

## La Nación

Por Tesy De Biase, 08.09.2007

Diferencias de género en un trastorno devastador

# En los varones, la depresión puede expresarse a través de la violencia

Lo afirma Luis Hornstein, que preside una fundación que estudia esta afección

Solapadamente, los hombres emprendieron una avanzada que esta vez no inquieta a las mujeres: pelean por la igualdad de los sexos en el terreno de la depresión, un drama colectivo internacional que le disputa a las enfermedades cardiovasculares los primeros puestos en el ranking letal de las causas de discapacidad, según la alarma encendida por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Alertados, los integrantes de la Fundación para el Estudio de la Depresión convocaron al mundo psi local a la Primera Jornada sobre Depresión: Abordajes Clínicos y Terapéuticos, que se realizará el 20 de octubre en la Academia Nacional de Medicina. Como anticipo, el psiquiatra y psicoanalista Luis Hornstein, autor del libro Las Depresiones y presidente de la citada fundación, bosqueja un mapa de la ascendente depresión masculina.

**Tradicionalmente se ha premiado a las mujeres por su cambiante mapa hormonal, mayor capacidad de ponerles palabras a sus sufrimientos y facilidad para pedir ayuda con el dudoso privilegio de duplicar los índices de depresión de los hombres. Pero una nueva tendencia, registrada inicialmente por los Institutos Nacionales de Salud, en Estados Unidos, empieza a instalar la relativa igualdad de los sexos en el terreno de la depresión. ¿Esto también ocurre en la Argentina?**

“Sí -responde Hornstein-, entre nosotros es poco frecuente que los varones expresen su tristeza, labilidad emocional o ideas depresivas; en general evitan mostrarse vulnerables, tienen dificultades para identificar sus emociones y expresarlas con palabras, y sólo mencionan los síntomas físicos de su malestar. En ellos, la depresión no se expresa tanto a través de síntomas explícitamente psíquicos sino por medio de alteraciones fisiológicas. Cerca del 50% de los episodios depresivos mayores no se detectan porque el estado de ánimo depresivo es menos evidente que otros síntomas. Las mujeres tienen cierto entrenamiento en consultar cuando van apareciendo

sus dificultades, en cambio los hombres consultan cuando ya no pueden más, y las estadísticas demuestran que mueren alrededor de 7 años antes que las mujeres con multiplicidad de cuadros, como la enfermedad coronaria, que están asociados con la depresión.”

**-Su libro retrata al depresivo paradigmático como una persona quebrada, abrumada por el pesimismo, agobiada por una cansada sucesión de rutinas y pesares, pero también describe a la irritabilidad y las adicciones como propias de la depresión masculina.**

-En muchos hombres la depresión está enmascarada, como si fuera la cara oculta de la intimidad contemporánea, porque su actitud no consiste en recluirse en el silencio del abatimiento sino en el ruido de la violencia, en el consumo de drogas o en la adicción al trabajo. Socialmente no está aceptada la sensibilidad de los hombres hacia sus sentimientos; en el terreno laboral hay una sanción social muy fuerte sobre el hombre que aparece conmovido por sus emociones y se le niega el derecho a expresar sus afectos.

**-Esquemáticamente, parecería que los hombres dicen a través del cuerpo aquello que las mujeres verbalizan. ¿Los disparadores de los síntomas depresivos también están atravesados por las diferencias de sexo?**

-El núcleo duro de la depresión está en la ecuación particular entre la imagen que cada uno tiene de sí y la que quisiera tener, entre lo que es en realidad y el ideal, entre las aspiraciones y los logros. El disparador suele ser una pérdida o una decepción, pero no cualquier pérdida sino aquellas que están ligadas a la autovaloración; el meollo de la cuestión está en las situaciones que quiebran, que jaquean la autoestima.

En los hombres, un punto nodal es lo laboral y en las mujeres lo afectivo. Pero también debemos tener en cuenta que en nuestro país la depresión dominante está vinculada a lo histórico social, a los duelos masivos y traumas devastadores que han hecho tambalear vínculos, identidades, proyectos personales y colectivos. Si una persona se siente incapaz de vivir de acuerdo con sus aspiraciones y se ve imposibilitada de realizar sus proyectos puede sufrir un colapso de su amor propio y deprimirse. Y esto lamentablemente es muy habitual, como le sucede, por ejemplo, a cualquier joven que se recibe y descubre que no podrá autoabastecerse hasta más allá de los 30 años.

**-¿Cómo revertir lo que usted define como patología del sentimiento de sí?**

-Las depresiones deben ser abordadas desde el paradigma de la complejidad. Uno de los ejes consiste en dilucidar qué se pierde cuando algo se pierde. Porque las pérdidas son parte de la

vida, pero si en lugar de producir una tristeza transitoria, que cede cuando la persona se acomoda a la nueva situación, provocan un colapso del narcisismo, es necesario que esa persona pueda hacer una lectura de lo sucedido acorde con el contexto en donde sucede. Entonces, si un hombre pierde el trabajo a los 45 años, es importante que pueda situar lo sucedido en el contexto, que no tiene necesariamente que ver con su capacidad personal sino con la situación laboral.

**-¿Existen alternativas preventivas que, si bien no llegan a inmunizar, protegen contra el avance de la depresión?**

-Lo ideal es diversificar las fuentes de la propia valoración, los baluartes en los que se sostiene el narcisismo, porque el sentimiento de autoestima tiene muchos afluentes. Si alguien sostiene su autoestima en lo laboral y pierde el trabajo, no pierde solamente una fuente laboral sino su autoestima. Si en cambio tiene a su vez familia, proyectos personales alternativos y vida social, es probable que el efecto de su duelo laboral no repercuta tan hondamente en su valoración personal como para provocarle un colapso de su amor propio capaz de desencadenar una depresión.

Además, deberíamos pensar qué es ser varón y ser mujer en nuestra cultura y pelear esos arquetipos que instalan desde la infancia a las mujeres con la jerarquía del mundo interno y la conexión con sus afectos, y a los hombres en contacto con la realidad bajo el mandato de triunfar. Entre todos podemos construir una alternativa menos rígida, con un modelo de masculinidad que facilite la expresión de las emociones. Por Tesy De Biase Para LA NACION

Nota original en: <http://m.lanacion.com.ar/942012-en-los-varones-la-depresion-puede-expresarse-a-traves-de-la-violencia>