



## LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS:

### DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

Pedro Jiménez

La depresión y el estrés 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. Desde mi concepción bioenergética, la salud de un ser vivo está gobernada por la relación existente entre estos dos movimientos.

#### ¿Qué sucede cuando estas dos fuerzas se alteran?

---

Voy a describir esta disarmonía extrapolando estos dos movimientos básicos de la vida originaria, hacia las dos formas de patología psicofísica más extendidas actualmente en el mundo civilizado: la depresión y el estrés. Desde mi experiencia personal y profesional, me inclino a pensar que 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. Éste queda amenazado e invalidado, interrumpiéndose en el organismo la continuidad bioenergética (psicosomática), entonces no resulta extraño que aparezca el miedo y la angustia, con las diferentes formas defensivas de supervivencia. La depresión y el estrés son las dos tendencias instintivas de supervivencia más usadas en nuestra vida moderna y que funcionan aparentemente de manera polar. Sin embargo, las dos nacen y se alimentan de una misma fuente. Es en este común denominador donde me gustaría matizar mi reflexión.

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. El funcionamiento bioenergético de un cuerpo deprimido puede explicarse de la siguiente forma: una persona deprimida tiende a reabsorber su energía, almacenándola en lo más profundo de sí misma, cerrando las salidas para que no pueda escaparse, ni ser dañada por el exterior. Voy a explicar algo más detalladamente esta sensación de atascamiento y derrumbe que vive la persona depresiva, producto de la lucha entre retener y expresar sus sentimientos y pensamientos.

Cuando el hombre, en su infancia, es injustamente agredido por su entorno familiar y se siente herido, no pudiendo defenderse, ni expresar su dolor; automáticamente su organismo entrará en un estado de alarma, cerrándose y retrayéndose hacia su interior, como si quisiera proteger lo más íntimo de su ser: su alma. Si la fuente de agresión persiste, se acorazará. Sin embargo, esta reacción defensiva se convierte en un funcionamiento paradójico. Por una parte, retirar la energía hacia el interior de su cuerpo es una forma de preservar la integridad de su ser, que le lleva al mismo tiempo a aislarse del mundo. Es como si la defensa instintiva que le ha preservado de la amenaza, le cerrara la puerta al exterior, lugar de donde siente que viene el peligro. Claro que esto le aísla del contacto con los otros. Es por esto que la persona depresiva vive en una constante lucha, entre la tendencia de alejarse del peligro externo y la necesidad de acercarse a las personas. Tal conflicto provoca un desgarramiento emocional muy grande, con el consiguiente agotamiento y derrumbamiento psicofísico. Su organismo queda bloqueado y paralizado, producto del antagonismo de dichas fuerzas. 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. En función del grado de depresión pueden aparecer ideas suicidas y/o pensamientos de que se va a volver loco. Esta reacción instinto-defensiva, que provoca la paralización (somatopsíquica), actúa de manera similar a un anestésico emocional, para preservarle de sentir el dolor corporal. Algo parecido a lo que hacen la mayoría de los seres vivos cuando sienten la imposibilidad de defenderse de un ataque. 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.

### **¿Qué pasa con las personas cuyo funcionamiento es la expansión?**

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 hipermotricidad para escapar de la amenaza externa e interna. Si el deprimido se inmoviliza ante la incapacidad de enfrentarse al mundo, el ansioso se apega a la actividad, a un ritmo de vida acelerado. Quizás como una manera de preservarse del miedo al fracaso o al pánico de vivir en una inestable fragilidad.

Todos sabemos que el estilo de vida de nuestra sociedad crea una tensión enorme sobre las personas y que las metas que nos bombardean continuamente son el triunfo, el poder y la fama. Las personas que las persiguen suelen ser individuos con fuertes rasgos de agresividad, ambición, impaciencia y competitividad orientada hacia los records. Estas son las típicas personas propensas al estrés. Esta hiperactividad por lograr afán de poder les obliga a endurecer su cuerpo, para poder aguantar la presión y la carga que se va acumulando con dicho funcionamiento. El exceso de tensión conduce al organismo a diferentes tipos de enfermedades, que dependerán de la estructura psicocorporal de la persona. Por ejemplo, habrá individuos ansiosos que tenderán a reaccionar con alteraciones psíquicas (hiperactividad y dispersión mental, pensamientos obsesivos), mientras que otros se inclinarán a desorganizar sus funciones biológicas (insomnio, cefaleas, dolores musculares, enfermedades cardíacas, hipertensión, úlceras, etc.), sin síntomas psíquicos aparentes.

Cada una de estas dos formas defensivas y opuestas pueden cambiar de dirección. 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.

Tanto la depresión como el estrés son dos formas de descentrarse de sí mismo, de perderse y de desconectarse de la relación con los demás. En una persona ansiosa el flujo energético se reduce, o mejor dicho, sólo circula por la superficie de manera discontinua y caótica. En el individuo depresivo parece llegar a pararse.

Si sentimos nuestros cuerpos, si somos capaces de descubrir el proceso de cómo aprendimos a defendernos, entonces podemos ahora cambiarlo, reorganizarnos y adquirir una manera nueva y adecuada de funcionar. Para eso necesitamos un cuerpo flexible, cargado de energía, vivo, que no quede atrapado en patrones depresivos y/o hiperactivos. En lugar de luchar con nuestros sentimientos para controlarlos, poder sentirlos y acompañarlos en su expresión real hacia el mundo. Este es el fundamento del Análisis Bioenergético.

Artículo publicado en la revista Consciencia sin Fronteras, N°. 7 - Verano 1999.