

¿Qué significa ser depresivo? Pautas para colaborar con personas diagnosticadas con depresión

Por **María Andrea Ganoza Bogdanovich**

Con el avance de los diagnósticos psiquiátricos cada vez más personas están siendo calificadas como “Depresiva mayor, Depresivo Moderado o Distímico”, sin que esto les sea necesariamente de ayuda.

Y es que, muchas veces, conocer las causas de los problemas y sus raíces en el pasado no solo no nos ayuda, sino que nos encasilla en una definición negativa de nosotros mismos, dándole a nuestro pasado el poder de determinar lo que somos.

Pero... ¿Y el pasado no determina?

Nuestro pasado influye en nuestra personalidad y forma de ver el mundo, pero no define lo que somos, pues lo que somos se encuentra en un constante cambio y construcción.

El budismo, desde el siglo V antes de Cristo, ha venido planteando esta premisa: “El cambio es constante y la estabilidad es una ilusión”, entonces si una persona está en constante construcción, ¿cómo podríamos decir que tiene determinadas características inamovibles u otorgarle un diagnóstico definitivo?

Desde este enfoque de construcción a partir de las circunstancias y las relaciones, resulta útil que al trabajar con personas que han sido definidas como depresivas, podamos empezar separando a la persona del problema, como decía Michael Withe: **“La persona no es el problema, el problema es el problema”**

Me explico mejor: cuando las personas empiezan a creer que los diagnósticos que se les han otorgado son ellos mismos, **pasan de tener un problema a ser un problema.**

¿Y creer que somos el problema que tenemos, es un grave error!

Es un error, pues atribuir a nuestros problemas una causa interna tiene un efecto paralizante, al ser nosotros el problema es más difícil que podamos cambiar, entonces empezamos a sentir que no tenemos control y nuestra motivación para el cambio disminuye.

En el trabajo psicoterapéutico, el buscar aquellos espacios en los que las personas han logrado vencer a la depresión (sus historias de éxito, las excepciones a la historia que la depresión les cuenta sobre sus vida y los desenlaces inesperados) debe convertirse en nuestra tarea principal.

En este sentido, preguntas como las siguientes, toman significancia y se convierten en pequeñas hélices que empujan irrefrenablemente al cambio:

- ¿Cuándo fue la última vez que venciste a la depresión?
- ¿Cómo lograste vencerla?

- ¿Qué hiciste diferente?
- ¿Qué pensaste de ti en ese momento?
- ¿Cómo te diste cuenta que no había logrado atraparte en sus redes?
- ¿Quién más se dio cuenta de esta situación?

Cuando una persona ha construido su historia personal alrededor de un problema, ha obviado algunos acontecimientos ricos en soluciones, historias de recursos e información a la que podemos acceder a través de preguntas, por ello es importante buscar estas excepciones (por insignificantes que puedan parecer), pues son estos pequeños grandes acontecimientos los que permiten que las personas construyan nuevos relatos y nuevas realidades para sus vidas.

Todos tenemos -por lo menos- una historia de éxito, sólo habría que preguntarnos: ¿Cuál es la mía?

**** María Andrea Ganoza es psicóloga y psicoterapeuta. Vive y trabaja en la ciudad de Lima, en Perú, y se dedica activamente a la psicoterapia. Pueden conocer su trabajo desde www.terapiapsicologicalima.com***