

VENTAJAS Y PLACERES SECRETOS DE ESTADOS DEPRESIVOS

Günter Jursch

*Muchas veces las personas son depresivas cuando sus capacidades amenazan a sus jefes.
(Nesse / Williams)*

Es evidente que las depresiones y los estados depresivos varían de una persona a otra. Si se quiere trabajar para mejorar la situación de las víctimas de estos males, sería indicado saber en qué se distinguen los diferentes fenómenos y dónde se encuentra la causa. Pues las depresiones a menudo cumplen una función que suele aparecer camuflada.

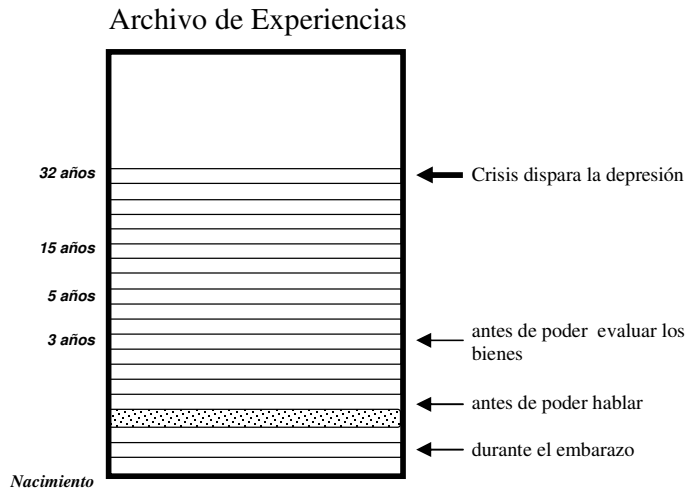
DEPRESIONES: NO TODAS SON IGUALES

Durante mi formación pude distinguir entre depresiones reactivas y depresiones endógenas. Aparte había el estado depresivo-maníaco. Claro está, hay muchas otras clasificaciones. El Dr. José Antonio García Higuera, de Madrid, publicó un interesante resumen al respecto.

Para mí en el trabajo práctico el punto más importante es cómo se puede aliviar rápidamente el estado depresivo, y, si es posible, sin medicamentos. Para esto utilizo mi

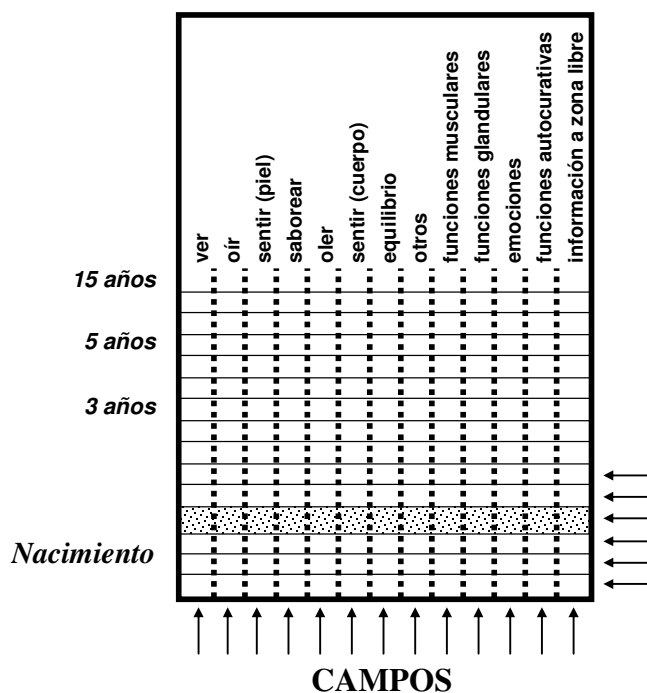
modelo del Archivo de Experiencias, mostrado en mi artículo ‘Un modelo psicosomático de desarrollo’ (Revista de Ciencias Sociales Aposta, No. 2, Noviembre de 2003, <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/Jursch1.pdf>).

Para depresiones, el gráfico sería así:



Las depresiones, excepto en casos especiales, parecen tener su origen en una de las capas anterior al quinto año de vida, aunque evidentemente también puede ser disparada por una experiencia después de los cuarenta años. Una persona que no sea consciente de esta circunstancia suele trabajar únicamente, por ejemplo, la experiencia que disparó la depresión a los cuarenta años, y el resultado es insatisfactorio. Incluso de un trabajo terapéutico logrado por el momento, el peligro de recaídas persistirá.

A continuación expongo el gráfico del Archivo de Experiencias detallado:



Es lógico que los diferentes campos tengan desiguales influencias, según la edad. Sabemos que ya el feto en cierto desarrollo puede oler, saborear, sentir etc., pero la posibilidad de oír llega en un estado muy avanzado, y el ver probablemente se limita a distinguir entre oscuro y claro y una vaga distinción de ciertos colores. La función de la Zona libre se desarrolla muy tarde, así que el campo «información a la Zona Libre» en una edad temprana incluso si existe, no es muy útil.

DESEO DE VIVIR Y ANHELO DE MUERTE

En las depresiones lo más fundamental parece ser el conflicto, por un lado, del ansia de vivir y gozar la vida, y, por el otro, el anhelo de estar muerto. Las religiones, sin darse cuenta muchas veces, refuerzan este anhelo, especialmente en algunas ramificaciones del Islam, que promete al creyente masculino placeres interesantes. En el cristianismo, el mayor placer es la presencia de Dios, un placer algo teórico para gran parte de la población, pero un placer a pesar de todo. Es una pena que los esfuerzos de los centros

religiosas de curación que tanto mérito tienen no hayan observado este lado de la fe. Desde luego, también para los no-creyentes la ilusión de no tener que vivir puede aparecer placentero, o por lo menos un gran alivio en muchas circunstancias.

Existe una diferencia fundamental entre estar muerto y morir. Nosotros por lo general quizás quisieramos estar muertos pero queremos evitar el morir, pues sin duda tenemos miedo de este acontecimiento.

Ya en una edades tempranas, sentimos la necesidad de evitar un conflicto entre las dos fuerzas elementales en cuestión, y la depresion fundamental se puede ver como un compromiso infantil entre “no me mato” y “no vivo de veras”. Cuanto mayor es el anhelo de la muerte, mayor tiene que ser el grado de la depresión para proteger la vida.

Algunos terapeutas se decepcionaron profundamente cuando pacientes depresivos después de salir de la depresión... se mataron. También algunos medicamentos antidepressivos tenían tal resultado, especialmente con pacientes jóvenes. Según lo dicho anteriormente, tales pacientes recogieron energía y valentía a causa de la terapia, pero estaban en una situación que es comparable a la de un piloto que se echa de un avión en llamas y olvida meterse un paracaídas.

La protección que les falta en tal caso es tener otra solución que la depresión, usando mejor su capacidad consciente de evaluar los bienes de su Zona Libre. Una redecisión madura podrá ser por ejemplo: “Tomo responsabilidad de mi vida y no me mato sin revisar todas posibilidades, tanto con mi razón como con mi corazón”. El nuevo compromiso puede ser: “Vivo de veras permitiéndome gozar mi vida, acepto luchar cuando estoy en una fase difícil, y cuando viene mi hora me permito morir en paz”. Una redecisión de esta índole en la terapia es facilitada si con pleno corazón y plena responsabilidad consciente, la persona hace un contrato consigo misma. Tal contrato puede ser como sigue:

“No me mato, pase lo que pase. No me vuelvo loco, pase lo que pase. No mataré a otra persona, salvo en caso de legítima defensa. Plazo de anticipación para rescindir este contrato: dos días”.

Es importante que el contrato sea concluído consigo mismo, no con, ni para otra persona. El contrato puede ser rescindido con un plazo no mayor de tres días y no menor de 24 horas. Un mínimo de 24 horas es indispensable para poder tener un día y una noche para revisar todas las posibilidades. Más de tres días será un plazo demasiado largo para la parte emocional en nosotros. Es indispensable que el contrato sea hecho de modo ponderado conscientemente y a la vez con toda la fuerza emocional.

Como he dicho, un plazo de rescisión no debe ser largo, pues la parte emocional de una persona no entiende plazos largos. Tengo dos ejemplos de contratos que hice por un plazo demasiado largo, en este caso, para toda la vida: el primero era mi juramento como soldado de Hitler y el segundo era mi primer matrimonio. Violé los dos, y estoy muy contento, pues los contratos fueron huecos porque no había cláusula de rescisión y yo no me di cuenta entonces de que tal contrato no es equitativo, lo que quiere decir que en realidad no es un verdadero contrato.

OTRO LADO POSITIVO DE LA DEPRESIÓN

Como he apuntado, la depresión aparte de su lado negativo tiene partes positivas: por ejemplo, una función protectora en el caso de un fuerte anhelo de muerte. Las funciones protectoras existen también y son necesarias en muchas otras situaciones. Tomemos el caso de convalecencia después de enfermedades o accidentes cuando el cuerpo necesita reposo y calma. Allí, un ánimo depresivo evita que la persona gaste sus fuerzas de modo peligroso. También puede ser útil un freno de emergencia, un período de desganas, para evitar un exceso de actividad en otoño e invierno, cuando baja la luz solar y la naturaleza pide un descanso, o una fase de cambio profundo, como el fin de una relación íntima, el comienzo en un nuevo centro de vida, o un nuevo trabajo de responsabilidad. En estos casos se necesita más energías para la reorientación de las que la persona piensa. Una falta de iniciativa que va con una fase depresiva la protege contra un exceso de esfuerzos que en un caso dado podría causar un infarto cardíaco.

Con todo lo expuesto, no quisiera decir que los medicamentos contra la depresión tienen que ser evitados a toda costa. Una terapia algunas veces sólo es posible si la persona en cuestión también tiene un apoyo farmacéutico, sea de la medicina naturista (por

ejemplo, con hipérico), sea de la química. Los medicamentos pueden facilitar el proceso de curación de la tendencia depresiva especialmente en caso que la terapia en cierto modo venga muy tarde, en el sentido del desarrollo.

En ciertos casos puede ser “demasiado tarde” para una terapia psicológica. Lo que significa “demasiado tarde” en tal sentido puede explicarse poniendo como ejemplo el desarrollo de la visión. Si la córnea del recién nacido es nublada, la retina no tiene la posibilidad de aprender a ver, pues sólo ve niebla. Cuando muchos años más tarde esta deficiencia de la córnea es detectada y se hace una operación con éxito, el ciego queda ciego. La temporada de aprendizaje de la retina ha pasado. Este “pasar el tiempo de aprendizaje” lo conocemos también en otros campos. Un niño que crece en un ambiente donde se hablan tres lenguas, las aprende sin mayor esfuerzo. A la edad de veinte años, este aprendizaje es más difícil. Si a los sesenta años una persona que siempre ha hablado una sola lengua y quiera aprender dos lenguas más, con mucho esfuerzo sólo logrará un dominio reducido de dos nuevas lenguas.

En el caso de una depresión cuya causa es un “compromiso infantil entre vivir y no vivir” puede ser sustituido por el compromiso adulto consciente de “vivir más libre, permitiéndose placeres ahora, liberarse de situaciones difíciles con valentía e inteligencia, y morir cuando su su reloj biológico se para”. La posibilidad de tomar redecisiones conscientemente, por lo general puede funcionar durante toda la vida. Así que para una redecisión sólo es “demasiado tarde” en casos muy especiales .

DEPRESIÓN Y AGRESIÓN CAMUFLADA

Si la depresión, funcionalmente, es capaz de evitar el suicidio, impide la agresión contra la persona misma. Muchos depresivos parecen no tener agresiones, pero en el fondo no es así, pues poseen una agresión mortal dirigida contra la propia persona.

En este contexto es interesante una investigación que se hizo en la mitad del siglo pasado. Se compararon la cantidad de suicidios y homicidios en dos países católicos: Austria y México. Sobre 100.000 habitantes, anualmente había 23 muertes en esta

estadística, sea por suicidio, sea por homicidio. Pero en Austria eran 22 suicidios y un homicidio, en México 22 homicidios y un suicidio.

Recuerdo dos veces que estaba de vacaciones en Acapulco. Cada vez que había una riña en alguna reunión, ésta terminaba con más de veinte muertos. En un caso se trataba de una boda, en el otro caso de un congreso sindical. Las circunstancias para homicidios eran facilitados por una cláusula en la constitución mexicana que decía “*cada ciudadano tiene el derecho de portar armas*”. Hasta los años sesenta, comprar un revolver o una pistola automática hasta el calibre de nueve milímetros no requería permisos de armas. Es un calibre que usan muchas fuerzas antiterroristas europeas. Más tarde, la posesión sin licencia de armas se redujo hasta el calibre 5,6 milímetros. Pero incluso con tal pistola es fácil matar a una persona.

EMOCIONES SUPRIMIDAS

Como todo esto parece indicar, la agresión puede ser peligrosa cuando es suprimida por mucho tiempo y después sale al exterior por una provocación relativamente leve. En el caso de los homicidios en Acapulco, parece muy claro que las personas que participaron en el congreso sindical y en la boda, tenían agresiones acumuladas no expresadas. Ya la expresión de estas agresiones en palabras o en casos en las que había mucho tiempo de supresión inconsciente, de gritos altos, hubiese podido servir de válvula de seguridad y hubiera impedido que la presión acumulada sobrepasase el nivel que nuestro sistema puede aguantar.

Durante mi formación terapéutica pasé una temporada en el *Instituto Casriel* en Nueva York. Allí los pacientes eran animados a gritar muy muy intensamente. Recuerdo un joven cuyo padre le había maltrato de modo cruel, cuando voceó su enfado sin freno cambió la expresión de su cara. Se puede decir que él tenía otra cara porque los músculos faciales se habían relajado más profundamente de lo que había sido posible con meditación y técnicas similares.

Cualquier emoción intensa, cuando inconscientemente no es expresada plenamente, puede llevar a un estado de ánimo depresivo. Ahora podemos preguntar: ¿por qué

suprimir inconscientemente alegría y placer? La contestación no es difícil si recordamos cuánta energía pusieron las autoridades eclesiásticas y civiles en prohibir los placeres del cariño sexual, de la lujuria, etc. Recuerdo la teoría cristiana de que el acto para tener hijos es creado por Dios, pero un placer acompañante ya sería del diablo. Ni hablar de actos que no tienen la finalidad de tener hijos sino satisfacer la alegría de la vida.

¿Y la supresión de la tristeza? La mayoría de las personas recuerdan muy bien las amonestaciones: “¡No llores!” cuando eran chicos.

Una vez que las emociones prohibidas están expresadas, las nieblas depresivas que protegen la persona contra la expresión, se esfuman. En muchísimos casos con mucho gusto he observado como un estado depresivo terminó después de que la persona había gritado, o llorado o reído de pleno corazón.

EL TRÁFAGO DEL LUJO O ¿CUÁNDO SE ALEGRA UN CORCOVADO?

Una persona adinerada con un ánimo depresivo algunas veces trata de cubrir el mal ánimo con la alegría que procura el lujo. Esto funciona, pero solamente por un lapso de tiempo reducido. Después de comprar un Jaguar, un Ferrari, un Rolls Royce, todo empieza a ser rutina y hay que buscar más y más satisfacciones. Es como estar prisionero en un tráfago en el que hay que continuar pedaleando, porque el descanso no es posible, pues lo que la persona necesita en el fondo, por ejemplo, es cariño, amor, respeto como persona, no como poseedor de un Rolls Royce.

Los lujos, en el fondo, no dan mayor satisfacción que el corcovado en la adivinanza judía: ¿Cuándo se alegra un corcovado? La solución es: ¡Cuándo ve uno con una joroba mayor!

Un ejemplo del incesante tráfago de lujo presentaba el excéntrico multimillonario Mooshammer, en Munich, que tenía la costumbre de pasear en su Rolls Royce en los barrios pobres, ayudándolos. También al mismo tiempo estaba buscando jóvenes para sus urgencias sexuales. Según la investigación policial, el multimillonario tuvo la mala

suerte de ser asesinado por uno de estos jóvenes pobres que exigía más dinero para sus servicios del que Mooshammer estaba dispuesto a pagar. Su muerte paró el tráfico.

La cooperación de nuestra Zona Libre, de los conocimientos humanos acumulados y del natural deseo genético de querer ayudar, en la mayoría de los casos desembocan en una solución mejor que la del tráfico, sea el del lujo, sea el del ser importante, u otro. Para introducir la energía en la dirección de poseer más contactos sinceros y equitativos, para llegar a un rediseño que aumenta la calidad de vida, hay que hacer un balance, evaluando los bienes con nuestra Zona Libre.

EL IMPULSO VITAL DESPUÉS DE UN DESASTRE

Es interesante que después de un desastre, después de perder a una persona que era el centro de la vida, muchas veces estados depresivos desaparecen como por magia. Pues la persona perdida, la casa destruida, el negocio hundido, el empleo perdido, aparte de sus lados muy buenos también presentaban una carga, una obligación o un efecto limitante secreto, no percibido conscientemente. O sea, aparte de los Placeres Secretos también existen Lastres Secretos. Cuando una persona toma plena consciencia del dolor por la pérdida y se permite las emociones correspondientes, en muchos casos puede empezar una nueva vida con vibrante energía. Si la persona ha tomado cuenta de todo el conjunto, no sólo tendrá más fuerzas para remodelar su vida sino, además, tendrá la oportunidad de evitar los lastres secretos en el futuro, pues ya inconscientemente ha desarrollado la percepción de lastres secretos.

Günter Jursch
www.jursch-mallorca.com

Resumen

Las depresiones y los estados depresivos varían de una persona a otra. Si se quiere trabajar para mejorar la situación de las víctimas de estos males, sería indicado saber en qué se distinguen los diferentes fenómenos y dónde se encuentra la causa. Pues las depresiones a menudo cumplen una función que suele aparecer camuflada.

Palabras clave

Depresión, Archivo de Experiencias, Redecisión, emociones, terapia.

Abstract

Depression and depressive moods are varying from one person to another one. When working to alleviate the situation of the victims of these complaints it is advisable to distinguish between different phenomena and to find the fundamental cause. Because depressions many times have a veiled function for the person in question.

Key words

Depression, depressive mood, Experiential Memory, Re-Decision (with capital letters because it is a term used in "Transactional Analysis"), emotions, therapy.