

Alfredo Ruiz

# La depresión es compartida por experiencias universales

ALEJANDRA CARMONA

**A**unque es un tema muy tratado en casi todas las revistas y medios de comunicación, pocas veces se tiene conocimiento de que el problema puede ser tratado desde un punto de vista netamente personal. La depresión es un estado del cual no muchos pueden salir solos.

También pocos se imaginan que el salvavidas está en ellos mismos.

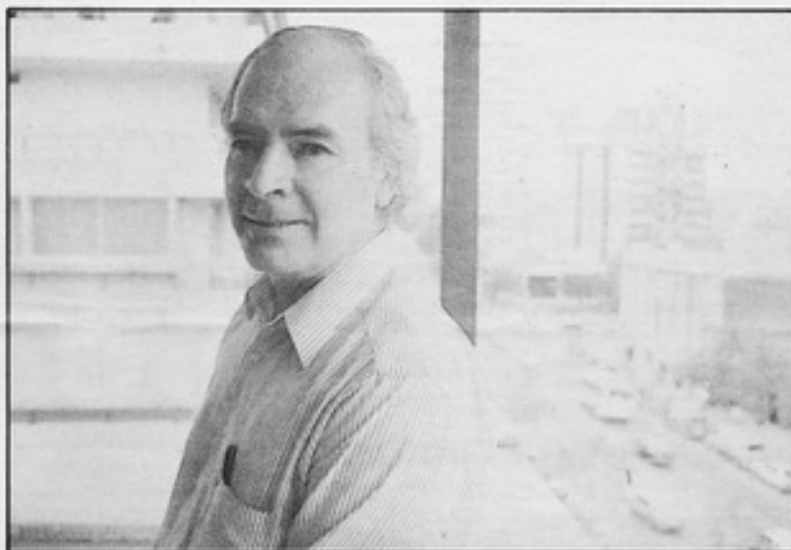
Alfredo Ruiz, psicólogo clínico, quiso demostrar que la depresión no es algo anormal, que el individuo no puede estar siempre bien, y que debe mirarse positivamente. La idea la llevó a cabo a través de un libro que él escribió y que se titula *Cómo ayudar a uno mismo*. En él, Alfredo Ruiz intenta "perturbar" al lector, en el buen sentido de la palabra, para que se identifique con los casos allí escritos:

—Decidí primero escribir artículos que tenían relación con los problemas cotidianos que enfrentaba una persona con depresión. Después nació la idea de escribir este libro, cuenta el profesional.

Pero el libro terminó siendo una especie de recopilación de lo que él también había vivido en una etapa de su vida:

—Descubrí que la única forma de que el lector se identificara, era hablando de mi propia experiencia, porque la depresión es un sentimiento universal—, explica.

Con 53 años, cuenta que lo que a él le tocó vivir es un proceso normal de depresión que tienen todos los adultos que llegan a la edad de 45. Explica que en esta etapa se produce una transición en la persona en una crisis que siempre es predecible, y en la cual se deben tomar dos importantes decisiones: "Son las que yo llamo como las 2 R, que son las reses de resignación o de renovación", comenta Alfredo.



"Decidí primero escribir artículos que tenían relación con los problemas cotidianos que enfrentaba una persona con depresión".

## Una sociedad individualista

Crítica el esquema socio económico actual por darle cabida a un individualismo excesivo y a un apego a la apropiación y al dinero. También se pronuncia en contra de la exagerada perfección que se exige a los jóvenes. "Les pedimos que sean perfectos en sus estudios, que entren a una universidad tradicional, a una carrera tradicional, y más encima, que sean deportistas y preocupados de su físico".

Afirma que la humanidad conoce la depresión desde sus orígenes, y que hasta un miembro de la tribu más antigua puede llegar a deprimirse si no consigue cazar o se le muere un animal. También asegura que antes la persona podía superar con mayor facilidad su depresión, ya que podía apoyarse en sus amigos, en un sacerdote o en un médico de cabecera, pero que hoy en día, el individuo está completamente

La depresión es vista por el psicólogo clínico como un sentimiento universal que todos compartimos. Y las soluciones al problema se encuentran al interior de la persona.

solos:

—Antes existían instituciones que le ayudaban a uno a amortiguar su depresión. Ahora ésta es más intensa y más larga, porque la ayuda no está en nuestra sociedad moderna, y estamos más solos—, explica Alfredo.

La tan comentada idea de que los chilenos nos vemos afectados en nuestra mentalidad, por la geografía en que nos ha tocado vivir, es afirmado por el psicólogo. No duda en que el "qué dirán" está ligado a nuestra condición de aislamiento territorial. "El chileno es replegado hacia sí mismo, le cuesta mucho comunicarse socialmente, y esto provoca muchas veces una depresión", comenta.

Así también explica que las catástrofes naturales que nos toca vivir con mucha frecuencia hacen que el sentimiento de inseguridad se acreciente en gran medida, y que actualmente el tema de la violencia prima en nuestras mentes depresivas.

**La depresión es compartida por experiencias universales**  
**[artículo] Alejandra Carmona.**

**AUTORÍA**

Carmona, Alejandra

**FECHA DE PUBLICACIÓN**

1992

**FORMATO**

Artículo

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

La depresión es compartida por experiencias universales [artículo] Alejandra Carmona. retr.

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

[Biblioteca Nacional Digital](#)

**INSTITUCIÓN**

[Biblioteca Nacional](#)

**UBICACIÓN**

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile