

ANÁLISIS DE UNA EXPERIENCIA:

Huellas de la infancia

Soy del campo, cuando crecí me vine para Bogotá. Aquí duré siete años viviendo solo en una pieza, la soledad era tremenda. En 1993 tuve muchos inconvenientes, afortunadamente en ese entonces convivía con mi esposa, teníamos un hijo, ahora tengo dos.

El síntoma de la crisis:

Cuando comencé a sentirme mal pensé que me iba a volver loco. Fui a brujos, a médicos y nadie daba con lo que tenía. Finalmente, un doctor que considero como un amigo, y era el pediatra de mi hijo, me ordenó una serie de exámenes. Al realizarlos, los resultados fueron favorables, estaba bien. Entonces el médico me dijo: *a usted le toca ir a donde un psiquiatra*. Yo quise que el mundo se abriera en dos, pensaba que eso era para locos.

Pérdidas derivadas de la crisis

Al salir del consultorio no tenía la intención de ver al psiquiatra, pero cuando llegué a la casa la desesperación fue peor, no aguanté más y llamé al doctor para conseguir una cita de urgencia. Al otro día, tuve que ir acompañado, porque no podía salir solo. Para mí la soledad era terrible, por ejemplo, debía pedirle a un compañero que trabajaba acá que me esperara porque el desespero era tan impresionante, llegaba a bajarme del bus dos, hasta tres veces.

Sensación de incapacidad

Siempre tenía que andar acompañado, por ejemplo, cuando veía a un muchacho o a una joven de 13 o 14 años armando un cigarrillo de marihuana, el miedo que me daba era terrible porque pensaba que a mis hijos les iba a pasar eso. También me

Tengo 35 años. Empecé a sufrir de depresión en 1993 y aún estoy tomando medicinas. Mi problema viene desde muy niño, y todo por problemas familiares. Mi papá maltrataba a mi mamá, alguna ocasión intentó envenenarse y yo me quería envenenar con ella.



Túnel del miedo

ocurría que cuando veía una persona dos o tres veces en el día, pensaba que me estaba siguiendo para matarme. Alguna vez, cuando salí a trabajar a las cinco de la mañana, me encontré con un joven que

siempre se vestía de la misma manera, en sudadera. Entonces, por mi angustia llegué a pagarle a un taxista para que le diéramos una vuelta al barrio y siguiéramos al tipo, pero por casualidad el taxista conocía al

muchacho y me dijo que él salía todos los días a trotar.

La relación de ayuda

En el consultorio el médico me dijo que tenía un trastorno de pánico; en ese tiempo no entendía muy bien qué era eso. Las consultas eran cada ocho días; así es el inicio, lo que ellos llaman la ayuda psicoterapéutica. Cuando empecé mi tratamiento, obviamente, con medicinas, al mes y medio vino la verdadera depresión.

Una noche me sentía tan desesperado que quise suicidarme. Creo que algo del más allá no quería que lo hiciera, porque en ese momento llamé a mi esposa y le dije que no me dejara, porque quería quitarme la vida. Esa fue una de las crisis más tremendas que tuve. Al otro día, le conté al médico lo ocurrido. Él me dijo que había entrado en la verdadera etapa depresiva.

La red de apoyo en el proceso de recuperación

Darle tiempo al tiempo

Afortunadamente, hoy me siento recuperado en un 99%. Siento cosas que había perdido. Volví a salir, a ver por mis hijos (cuando intenté suicidarme mi hijo estaba a mi lado, y ni siquiera eso me importó). Actualmente disfruto la vida, volví a hacer las cosas que me gustaban, como ir a fútbol, montar bicicleta, reír, me tomo unas cervezas sin necesidad de embriagarme. Antes tomaba demasiado y ahora entendí que el alcohol no es indispensable para vivir; antes vivía en arriendo y ahora estoy pagando un apartamento para mis hijos y para mí. Eso es lo que he vivido, a grandes rasgos, por causa de la depresión.

TESTIMONIO

Reflexiones

Mi caso fue causado por problemas familiares, por soledad, por el abandono de mi padre, no de mi madre porque ella siempre estuvo con nosotros. Digo que no es sólo por eso, porque en la Asociación Colombiana contra la Depresión y el Pánico conocemos mucha gente que lo tiene todo; pero, sin embargo, en algún artículo decía: *si lo tengo todo, porque me deprimó*. Muchas veces el exceso de cariño o de consentimiento de una familia en un hijo influye, pero obviamente este también es un problema cerebral. Esto es algo que no podría explicarlo muy bien porque no soy médico.

La violencia en el hogar

Duré 7 años viviendo solo, es terrible encerrarse en una habitación entre cuatro paredes y no tener nada que hacer. Eso contribuyó un poco a la depresión. Lo que más me afectó fue el trauma que tenía desde pequeño. Por ejemplo, no puedo olvidar el momento en que mi madre se quería suicidar, o el día que mi papá llegó borracho a la casa (ese día había elecciones), se puso a pelear con mi mamá, y de un momento a otro levantó un ladrillo y se lo estrelló en la pierna. Era impresionante como le salía la sangre de la pierna, esa imagen la he cargado toda la vida y creo que esas cosas son las que han hecho que mi vida haya sido así, y si hay un culpable de todo lo que me ha pasado, ese es mi papá, un hombre alcohólico que toma desde las cinco de la mañana hasta las cinco de la tarde.

Era muy difícil que mi madre se defendiera porque, obviamente, la fuerza de un hombre ante una mujer es notoria. Ella lo único que hacía era esconderse o correr. La violencia que él empleaba y los términos utilizados eran muy fuertes.

Nosotros siempre vivíamos con

miedo. Por ejemplo, cuando mi papá llegaba borracho a golpearnos, casi siempre nos encerrábamos, colocábamos una tranca para que él no entrara. Después de un rato él se cansaba de empujar y se iba a dormir. Saber que iba a salir a vacaciones era terrible, una tortura, porque era un mes que iba a estar en la casa. Mi papá se comportaba así con todo el mundo. Él siempre ha estado dentro de su mundo, el del alcohol. Éramos siete hermanos, y a pesar de que

mi papá no le daba plata a mi mamá, hoy puedo decir que somos lo que somos por ella. Vivíamos en el campo, y por tanto siempre nos hemos dedicado al cultivo, a veces nos íbamos a jornalear. Recuerdo que le ayudábamos a mamá en sus tareas.

¿Cómo fue su relación con la escuela?

La escuela fue buena para mí; sobre todo cuando mi papá estaba en la casa. Ese era nuestro refugio, y cuando nos íbamos para allá lo hacíamos con un gusto impresionante. Uno en el campo por lo general da con buenos profesores. Son maestras que entienden al campesino y no lo discriminan por el sólo hecho de verlo con alpargatas. Sin embargo, recuerdo cómo en la escuela muchas veces no podíamos, por ejemplo, asistir al paseo de fin de año, porque mi madre no tenía recursos.

Los estudios de primaria en ese entonces, fueron muy duros, pues se estudiaba todo el día. Muchas veces íbamos a la casa con mis hermanos y nuestro almuerzo era agua de panela y una tajada de plátano o maíz tostado, porque no había para nada más.

Mis hermanos

Soy el tercero de siete hermanos, los mayores son gemelos. A uno de ellos le dio la depresión. Afortunadamente, la de él es más leve que la mía, y como ya me había dado tuve

los conocimientos para decirle lo que tenía: una enfermedad que se puede curar, para eso hay medicinas que no producen dependencia, por lo menos ninguna de las que tomé.

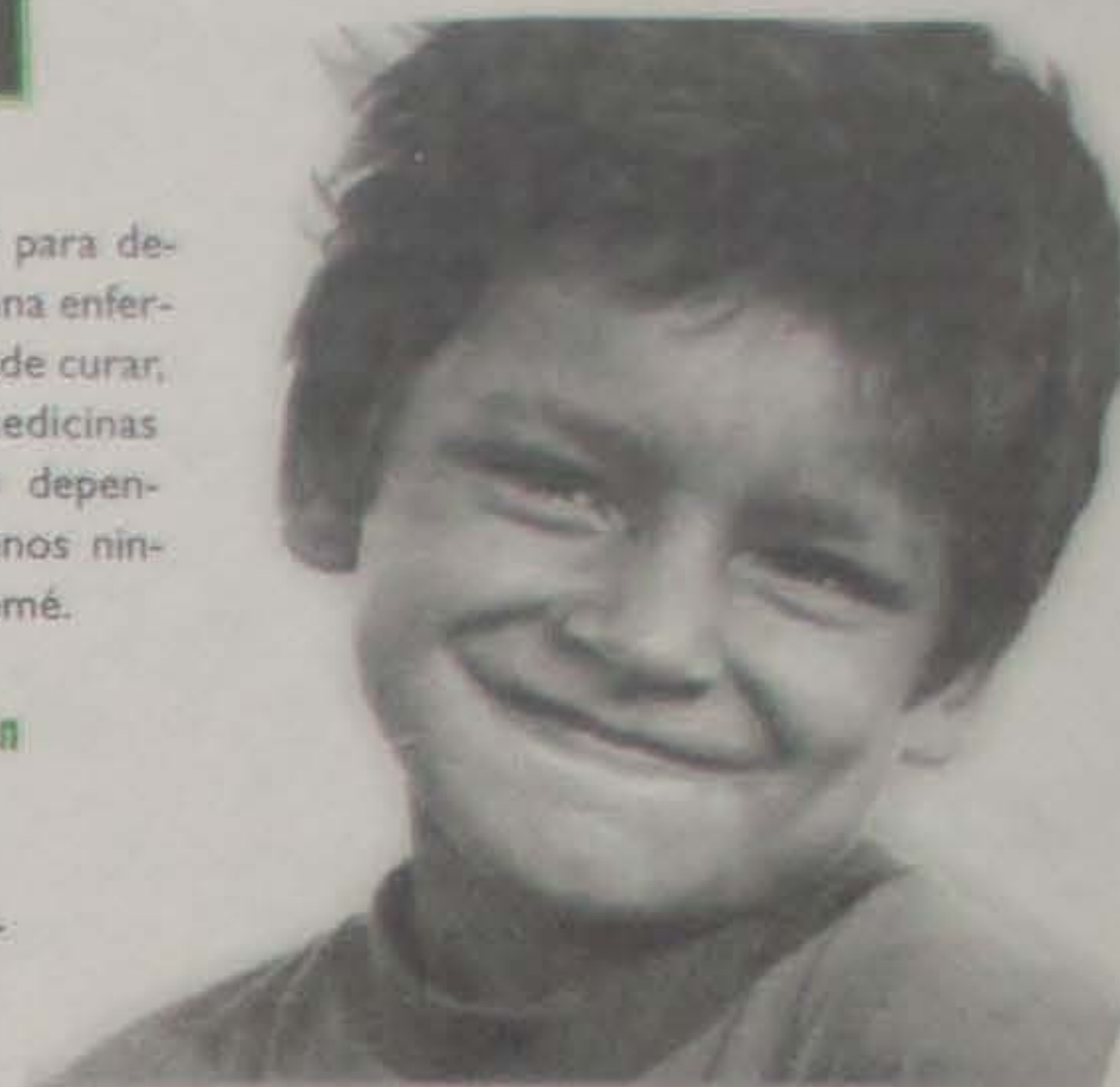
Una asociación de apoyo

Nosotros formamos la Asociación Colombiana de lucha contra la Depresión y el Pánico, estoy metido de lleno a ahí. Allí ayudamos a muchas personas que de una u otra manera, han sufrido la depresión o el pánico. No solo a quien la padece, sino también a las familias, a las cuales es indispensable aclararles de qué se trata la depresión y así evitar suicidios.

A la Asociación asisten parejas de adultos, personas de la tercera edad, muchos jóvenes profesionales, a quienes les llega la etapa depresiva. Por ejemplo, tuvimos el caso de una pareja de profesionales, cuya hija de 21 años iba a terminar su carrera y se suicidó. Sólo después de la muerte de la niña, ellos se dieron cuenta que la niña tenía depresión. Por esto digo que la depresión no la produce una sola causa. Por ejemplo, conozco el caso de personas que se deprimen y tienen que tomar las medicinas con alcohol; otras se encierran y no quieren que nadie les hable, se descuidan en su aspecto personal. Eso nunca me pasó, pero lo que sí perdí fue el interés por el sexo, el interés por la pareja. Hoy puedo decir que mi vida es normal.

El reto educativo

Actualmente hay cerca de 20 millones de personas que alguna vez en



su vida han sufrido depresión en forma leve, es una cifra considerable, que acompañada de las problemáticas actuales que tiene el mundo y el país nos lleva a pensar en un aumento de las personas que padecerán de depresión en los próximos años.

En Colombia vemos los desplazados por la violencia, la guerrilla, la falta de empleo, los despidos masivos en las empresas. Dígame que hace un padre de familia cuando lo echan de la empresa y tiene tres hijos, pues él se pone y vende su televisión, vende su casa y llega un momento en el que él no puede sacar sus hijos adelante. Entonces si

Buscar ayuda médica, reflexionar sobre lo vivido, encontrar lo positivo de estas experiencias o apoyarse en grupos de terapia, pueden ser la salida de este túnel oscuro.

hablamos de los desplazados por la violencia o un padre o una persona de bien que no tienen cómo alimentar a sus hijos o pagarles la pensión, se desespera y termina suicidándose y matando la familia. Entonces, este hombre tiene que entrar en una etapa

depresiva impresionante para llegar a eso, y por qué, porque él no está acostumbrado a robar y prefiere hacer eso, que ponerse a robar. La violencia infantil, por ejemplo, cuando voy al Estadio, veo peladitos de 10 años diciendo madrazos y todas estas cosas, eso es impresionante y uno no puede sacar nada bueno de ahí cuando explota.