



DEPRESIÓN

(se puede distribuir, reproducir o colgar este escrito - íntegro- en cualquier página del internet)

Los principales síntomas de la depresión son la pérdida de interés y de placer en las actividades habituales, un sentimiento de desesperación o de abatimiento relacionado a la fatiga o a una disminución de energía. Se sufre de indiferencia, desinterés, desánimo, falta de concentración, replegarse sobre sí mismo y pensamientos constantes que se repiten. Usualmente la persona deprimida no busca ni pide ayuda, prefiere que el entorno o los demás sean lo que cambien. Duerme mal, incluso con somníferos. Habla poco y tiene tendencia a huir del mundo. Podría tener ideas suicidas. Con mucha frecuencia se confunde la depresión con el cansancio.

BLOQUEO EMOCIONAL

La depresión es un mecanismo que un ser utiliza para no sentir "presión", sobre todo "afectiva". No puede más, ha llegado a su límite. De acuerdo a los estudios realizados por más de 15 años por, Lise Bourbeau, la persona con tendencias depresivas tiene conflictos pendientes de resolver con su progenitor del "género" contrario. Esto explica que a veces ataque a su esposo, en quién establece la transferencia. Lo que esta persona hace sentir a su marido o esposa, es lo que hubiera hecho a su padre o madre, pero se contuvo. Al no buscar y rechazar ayuda, la persona deprimida continuará alimentando su rencor e ira hacia uno de sus padres. La persona deprimida se siente hundida en su dolor.

La gravedad del estado depresivo refleja la intensidad con la que se vivió la "herida" siendo niño. Las heridas pueden ser, entre otras: rechazo, abandono, humillación, traición, o injusticia. Para ocasionar un desequilibrio mental tan grande como la depresión y la psicosis maniaco-depresiva, el dolor tuvo que ser sentido / vivido en aislamiento. Esta persona no tuvo con quién hablar de su dolor en su infancia, no se le validó su sentimiento, y nadie estuvo presente para escuchar su angustia ni darle explicaciones. Aprendió a no confiar en los demás, bloqueo sus deseos y encerró dentro de sí todo el rencor.

BLOQUEO MENTAL

Cómo mencioné antes, la persona deprimida no suele buscar ni aceptar ayuda, por lo que quienes la rodean son los que intentan resolverle su problema... Si eres un familiar de una persona deprimida debes ser firme con ella y decirle que nadie en el mundo puede sacarla de ese estado, excepto ella misma. Lo más importante es que acepte que su depresión la ocasionó ese gran dolor sufrido en la niñez.

EL DESEO DE MORIR

Según, Michael D. Yapko, si la persona depresiva tiene ideas suicidas, lo que sucede es que existe algo en su ser que quiere morir para dejar lugar a algo nuevo. Confunde la parte que quiere morir

con ella misma. Cuando se desea estar muerto, se trata de la necesidad del ser de hacer “duelo”. Esto ocurre a nivel subconsciente y la terapia es necesaria para traerlo al consciente.

EL PAPEL DEL PERDÓN

El padre o madre que rechaza a su hijo o hija, seguramente fue rechazado a su vez cuando niño. Posiblemente ese padre aún se rechaza a sí mismo. Sentir compasión por esos padres y perdonarlos es el primer paso en el camino de inicio hacia curarse de la depresión. Se debe conversar con los padres y expresarles lo que se siente. Si esto no es posible, por las razones que sean, se les puede escribir una carta. Tampoco se tiene que entregar la carta, si es que no se puede.

La segunda etapa es perdonarse a sí mismo por dos cosas:

1. Haber amado tanto a ese padre o madre.
2. Haber sido tan duro con ellos.

Estos dos aspectos son muy importantes. (el perdón tiene varias etapas de las cuales hablaré en otro escrito)

La última etapa del perdón es cuando realizas que no tienes el poder de perdonar a nadie, que solo esa persona puede perdonarse a sí misma. Cuando llega esta etapa, te sientes liberado. El perdón es un proceso que no se puede apurar, llega cuando debe llegar. El paciente debe abrirse al proceso, esa es su tarea.

BLOQUEOS

Preguntas para contestar en tu “Diario”

1. ¿Qué adjetivos pueden describir lo que estoy sintiendo en mi cuerpo? Tu respuesta representa lo que sientes ante la persona o situación que desencadenó tu depresión.
2. ¿Qué me impide realizar esta DEPRESIÓN?
La respuesta indica los bloqueos.
3. ¿A qué me obliga esta DEPRESIÓN? Agrega la palabra “no” al principio de cada respuesta. Estas frases también muestran tus bloqueos.

¿Qué puede hacer el Tarot por una persona deprimida?

Una lectura de tarot no cura la depresión, pero puede identificar las causas de ésta y apoyar al consultante durante su proceso de sanación. Una persona clínicamente deprimida, debe buscar ayuda médica primero. El tarot constituye un apoyo importante durante el proceso de duelo, perdonar a los padres y a sí mismo.

Aurora Díaz - Tarotista
email: auroradiaz.consultas@gmail.com

Bibliografía

- Obedece a tu Cuerpo ¡Ámate! de, Lise Bourbeau
- Undoing Depression: What Therapy Doesn't Teach You and Medication Can't Give You; de, Richard O` Connor
- Breaking the Patterns of Depression; de, Michael D. Yapko