

LA DEPRESIÓN EN LA MUJER

¿Qué es estar deprimido?

Es un malestar que afecta a todo el cuerpo, el estado de ánimo y los pensamientos; afecta a todas las cosas que se hacen y al concepto de la vida en general.

Un trastorno depresivo no es un estado de ánimo triste pasajero ni una señal de debilidad personal o una condición que se pueda alejar a voluntad. Los síntomas pueden durar semanas, meses o años pero un enfoque adecuado permite modificar este estado e incluso conseguir que la persona que supera una depresión salga fortalecida de ella.

La depresión en la mujer

Las mujeres tienen mayor propensión a deprimirse que los hombres. Estadísticamente de cada tres personas que la padecen dos son mujeres y una es hombre. ¿Pero qué hace que las mujeres sean más proclives a la depresión que los hombres?, dice la Dra. Emilce Dio Bleichmar en su libro *“La depresión en la mujer”* que después de escuchar detenidamente las “quejas” de muchas mujeres deprimidas, se demuestra que <lo que deprime a las mujeres son las consecuencias derivadas de la manera en que han de vivir su feminidad>.

Esta vivencia tiene más que ver con la forma en que han sido educadas que con la naturaleza de su cuerpo. Una gran parte de nuestra sociedad piensa que la máxima virtud y poder femenino está en su cuerpo, en su belleza, juventud y fertilidad, todo lo cual puede generar deseo.

Muchas mujeres se deprimen cuando sienten que pueden perder estos valores que consideran los más importantes. Así pues la tendencia femenina a la depresión está vinculada a las vicisitudes de su evolución como mujeres: menarquía, embarazo, climaterio, vejez.

Imagen de la mujer

La mujer recibe un conjunto de ideales y modelos de la imagen de la feminidad, que después reproduce y que se oponen al desarrollo de ambiciones, actividades e intereses propios relacionados con la vida laboral y social.

Antes el papel de la mujer estaba muy bien determinado, tenía que ser esposa y madre y cuidar de la familia lo mejor que pudiera.

Actualmente, con la liberación de la mujer, han aparecido una serie de posibilidades nuevas que facilitan poder tomar decisiones sobre cómo llevar la propia vida. Pero, a veces, puede sentir que para alcanzar la autonomía y un proyecto vital personal ha de renunciar al rol clásico femenino de pareja y madre, o vivirlo conflictivamente porque puede colisionar con los deseos de independencia.

A todo esto se añade que la mujer tiene una naturaleza relacional, o sea que para sentirse bien tiene que estar relacionada afectivamente con los otros. Esta característica la hace más vulnerable ante la falta de afecto y se puede sentir fracasada como ser humano cuando tiene una ruptura amorosa o pérdidas de seres queridos.

¿Qué hacer con todo esto?

La mujer es capaz de hacer los mayores esfuerzos físicos y psicológicos, de actos valerosos y heroicos, de vencer miedos e inhibiciones siempre que se trate de cuidar a los demás.

Ha de intentar invertir esta tendencia y que la atención de los otros no se plantee en oposición a una cuidadosa atención de ella misma.

Precisamente, gracias a su espíritu de esfuerzo y lucha la feminidad está dotada de grandes recursos para hacer frente a la depresión, pero para ponerlos en marcha ha de hacer una modificación: en lugar de pensar que ha de responder a un modelo impuesto desde fuera ha de creer que tiene derecho a perseguir sus deseos y a planificar su vida según sus preferencias, buscando otros objetivos en áreas como la política, la ciencia, las artes, que no estén vinculadas a la juventud y la belleza del cuerpo y, por tanto, no tengan una vida tan efímera. Este nuevo enfoque de su existencia le dará más libertad y aumentará su autoestima con lo cual podrá poner límites más eficazmente a la tendencia depresiva.