



¿Cómo se deprimen los HOMBRES?

Los varones dicen sentirse hundidos, estresados, atrapados, pero nunca deprimidos. Expresan su estado depresivo de diferente forma que las mujeres.

La depresión afecta más a la mujer que al hombre, según las estadísticas mundiales; sin embargo, algunos investigadores sugieren que podría haber un subregistro de población masculina, en parte porque los varones no suelen pedir ayuda profesional, ya que han aprendido que como hombres deben resolver los problemas por sí mismos. Sin embargo, pedir ayuda no tendría por qué amenazar la propia hombría y sí podría evitar mucho sufrimiento.

“Cuando estaba deprimido, manejaba dos términos: la marea alta y la marea baja. La primera, si me encontraba bien; la segunda, si mi ánimo decaía, como si estuviera en el mar, debajo de la ola; sientes que te hundes”. Así representa Arturo la depresión que trastornó su vida. Él es uno de los cuatro hombres de la Ciudad de México, cuyos testimonios forman parte de una investigación en torno a la experiencia depresiva de varones desde un enfoque de género, aspecto poco explorado en la psicología.

Todos ellos acudieron a psicoterapia con el fin de comprender su sentir. “Era estar solo —relata René— como entrar en un abismo”.

Cristina Sánchez de Ita analizó los temas emergidos en las entrevistas en profundidad que realizó durante su investigación de tesis para obtener el grado de doctora en Psicología y Salud en la UNAM. Identificó que los relatos de los varones estuvieron cargados de metáforas y representaciones, como una manera masculina de describir la experiencia de la depresión, en vez de expresar abiertamente sus sentimientos como suelen hacerlo las mujeres.



Crisis de masculinidad



Para la psicóloga, fue novedoso descubrir que en la década de los 90, algunos investigadores de países europeos ya hablaban acerca de que la depresión en los hombres se expresa de manera diferente a las mujeres. En México la investigadora Clara Fleiz, del Instituto Nacional de Psiquiatría, fue quien comenzó el estudio formal del tema.

“Me enfoqué a explorar la vivencia depresiva de tipo narcisista causada por la pérdida de algo, que desde la perspectiva masculina, los hacía valer como hombres. Y al ya no tenerlo, se puede llegar a perder el sentido de sí mismo”, comenta la doctora Sánchez.

El desempleo, el abandono de la pareja, crisis profesional y problemas sexuales, como disfunción eréctil, fueron las situaciones que desataron el episodio depresivo en los casos analizados. “Hay hombres para quienes el papel de proveedor, el sentirse viril a través de tener una pareja o el ser exitoso en lo material, es fundamental y si algo les impide desarrollarlo, es como si recibieran un golpe en su hombría”.



Identificar este padecimiento en población masculina no es fácil, concluye Sánchez de Ita, porque aún no es muy visible; permanece la creencia de que es un padecimiento principalmente “de mujeres”.

Sin embargo, “los profesionales de la salud que estamos en la clínica, tendríamos que estar informados acerca de las diferentes manifestaciones de la depresión tanto en hombres como en mujeres, así como brindar tratamientos psicoterapéuticos singulares para cada varón deprimido.”



Si bien los manuales de diagnóstico establecen que la depresión se caracteriza en mayor o menor grado por falta de energía, pérdida de placer en las actividades que antes resultaban gratificantes, trastornos del sueño o de la alimentación, la doctora Sánchez confirmó que los hombres beben en exceso, consumen drogas, se refugian en el trabajo, tienen problemas para manejar la ira y tienden a guardar silencio.



Otro hallazgo de la investigación es que el tratamiento de los estados depresivos de los hombres no puede abordarse de manera generalizada. “La depresión no la vivieron igual los varones entrevistados, sino que dependió de lo que ellos identificaron o significó como propio de su identidad masculina, y que se interiorizó desde la temprana infancia con las figuras primarias, como el padre o la madre; y más adelante, con otras figuras significativas en su historia de vida”.



“...Cuando viene la depresión —narra Julio— es como el mar que está tranquilo y cada diez o veinte minutos viene un tren de olas que pueden arrastrarte hacia el fondo...”