



ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ELABORAR DUELOS Y ALEJARSE DE LA DEPRESIÓN

- Compartir los sentimientos de tristeza que experimentamos.
 - Hablar de los temas que nos aquejan con quienes sabemos que pueden contenernos y acompañarnos.
 - Buscar la proximidad, la caricia o el abrazo de los seres queridos. Esta práctica protege, sostiene, ayuda a descargar tensiones y a soportar la pena.
 - Transitar con conciencia la experiencia emocional escuchando y atendiendo las propias necesidades.
 - Dejar fluir al llanto. Esta reacción natural promueve la relajación y la tranquilidad de espíritu, ayuda a drenar el dolor y a despedirse.
 - Tratar de cerrar o sanar temas inconclusos.
 - Entrenar la capacidad de cambio a través de tareas concretas como: ordenar guardarropas, cajones y estantes. Tirar lo inservible, regalar lo que ya no se usa. Cambiar rutinas, soltar vínculos y actividades que han perdido significación.
 - Aprender a reconocer y modificar pensamientos negativos girándolos hacia lo positivo.
 - Desactivar conductas que reconozcamos como perjudiciales.
 - Iniciar alguna actividad deseada y postergada.
 - Propiciar el contacto con lo que nos gusta y atrae: arte, naturaleza, actividad creativa o recreativa, red afectiva o social.
- La risa y el buen humor son expresiones de alegría que aumentan la secreción de endorfinas, elevan al sistema inmune, favorecen la circulación sanguínea e inducen a la distensión. Tomarse la vida con humor, incluso las desgracias, favorece la aparición de soluciones creativas ante los problemas, y acerca a las personas.

Por Lic. Alicia López Blanco. Psicóloga clínica. Enfoque holístico de la salud. Autora de *La salud emocional. Qué es y cómo alcanzarla*, de Editorial Paidós.

barra de chocolate o una docena de facturas porque uno se siente bajoneado. “Los buenos niveles de serotonina son los que confieren bienestar emocional, y control, por ejemplo, de la saciedad sobre la comida”, asegura Zía. Esto puede ser una metáfora de cómo nos tomamos la vida y los problemas: “Si uno tiene la serotonina nivelada, puede gobernar lo que come y no al revés. Con los problemas, la idea es no hundirse en la angustia y mantener la capacidad de pensar en una solución”, explica. Históricamente, los antidepresivos intentaron por distintas formas acumular serotonina en los cerebros de los pacientes. “Pero es tan malo que baje, como que esté por arriba de lo normal”, agrega Zía.

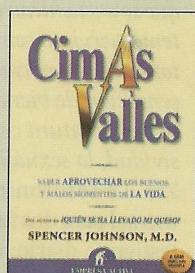
Estimular naturalmente al organismo

“Si hablamos de una persona que no está tomando medicamentos, está comprobado que la serotonina se regula y se nivela gracias a diferentes técnicas que la estimulan. Hacer yoga o tai chi, tener una rutina de hábitos a lo largo del día, escuchar música (que puede ser clásico, Los Beatles o folklore, lo que a uno le resulte placentero) y que nos relaje, pero también tener una buena sexualidad son hábitos que la incrementan”, aconseja Zía. En este terreno de ‘lo placentero’, no existe consejo universal. La idea es estimular el placer, con una actividad en particular. Por eso, habrá quien lo sienta al cantar o bailar, al reali-



PARA SEGUIR LEYENDO

- *El cerebro femenino*. Louann Brizendine. Del Nuevo Extremo.
- *Cimas y valles*. Spencer Johnson. Ed. Empresa Activa.
- *La cocina de la felicidad*. Adriana Ortemberg. Urano.
- *Disfrutar (como si hoy fuera tu último día)*. Ignacio Trujillo. Ediciones B
- *Y ahora... ¿Qué? Emprender el cambio para ser uno mismo*. Daniel Rotsztein. Editorial Aguilar.
- *La salud emocional. Qué es y cómo alcanzarla*. Alicia López Blanco. Editorial Paidós.



zar una actividad manual, al tener un hobby o al encarar cualquier tipo de tarea que le genere esa sensación de bienestar y paz. Eso es clave, hay que saber detectarlo en uno mismo y estimularlo. Zía agrega: *“Se han hecho estudios en grupos de monjes zen, que entran en meditación. Los han medido con electrodos en su cabeza, y también han registrado los químicos que aparecen en orina, producto de la química cerebral. El resultado fue que, al realizar estas prácticas, los niveles de serotonina se elevaban considerablemente”*.

De la desazón al entusiasmo

Cambiar de trabajo, comenzar un proyecto nuevo, tener una cita son situaciones que nos hacen sentir 'bien arriba', muy lejos de los estados depresivos de los que hablábamos. Pero esto, también, está regulado por la química cerebral. *“En estas ocasiones, lo que me llena de esa energía positiva es la dopamina. Puede entenderse como el neurotransmisor de la euforia positiva, buena, que estimula”*, señala Zía.

Todos los cambios de estado de ánimo, seguro, tendrán una explicación. Pero esos altibajos también repercuten en el cuerpo. Y esas son las señales a las que hay que prestar especial atención. *“Es recomendable estar atentos a las somatizaciones. Las más frecuentes son las contracturas, cefaleas y este tipo de malestares. A veces, preventivamente, conviene hacer una consulta, que puede derivar en un consejo del médico de practicar yoga. No siempre significa tener que encarar un tratamiento. Esto debe entenderse como un aviso de primera instancia de que algo está pasando, y esa persona está nivelando mal”*, explica Zía. También, claro, están quienes sienten afecciones gástricas o somatizan por las vías respiratorias. Pero el síntoma más engañoso es la hipertensión, un mal frecuente de estos tiempos. *“Se llama somatización ‘oculta’, y lo están sufriendo actualmente personas desde los 25 años”*, advierte la médica. Y asegura: *“La somatización sería el primer llamado de auxilio cuando uno está en riesgo de desnivelar su química cerebral”*.

El cuidado del cuerpo trae aparejado un bienestar, que influye notablemente en el ánimo y la predisposición para encarar la



EL ATAJO DEL ANTIDEPRESIVO ES SIEMPRE EL CAMINO MÁS LARGO

En una sociedad donde la razón predomina por sobre la intuición, la búsqueda de soluciones facilistas es el común denominador. Pasamos de querer controlar todo con la razón a esperar una respuesta mágica con una intuición sin sustento espiritual.

Una enfermedad es siempre un síntoma de un desequilibrio del alma. La depresión no escapa de este concepto.

Los síntomas sirven para conectarse, son un llamado de atención para encontrar el origen.

Si eliminamos el síntoma sin buscar la causa, éste volverá y seguramente con mayor intensidad.

Anestesiarnos la razón con pastillas pero no podemos engañar a nuestra alma.

Una depresión puede ser el camino a una cura duradera y profunda si logramos conectar con nuestro verdadero ser.

Las enfermedades (incluyendo la depresión) siempre dan señales, siempre dan oportunidades de hacer los ajustes que debemos hacer en nuestro cuerpo y en nuestra alma. Cuando no las escuchamos, cuando creemos

que somos omnipotentes, es allí cuando la enfermedad nos golpea.

Nadie se enferma de lo que no le corresponde. A cada quien su enfermedad.

Esta puede ser un camino a la cura interior. Lo sé porque lo he vivido. De ello hablo en mi libro *“Y Ahora...¿Que?”*.

No es necesario sufrir una crisis física, social o económica para poder cambiar, para poder volver a ser nosotros genuinamente. De eso se trata, de SER, no de hacer, no de tener, simplemente de ser quienes somos.

Está claro que en un punto, la medicación es necesaria, pero no es necesario llegar a ese punto. Podemos curar el origen de nuestros síntomas conectándonos con nosotros y con la energía Universal. Se trata de sentir nuestros sentimientos y no de pensar nuestros sentimientos. Se trata de ser y no parecer. Es por ello que estar mal, muchas veces está bien.

Por Daniel Rotsztain, autor de *Y ahora... ¿Qué?.* *Emprender el cambio para ser uno mismo*, de Editorial Aguilar.

vida. Por eso, nada es caprichoso. *“Hacer deportes a diario, mantenerse en peso, alimentarse saludablemente son los consejos habituales. A esto, agregaría cuidarse del sol, consultar al clínico y al ginecólogo anualmente, pero también evitar los excesos, como fumar y tomar demasiado alcohol, y ocuparse en trabajar la paz interior. En esto, el desafío es aprender a mantenerse psíquicamente estable”*, señala Sarquís. Pequeño desafío, que probablemente demande toda una vida aprender. Pero, eso sí, los resultados serán para siempre, y probablemente quien lo logre también será capaz de transmitir y enseñar esa paz a quienes lo rodean.

Agradecimientos

- María Alejandra Rodríguez Zía, endocrinóloga y especialista en Medicina Ortomolecular.
- Sergio Sarquís, jefe de médicos clínicos del Centro Loria – Rossi.
- Lic. Mónica Cruppi, psicóloga y miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina.
- Ana Cejas, aromaterapeuta certificada.

Ver directorio en la pág. 78.