperación. Actúa de manera similar a un anestésico emocional, para preservarle de sentir el dolor corporal. Algunas de las posibles formas en que se manifiesta este estado son la apatía, falta de vitalidad, escasos deseos de vivir, tristeza, melancolía, insomnio, etc...

La persona estresada o ansiosa, en lugar de defenderse del peligro exterior huyendo hacia el interior, encerrándose y luchando contra dicha amenaza; lo que hace es utilizar la rigidez y la hiperactividad para escapar de la amenaza externa e interna. Cuando la persona estresada no puede seguir aguantando el ritmo acelerado en el que vive, su cuerpo "estalla" y cae en picado hacia un derrumbamiento, expresando algo así como: ¡basta, ya no puedo más!. Por el contrario, el patrón defensivo que utiliza el depresivo de aguantar sufriendo la tensión interna, llega a tal grado de estricción, que su estructura se resquebraja y "explota" en forma de actitudes descontroladas cargadas de irritabilidad y/o violencia.