

Narraciones sobre la experiencia depresiva de hombres en psicoterapia

Josefina Cristina Sánchez de Ita¹⁰, Luciana Esther Ramos Lira¹¹,
María Emily Reiko Ito Sugiyama¹², Bertha Blum Grynberg¹³

Resumen

Este artículo presenta resultados de una investigación acerca de la depresión de cuatro hombres del Distrito Federal que buscaron ayuda psicoterapéutica con el fin de comprender y desentrañar la experiencia subjetiva del padecimiento. Con un enfoque psicoanalítico y de género, se analizaron las temáticas emergidas de sus narraciones categorizándose en: 1) las metáforas de la vivencia depresiva 2) las situaciones detonadoras 3) los ideales de masculinidad involucrados y 4) los recursos puestos en juego para recuperarse del proceso depresivo. Se devela la infiltración en su subjetividad de modelos hegemónicos masculinos, promovidos por la cultura global y el contexto específico de los participantes como la competitividad, el éxito y la posesión de poder económico y sexual. Afloró también el

10 Estudiante de Doctorado en "Psicología y Salud" del Programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Esta investigación fue realizada gracias al financiamiento otorgado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. E-mail: crissan69@hotmail.com

11 Investigadora en Ciencias Médicas de la Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales del Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz". E-mail: ramosl@imp.edu.mx.

12. Profesora de la carrera de Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. E-mail: emily@unam.mx

13 Profesora en el Programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. División de Investigación y Posgrado. E-mail: bblumg@gmail.com

significado personal que adquiere el género para cada participante a partir de su historia de vida.

Palabras clave: depresión masculina, depresión narcisista, masculinidad, género, salud mental.

Abstract

This paper presents results of the research on the depression of four men from the Federal District, who sought psychotherapeutic help in order to understand and unravel the subjective experience of illness. With a psychoanalytic and gender approach, the emerged themes of being categorized in his narratives were analyzed: 1) the metaphors of depressive experience 2) detonating situations 3) involved the ideals of masculinity and 4) the resources in play to recover from process depressive. Infiltration is revealed in its hegemonic masculine subjectivity of models promoted by the global culture and the specific context of the participants as competitiveness, success and the possession of economic and sexual power. Also surfaced that acquires personal meaning for each participant gender from his life story.

Key words: Male depression, narcissistic depression, masculinity, gender, mental health.

Introducción

Dentro del campo de la investigación e intervención en la salud mental, un aspecto que llama la atención es la poca literatura que aborde los malestares emocionales de los hombres desde una perspectiva de género.

Esto podría deberse a la persistencia de un sistema de creencias patriarcales que visualiza el ser hombre como sinónimo de sanidad mental, de modo que cualquier malestar y más el de tipo depresivo, podría minimizarse por contradecir directamente la fuerza y el poder configurados como ideales masculinos

(Olliffe & Phillips, 2008). Lo anterior puede llevar a que exista un subregistro de la población masculina en las estadísticas de depresión reportadas mundialmente en las que se plantea una prevalencia de dos mujeres por cada hombre (Möller-Leimküller, Bottlender, Straub&Rutz, 2004; Danielsson& Johansson, 2005). Lo que también podría responder a una menor demanda de ayuda profesional por dicho padecimiento de su parte, tal y como las mujeres tienen dificultades de solicitar atención para las adicciones.

Desde una perspectiva de género, podría decirse que la masculinidad es una construcción social que designa discursos y prácticas sociales que pretenden definir el término masculino dentro de configuraciones históricas particulares (Amuchástegui, 2006). Sin embargo, desde una mirada psicoanalítica, los significados y sentidos que adquiere dicha masculinidad no serán los mismos para todos los varones. El género es una creación personal además de cultural, es decir, las personas retoman versiones culturales o lingüísticas y las significan de una manera muy particular, "las hacen subjetivamente significativas" (Chodorow, 2003, p.90) de tal manera que la identidad de género, al igual que otros procesos de creación psicológica de significaciones, se formula y reformula a lo largo del ciclo de vida

(Chodorow, 2003). La manera en que creamos subjetivamente el género puede explicarse con los planteamientos de Freud (1923) en torno al proceso primario y secundario de identificación, en donde las primeras identificaciones internalizadas en la edad más temprana, tendrán un efecto universal y duradero en la vida del individuo. Para él, aquí se encuentra la génesis del Ideal del yo, en el que subyace la primera identificación y la de mayor valor para todo individuo, es decir, la identificación con sus padres o con quien ejerzan dichas funciones (Freud, 1923). De este modo, los padres o sustitutos, serán los portadores de discursos y prácticas sociales y culturales acerca de lo idealmente considerado como masculino o femenino, constituyéndose como matriz sobre la cual se erigirán sentidos y significados de lo que implica ser hombre o mujer (Blum, 2012). En esta investigación partimos de la postura de que en el mundo globalizado actual se promueven valores como éxito, competitividad, poder económico, etc. mismos que son fortalecidos por una cultura de género que históricamente ha socializado a los hombres desde pequeños a asumir patrones masculinos idealizados de autosuficiencia, invulnerabilidad, dominio, entre otros (De Keijzer, 2001). Éstos son internalizados de maneras particulares, dependiendo del con-

texto, la familia, los padres, los personajes significativos en la propia biografía, pero también del propio psiquismo. Es así que desde una perspectiva que integra la mirada psicoanalítica y la de género, se puede hablar de la singularidad de cada hombre en su constitución genérica, a pesar de que en la sociedad patriarcal prevalezcan modelos hegemónicos masculinos. Dichos ideales masculinos internalizados como mandatos podían ser alcanzados por una relativa mayoría de hombres. Sin embargo, las condiciones de precariedad social y económica que prevalecen hoy en día, hacen prácticamente imposible alcanzar o sostener dichos valores enaltecidos. Por tanto, este estudio pretende contribuir a la visibilización de la depresión masculina desde la experiencia subjetiva de hombres que se encuentran en lo que se denomina un estado depresivo narcisista, definido por Bleichmar (1986) como aquel que se presenta cuando se ha perdido un ideal constituido como signo de perfección. Sostenemos que desde la perspectiva de no alcanzar o mantener ideales de masculinidad internalizados, la depresión es uno de los costos en la salud mental y emocional de los hombres contemporáneos urbanos.

Método

El método de ésta investigación tuvo un enfoque epistemológico cualitativo del orden comprensivo-interpretativo. Se retoma la postura de Sandoval (2002), quien sostiene que la construcción del conocimiento “depende para su definición, comprensión y análisis, del conocimiento de las formas de percibir, pensar, sentir y actuar propias de los sujetos cognoscentes” (p.228). A través de la técnica de la entrevista psicológica propuesta por Bleger (1978), se abordaron las subjetividades de cuatro varones que buscaron atención psicoterapéutica y que habían sido diagnosticados con depresión. Para reclutar a los participantes de este estudio, se recurrió a la red social de psicoterapeutas de la primera autora investigadora que atendían a hombres adultos en instituciones que ofrecían servicios clínicos de psicoterapia; o que brindaban consulta particular. Se explicaron los objetivos del estudio y los motivos para contactar a usuarios que, desde la perspectiva clínica del psicoterapeuta, se encontraran en una depresión y de manera voluntaria quisieran participar en el estudio. Se entregó una invitación al/a psicoterapeuta, para que se la hiciera llegar al probable participante del estudio, la cual contenía datos para comunicarse con la investigadora. Una vez contactado el probable parti-

participante, se entrevistó en consultorio particular de una hasta cuatro sesiones. Antes de iniciar la entrevista, se solicitó consentimiento informado en el que el participante autorizaba su audio grabación y en el que se le aseguraba el resguardo de su identidad. Se incluyeron a los cuatro participantes que presentaron depresión ante la pérdida de un objeto que se había constituido como ideal de perfección (Bleichmar, 1986), es decir, que tenían una depresión narcisista (Tabla 1). Este diagnóstico lo realizó la investigadora en una primera sesión y fue consensuado posteriormente con una especialista en el tema. Con un enfoque psicoanalítico y de género, se analizaron las temáticas

emergidas de sus narraciones categorizándose en: 1) las metáforas de la vivencia depresiva, 2) las situaciones detonadoras, 3) los ideales de masculinidad involucrados y 4) los recursos puestos en juego para recuperarse del proceso depresivo. Dicha categorización fue realizada a partir de un dispositivo de análisis creado para el análisis de los resultados, en donde en cada entrevista se identificaron los temas emergidos que se relacionaban con los objetivos de la investigación, posteriormente se ordenaron bajo una perspectiva deductiva como temas generales y específicos, creando de este modo un temario final para cada participante.

TABLA 1. Datos generales de los participantes 14

Nombre	Edad	Ocupación	Nro. Hijos	Escolaridad	Motivo de depresión narcisista	Tiempo en psicoterapia	Sesiones de entrevista
Arturo	42	Profesionista	3	Licenciatura	Perder el empleo en una institución de alto prestigio	Inicia proceso	Cuatro
René	41	Administrativo	3	Estudiante de licenciatura	Infidelidad pareja	8 meses	Dos
Juan	56	Profesionista en el campo de la salud mental	2	Licenciatura	Tener menos pacientes	1 año	Una
Julio	38	Comerciante	0	Maestría	Disfunción eréctil	Tres meses	Dos

14 Por consideración ética se cambiaron los nombres reales de todos los participantes

Resultados y discusión

Las metáforas de la experiencia depresiva

Al abordar las narraciones de los cuatro participantes, se pudo evidenciar que la experiencia subjetiva de la depresión, fue descrita en términos metafóricos, aun cuando la investigadora no lo había solicitado. Por tanto, la metáfora en la narración del padecimiento, aparece como recurso expresivo que probablemente facilita la proyección de lo vivido a través de imágenes y símbolos.

En la siguiente viñeta vemos cómo el mar, en la experiencia de Arturo, parece representar la inmensidad de los sentimientos (probablemente miedo y angustia) que acompañaron su vivencia depresiva:

[...] yo manejaba dos términos la marea alta y la marea baja, marea alta es cuando yo me sentía bien, marea baja haz de cuenta que yo sentía... que me sentía así en el mar como que yo estaba en el mar, y yo estaba en la parte de debajo de la ola, veía para todos lados y veía puro mar, es una sensación muy difícil porque como que empiezas a hundirte y no puedes este... hay momentos en que no me podía ni mover.

En la subjetividad de Julio en cambio, la metáfora del mar parece aludir a lo peligroso que puede resultar si no se conoce, pues al igual que la depresión “te puede arrastrar hasta que te mueras”:

Sientes cuando viene la depresión, es como el mar que está tranquilo y cada diez o veinte minutos viene un tren de olas, así feas que pueden arrastrar hacia el fondo, incluso te puedes ahogar, como alguien a lo mejor que no conoce el mar que en este caso sería la vida, entonces se mete y va transitando en él, y si no conoces que pueden venir cada cierto tiempo olas peligrosas, te puede arrastrar hasta que te mueras.

René emplea como recurso metafórico la analogía de “un abismo”, y a lo largo de su narración afloran frases como “me sumergí, me hundí, salí del hoyo” que parecen aludir a una profunda experiencia de autoevaluación y descalificación:

Era estar solo, era... hijole entrar en un abismo y decir no tengo nada, no soy nada, me siento por debajo de todo, maldiciendo mujeres, maldiciendo muchas cosas, empiezo a saber muchas de las razones por las que se separó la fa-

milia, yo decía, cómo es que no me pudieron haber dicho...todo el mundo sabía menos yo.

En la experiencia de Juan, la riqueza metafórica empleada parece estar asociada a la magnitud de su tristeza. Veamos en el siguiente fragmento como “estar muerto en vida”, “es el infierno” “es la oscuridad en la que ni Dios llega”, son imágenes que parecen facilitar la expresión de sus sentimientos profundos de dolor y sufrimiento:

Sí, fue en la etapa de los primeros meses de este año, le encuentro ahora sentido a la frase de “es estar muerto en vida”. De veras nada tiene sentido, ya nada vale la pena, es como pensar “nunca ha valido la pena y me esforcé en creer que sí, no vale nada, la verdad es que no sirvo para nada”, es un pesimismo mortal... es el infierno, como yo creo que hay algo a lo que se llama infierno, no el lugar donde está el diablo, como se distorsionó en la religión cristiana, es un estado espiritual en el que no hay esperanza... es una oscuridad en la que ni Dios llega, entonces pues si es la soledad más solitaria.

Las situaciones detonadoras

Al emprender el análisis de la historia del padecimiento depresivo, se puede dar cuenta de que si bien existen acontecimientos previos a la experiencia depresiva — como duelos no elaborados, sobre involucramiento laboral, problemas de alcoholismo—, sí existen situaciones específicas que detonan la depresión.

En la experiencia de Arturo, la manifestación franca de su padecimiento, ocurrió en el momento en que se sentía exitoso en el terreno laboral y se enteró de que lo iban a despedir. A partir de esto empezó a vivir una “agonía larga”:

[...] la depresión yo la tuve estando en el trabajo, en esa parte de todo el tránsito que yo sabía que me iban a despedir [...] fue toda esa parte de despedirme del trabajo, incluso había veces que yo veía a gente que conocí allí y sentía que era la última vez que la veía, que me estaba despidiendo de ella [...] fue muy desgastante, fue como una agonía larga.

Y después de la agonía, vino la defunción, según refirió:

[...] fue todo como... yo lo comparé en ese momento como una defunción... como cuando alguien se muere [...] fue un funeral de un mes o tres semanas... yo lo

vi así ¡ah ya lo enterramos ya vámonos![...] yo agarré una semana en la que dije yo no quiero ver a nadie, entonces haz de cuenta de que es una sensación de que te entierras o sea muy mecánico ¿no? yo dejaba a mis hijas en la escuela, me regresaba, no sé qué hacía.

Carril (2000) sostiene que cuando existe una pérdida de ideales de género, el psiquismo se enfrenta a un trabajo de duelo similar al que se realiza ante la pérdida de un objeto. Por su parte, Freud (1917) planteó que el duelo es una reacción frente a la pérdida de una persona amada, o de una abstracción como la pérdida de la patria, de la libertad, o de un ideal. El trabajo de duelo implica asumir que ese objeto ya no existe más y se habrá de retirar la libido que liga a él. Cada recuerdo y expectativa libidinal que ligaba al objeto son clausurados y sobre investidos. “Una vez cumplido el trabajo de duelo, el yo se vuelve otra vez libre y desinhibido” (p.243). Vemos en Arturo que al perder su empleo, y con él sus ideales, vivió un duelo profundo.

Por su parte, René relató que después de que se separó de su pareja con quien se había sentido aceptado después de vivir una historia de rechazo por un defecto físico — “su problema del párpado caído”— incrementó su

consumo de alcohol, pues sintió perdido su ideal alcanzado: la aceptación femenina:

Era como evadirme porque era encerrarme en cuatro paredes... aquí dentro nadie sabe de mí, ni sabe lo que hago, era sufrir, sufrir y era llorar y era llorar... fue todo un año que yo me aventé sumergido en el alcohol, nunca probé vicios, digo el alcohol al fin y al cabo es una droga, es un vicio, es algo en lo que te refugias.

En la experiencia de Juan, la depresión estuvo asociada al hecho de no tener pacientes por “no hacer bien las cosas”:

No tener el trabajo que estaba teniendo significó que estoy haciendo las cosas mal... porque me digo que si de veras fuera un buen terapeuta como algunos piensan, mis pacientes ya me hubieran mandado a alguien. Esos momentos de la depresión es cuando veo, me doy cuenta de que no es cierto, “no estás haciendo las cosas perfectas...chin me equivoqué”. Eso es y fue lo cabrón, porque sé que no lo estoy haciendo bien... entonces tengo una sensación de vivir en la ilegalidad... esa dificultad de recono-

cerme en la imagen positiva que alguien tenga de mí.

Julio comentó que “venía sintiéndose irritable, triste y solo”, pero lo que “detonó” su depresión fue la disfunción eréctil:

Los últimos años de mi vida han sido de mucho estrés, de mucha exigencia, como persiguiendo lo material, olvidándome realmente de cómo me siento... como que la depresión fue para mí un aviso de lo que te puede pasar, pues yo me sentía enfermo de todo, me hice exámenes de sida, de diabetes, de hipertensión, de testículos, yo quería encontrar la explicación de mi padecimiento. Entonces sin querer me hice los exámenes que tendría que estarse haciendo una persona pues mayor, ya enferma, a lo mejor un alcohólico, un adicto a las drogas y es así como aparece la disfunción... ¿qué pasa? o sea aparte de lo mal que me siento, ahora me pasa esto y es allí cuando toqué fondo.

Refirió que fue cuando se sintió “en completa oscuridad”:

Aunque puedes estar rodeado de la gente que te quiere, puedes tener trabajo, puedes tener salud, en lo más importan-

te... o sea mantener un estado saludable orgánico, pero sientes que eso en algún momento de nada te sirve ante la oscuridad que ves con la depresión.

Los ideales de masculinidad involucrados

Al abordar las narraciones de los participantes, se puede advertir que la experiencia de la depresión varió en función de los ideales internalizados en el proceso de identificación con figuras primarias y secundarias.

Arturo, después de trece años de esforzarse por alcanzar la dirección de su área, alcanzó también ideales que internalizó de sus padres y que son constitutivos de su identidad masculina; sus ideales del yo están en concordancia con los ideales de género que la cultura occidental promueve, tales como el éxito y el poder económico (Burín, 2007), como se puede apreciar en el siguiente apartado cuando habla de la experiencia de ser director de área:

[...] yo ponía el símil con un deportista de alto rendimiento, cuando empiezas a tener triunfos a cómo poder lidiar con esos triunfos [...] mi estado emocional de ese momento era como de una persona exitosa, pero yo quería de alguna manera

saber controlar ese éxito... económicamente estaba muy bien... las mujeres se empiezan a acercar.

Sin embargo, al perder su empleo también pierde sus ideales del yo, su proyecto de vida se trastoca, lo que lo conduce a la depresión:

Yo tenía muchos planes y de alguna manera ver todos esos planes derrumbarse; yo quería hacer una maestría, yo quería escribir un libro, yo quería dar clases, pues yo quería seguir con mi trabajo, yo quería llegar a ser director del Centro, yo sabía que para eso tenía que hacer un posgrado... y de repente, todo se desechó por un capricho.

René después de vivir desde niño una historia de rechazo por tener un parpado caído, a los dieciséis años conoce a la mujer que acepta ser su esposa, logrando alcanzar el ideal que siempre había anhelado, la aceptación femenina, para con ello constituirse como un hombre masculino y viril:

Vi que esta chica sin problema me aceptó, le dije yo estoy aquí y la verdad es que me gustaría saber si vamos a ser novios... me dijo que sí... para mí fue ¡guau! fue un gran logro porque para mí era una mujer guapísima, bonito cuerpo,

todo lo mejor que yo le encontraba a ella.

Sin duda para René fue un gran logro, incluso pudo haberlo vivido como un doble triunfo, pues por fin era aceptado y además adquirió con ello virilidad. El profundo golpe narcisista que sobrevino cuando su pareja decide romper la relación, lo condujo a la depresión.

Los ideales del yo de Juan se constituyeron desde la mirada paterna en tener que hacer todo bien, perfecto, como su padre. Bleichmar (1986) afirma que el término ideal adjetiva en dos sentidos al yo, pero también al *súper yo* o *ideal del yo*, es decir, se anhela alcanzarlo por ser perfecto; pero en el caso de Juan, es imposible hacerlo pues su naturaleza es ilusoria y ficticia. A pesar de que se da cuenta de lo irreal que resulta querer ser el hombre perfecto ante la mirada de sus padres, no logra trascender su conflicto interno:

Mi vergüenza tiene que ver con eso de "a mí no me debería estar pasando esto, a los hombres no les pasa esto... la depresión, caer en esos estados", o sentirme frustrado porque "es que los hombres son exitosos, no tendría que tener pretextos para sentirme frustrado" o "no se reconoce lo que hago" es que los hom-

bres damos, estamos para dar, somos proveedores de la familia, no tienen que agradecerme nada... es una imagen que yo me cree desde chiquito: "ser hombre es hacerse cargo, no depender de nadie, sostener a los demás, mantener a la familia" y tal vez una imagen de "uta, ser hombre esta de la chingada", es mucho para mí, es la imagen de lo que yo debería ser, pero no creo que pueda... No es suficiente ser trabajador, ser honesto, leal, buen proveedor, muy trabajador mucho... entonces es una imagen idealizada de ser hombre, es como algo inalcanzable.

La narración de Julio, da cuenta de que sus ideales los constituyó a partir de la experiencia de tener, y en su subjetividad subyace el exceso como componente valorado, "cuanto más, más hombre" (Bonino, 1994, p.25).

Desde niño me acuerdo que en la escuela se hablaba de a ver quién tiene más novias. O el que sea mejor en algo, es más hombre... Desde niño nunca me he sentido en competencia para decir yo soy más hombre, no me sentí con la necesidad de competir con nadie, simplemente fui luchando por mis ideales.

Las influencias externas provenientes del contexto específico y globalizado en el que se inscribe Julio, han influido en sus ideales aun cuando según refirió, "no ha sentido la necesidad de competir con nadie". De acuerdo con Jiménez y Tena (2006), la exigencia social hacia los varones de cumplir con el mandato de ser proveedor de familia sigue siendo vigente en Latinoamérica. Sin embargo, vemos en el caso de Julio que es un hombre soltero y sin hijos, que el mandato va más allá de la proveeduría económica, es decir, desde su subjetividad como "hombre hay que ser exitoso", y ser exitoso significa tener bienes, mujeres, carros, ropa, etc. Ya en 1983, Fromm planteó que en la sociedad actual ha desarrollado algo que antes no existía: se producen no sólo bienes, sino también necesidades. Es decir, los deseos de las personas "casi no provienen ya de ellos mismos, sino que se les suscita y orienta desde afuera...La autoestima se mide por lo que se posee y si uno quiere ser mejor debe tener lo máximo...La persona se vive solo como lo que tiene, y no como lo que es" (p.43). Vemos que Julio además de internalizar como hombre el mandato de ser exitoso, ha fincado sus ideales en tener y poseer aspectos materiales, dejando de lado incluso la necesidad de ejercer su profesión.

Los recursos puestos en juego para recuperarse del proceso depresivo.

Al abordar la historia de Arturo se puede dar cuenta de que al perder su empleo toma conciencia de que él como principal proveedor económico tiene que hacer un esfuerzo mayor para la educación de sus hijas. El rol de proveedor, el cual no había figurado como relevante en su vida, se invierte de valor.

Yo ya platicué con ellas, les dije que las íbamos a cambiar a una escuela de gobierno, pues están en particular [...] se pusieron tristes y eso de alguna forma me pegó ¿no? [...] no se lo merecen, ellas se merecen un esfuerzo más grande de parte mía [...]

Emslie, Ridge, Ziembland & Hunt (2005) plantean que algunos varones emplean estrategias para reconstruir el sentido y valor de su masculinidad recuperando algunos ideales que si bien responden a un modelo hegemónico de ser hombre y pueden resultar dañinos, pueden permitir hacer frente a la depresión.

René reporta que lo que ayudó en su proceso de recuperación de la experiencia depresiva fue el sentido de paternidad, ya que sus dos

hijos pequeños le pidieron explícitamente que ya no tomara.

Mientras que Julio por su parte, comenta que además de tener un diagnóstico certero y comenarse a tratar con el psiquiatra y psicoterapeuta, lo que le apoyó en su proceso de recuperación fue informarse sobre su padecimiento.

Al principio mi temor era por la ignorancia que tenía respecto a la enfermedad, pero después me prestaron literatura, fui a comprar libros, me puse a leer y pues a enfocarme más.

El apoyo emocional de la pareja, familia y amigos también fue reportado como elemento de ayuda, en las historias de Arturo, Juan y Julio.

Conclusiones

El análisis presentado permite comprender que en la experiencia depresiva narcisista, se asocia con perder, no alcanzar o sostener ideales masculinos internalizados en los procesos de identificación con las figuras primarias y con los personajes importantes en la propia biografía. Y que si bien se infiltran modelos hegemónicos que imponen formas específicas de ser hombre, el contexto, la familia, los padres o sustitutos y el propio psi-

quismo, determinaran el sentido y significado que cada varón hace de su género. De tal manera que sí se puede hablar de la existencia de diferentes masculinidades.

Por otra parte, la descripción metafórica de la experiencia, es un recurso psicológico que permite al varón la expresión de sentimientos que difícilmente pueden tener salida a través del lenguaje verbal. Asimismo, existe una relación entre la riqueza metafórica empleada y la profundidad emocional de la experiencia depresiva, lo cual podría ser utilizado como recurso psicoterapéutico de intervención en la atención de varones a quienes se les pueda dificultar la expresión directa de sentimientos vividos en un proceso depresivo.

Por otra parte, si bien en las narraciones de los participantes emergió información que indica que existen acontecimientos previos a la manifestación de la experiencia depresiva, sí existen situaciones específicas que son detonadoras del padecimiento y que se relacionan con perder, no alcanzar o mantener ideales que se han internalizado como masculinos en la identificación hecha con figuras primarias y/o significativas en la historia del individuo.

Estos ideales del yo están en concordancia con los ideales de género que la cultura occidental promueve tales como el éxito, el poder económico, el tener bienes materiales y la potencia sexual. Sin embargo, cada uno de estos ideales adquiere un significado relevante en función de la propia biografía.

La valoración de algunos ideales masculinos promovidos por modelos hegemónicos por ejemplo el sentirse responsable económicamente de una familia, parece ayudar en la recuperación de la experiencia depresiva, ya que puede ser un elemento motivante para salir de la misma.

Finalmente gracias a que los hombres que participaron en este estudio pudieron romper la creencia de que por ser hombre se debe ser fuerte e invulnerable, y poder pedir ayuda psicoterapéutica, es que se pudo tener acceso a su experiencia depresiva.

Referencias

- Amuchástegui, A. (2006). ¿Masculinidad(es)? Los riesgos de una categoría en construcción. En Careaga, G. y Cruz, S. (Ed.) *Debates sobre Masculinidades. Poder, Desarrollo, Po-*

- líticas Públicas y Ciudadanía*. (pp.159-181)
México: UNAM-PUEG.
- Bleger, J. (1976). *Temas de psicología: Entrevista y grupos*. Argentina: Nueva Visión
- Bleichmar, H. (1986). *La depresión: un estudio psicoanalítico*. Argentina: Nueva Visión.
- Blum, B. (2012). Comunicación personal, 11 de febrero de 2012.
- Bonino, L. (1994). Varones y comportamientos temerarios. *Actualidad Psicológica*. Junio. (24-26)
- Burín, M. (2007) Trabajo y parejas: impacto del desempleo y de la globalización en las relaciones entre los géneros. Ver en www.crim.unam.mx/drupal/?q=node/388
- Carril, E. (2000). Femenino/Masculino: la pérdida de ideales y el duelo. *Espacios temáticos: Psicoanálisis, estudios feministas y género*. Ver en <http://www.psiconet.com/foros/genero/fm-ideales.htm>
- Chodorow, N. (2003) *El poder de los sentimientos*. Argentina: Paidós.
- Danielsson, U. & Johansson, E. (2005). Beyond weeping and crying: a gender analysis of expression of depression. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 23,171-177.
- De Keijzer, B. (2001). Hasta que el cuerpo aguante. *Género, cuerpo y salud masculina*. Ver en <http://www.estudiosmasculinidades.buap.mx/paginas/reporteBenodekeijzer.htm>
- Emslie, Ridge, Ziembland & Hunt. (2005). Men's accounts of depression: reconstructing or resisting hegemonic masculinity? Ver en <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.10.017>
- Freud, S. (1917). Duelo y Melancolía. En *Obras Completas*. Tomo II. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1923). El Yo y el Ello. En *Obras completas*. Tomo III. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fromm, E. (1983) *El amor a la vida*. México: Paidós.
- Jiménez, L. & Tena, O. (2006) Algunos males de varones mexicanos ante el desempleo y el deterioro laboral. Estudios de caso. En Burín, M.; Jiménez, M.L.; Meler, I.

(Ed.) *Precariedad laboral y crisis de masculinidad: Impacto sobre las relaciones de género*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Ciencias empresariales y sociales.

Oliffe, J. & Phillips, M. (2008). Men, depression and masculinities: A review and recommendations. *Journal Mental Health*, 5 (3), 199-202.

Möller-Leimküller, A., Bottlender, R., Straub, A. & Rutz, W. (2004). Is there evidence for

male depressive syndrome in inpatients with major depression? *Journal of affective Disorders*. 80, 87-93.

Sandoval, C. (2002). *Investigación cualitativa*. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES). Bogotá, Colombia.