

EL CASO DE JULIA



ALAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
Emociones que hieren. La Esfera de los Libros, Madrid, 2010)

EL LENGUAJE CORPORAL. MENOPAUSIA Y DEPRESIÓN

Julia estaba en plena menopausia cuando vino a vernos. Tenía entonces 53 años y, como ella misma decía: “ni yo soy capaz de aguantarme”.

Había sido siempre una persona bastante alegre y muy activa; los que estaban alrededor terminaban agotados, pues no paraba un solo instante.

Julia tenía dos hijos mayores; uno de ellos aún estaba en casa, y, aunque era su “ojito derecho”, desde hacía unos meses estaba deseando que se independizase y se fuera, pues se sentía físicamente agotada.

Su marido estaba muy harto. Según él, su mujer no era la misma desde hacía un año y pico, y nos pedía que la “arreglásemos de una vez por todas” porque él ya no sabía cuánto sería capaz de aguantar, si ella continuaba así”.

En realidad, **estaban todos bastante confusos. El cambio había sido espectacular.** Julia había pasado **de ser una persona hiperactiva, a no querer salir a la calle ni para comprar lo más básico.**

Tradicionalmente, ella había mostrado un estado de permanente excitación: sus movimientos eran rápidos, expansivos, rítmicos, espontáneos, categóricos... **Por el contrario, desde hacía casi año y medio, sus ademanes y sus gestos escenificaban la situación de depresión que estaba padeciendo.**

Casi sin darse cuenta, **sus movimientos eran lentos, vacilantes, poco firmes... Todo en ella denotaba cansancio.** Había que hacer un esfuerzo importante para mirarla y no dejarse llevar por esa falta de tono, por **esa apatía y tristeza profunda que la envolvía.**

Estos cambios, que obedecen normalmente a una crisis depresiva, son mucho más notables en personas como Julia, con un perfil de hiperactividad tan acusado.

Ella siempre había cansado a los demás por **su energía sin límites; por sus movimientos rápidos y continuos.** Por el contrario, **ahora todo era lentitud; parecía que arrastraba sus pies y con ellos todo su cuerpo.**

Es importante que sepamos distinguir si una persona puede tener un día triste, o si está arrastrando una crisis depresiva. La observación de sus ademanes y gestos nos será de gran ayuda. **La persona que está triste puede tener algún mo-**

vimiento de mayor excitación, coincidiendo con un pequeño cambio emocional; sin embargo, **la persona que ha entrado en una crisis depresiva muestra unos ademanes y gestos que denotan inhibición extrema**. Sus movimientos son de retirada, estereotipados, repetitivos; **con signos característicos de ansiedad: apretar fuertemente las manos, tocarse o cogerse el pelo, abrir y cerrar los puños...**

Julia estaba pasando un auténtico calvario, y su marido, sus hijos y el entorno familiar **se encontraban muy despistados. En lugar de ayudarle a salir de su crisis, hacían lo contrario**. Constantemente se enganchaban en discusiones interminables; **le echaban en cara su actitud apática**, su aparente desidia... **Cada vez la distancia entre ella y su familia se había ido agrandando más.**

No eran conscientes de que siempre había sido una persona hiperactiva, **y que ahora estaba pasando por una crisis depresiva que la estaba hundiendo**. En su caso, **el cambio era brutal: de no parar en todo el día a no querer levantarse de la cama.**

Cuando vino a vernos, solo tuvo fuerzas para pedirnos:

“Por favor, dícales que me dejen en paz. ¡Qué más quisiera yo que estar bien!; lo único que deseo es estar en la cama, con los ojos cerrados y la luz apagada”.

En este caso, **tuvimos que trabajar, primero, con la familia de Julia.**

Su marido y sus hijos, **después de las primeras resistencias, por fin aprendieron a comunicarse de una forma distinta con ella**. En lugar de pasarse el día recriminándola, **se esforzaban por mostrarse cercanos, afectivos y positivos con Julia.**

Le decían que comprendían que se sintiera muy mal, pero que, afortunadamente, cada día la veían un poco mejor. **Intentaban darle ánimos**, para que, poco a poco, **ella adquiriera más seguridad en sí misma.**

Todos los días le ponían **pequeñas tareas que la obligasen a salir fuera de casa, como, por ejemplo:**

“Mamá, por favor, te agradecería mucho que mañana me llevases esto al banco; cuando yo termino de trabajar ya está cerrado”.

Poco a poco, **fuiamos consiguiendo que hiciera una vida más normal**. Su hijo llamó a sus amigas **para que la “sacasen de casa”**, pero por las buenas; **animándola, diciéndole que sin ella se aburrían.**

Durante los meses siguientes estuvo prohibido hablar de cosas tristes, o ver las noticias. Julia necesitaba ánimos, sentir que podía volver a disfrutar de algo, que la gente estaba contenta a su lado, **que la querían y que por ello no la dejaban en paz y la medio engañaban para salir todos los días.**

Una vez me comentó:

“Se creen que soy tonta y que no me doy cuenta de que se han puesto de acuerdo para hacerme salir todos los días; pero aunque me cuesta, reconozco que luego me siento mejor”.

En un par de meses Julia volvió a sonreír; al principio, apenas era un rictus forzado; luego, terminó siendo su característica risa contagiosa, incluso algo escandalosa; pero ahora a todos les sonaba maravillosamente bien.