

(Mayo – 2010) **EL CHI KUNG Y LAS EMOCIONES IV**

LA DEPRESIÓN

“Nuestro Ser busca expresarse y desarrollarse en todo momento”.

Cuando por algún motivo esta fuerza de expansión se ve reprimida o anulada, en primera instancia va a desencadenar una respuesta de ansiedad, como el intento de encontrar una solución eficaz para reordenar la situación actual.

Pero si este intento de solucionar la cuestión falla, puede aparecer la depresión como una actitud de retirada:

“si no puedo ir hacia delante”, entonces “iré hacia atrás”.

Dentro de las infinitas manifestaciones que pueden tener las depresiones, aquí vamos a tratar algunas intentando comprender su origen y su sentido dentro del proceso de evolución del Ser Humano; a través de las energías que nos dan la forma y la vida (Agua) y de las que nos permiten expresarnos y nos aportan movimiento (Madera), aquellas que iluminan nuestra conciencia y nuestros afectos (Fuego) y con las que creamos vínculos (Tierra) y las que nos llevan a la individualización y la separación (Metal).

Antes de nada debemos tener en cuenta algunas consideraciones:

-Que la depresión es un recurso de supervivencia cuando otras estrategias mas positivas ante la vida han fracasado.

-A la vez que es un lamento de nuestro Ser que siente que se está muriendo física y espiritualmente porque no le dejan manifestarse.

-Pero la vida sigue su propio impulso y aunque sus ritmos son de expansión y contracción (Yang y Yin), básicamente es un fenómeno de expansión y participación, por lo que una actitud de retirada durante largo tiempo entra en conflicto con la fuerza de la vida y esta lucha provoca dolor y sufrimiento en la persona que la siente.

-Con el paso de los años nuestras energías van decreciendo y nos encontramos mas desprotegidos energéticamente para afrontar situaciones de retirada, por ejemplo en los casos de frustraciones por objetivos no cumplidos o esperanzas que se marchitan sin dejar frutos. Y cualquier enfermedad grave y prolongada que suponga una perdida considerable de energía puede llevarnos a una depresión.

-Igualmente el fallo en alguno o varios de los sistemas que controlan la energía y la sangre en nuestro cuerpo: riñón, hígado, corazón, bazo y pulmón pueden causarla.

Cada fase en la esfera del desarrollo del Ser Humano está dirigida por la actividad predominante de un órgano y un elemento, así según en que momento de la evolución del Ser se vivió la primera “derrota” y su consecuente “retirada”, las depresiones estarán en relación con:

-Elemento Agua- riñones (energías de formación):

En el agua encontramos el origen de la vida y de nuestra personalidad, la voluntad de vivir y el impulso para llevar a cabo nuestra vida son cualidades que dependen del riñón Yang (Ming Men), quien con su aspecto fuego aporta la energía necesaria para que todas las reacciones químicas del cuerpo se puedan dar y así la vida pueda prosperar, “es la voluntad de vivir desde la propia vida”. Mientras que el Yin de riñón proporciona el sustrato material para que el cuerpo mantenga su forma. De esta manera la forma sostiene a la voluntad de vivir y hace posible que la vida siga su impulso y si la forma falla, la voluntad se desmorona, pero si la voluntad falla, la forma desaparece. El Qi de riñón nos da la capacidad de vivir en el momento presente y de afrontar los problemas con los pies en la tierra.

Así, cuando hay insuficiencia de la energía de los riñones en las primeras etapas de la vida, cuando aún no hemos tenido tiempo de gastarla, es porque ha habido un fallo durante la vida intrauterina, y más tarde se va a manifestar en forma de una *depresión endógena*.

-Elemento Madera- hígado (energías de expresión):

En este caso nos encontramos en los primeros estadios de la formación del ego, cuando el niño hacia los cuatro años entra en una fase de autoafirmación (es la fase del no) y del desarrollo de la psicomotricidad. Si en este tiempo el niño se ve reprimido e impedido en sus intentos de afirmarse por las figuras de autoridad mas próximas, puede generar una respuesta del tipo: “si no puedo vivir siendo”, entonces “viviré no siendo”.

Es decir, realiza una retirada de la vida en forma activa, desde el rencor y la oposición y todo tipo de comportamientos negativos.

Decide basar su existencia en "no ser" y en "oponerse a todo", lo que le lleva a un tipo de *depresión agitada* que se manifiesta repetidamente bajo la forma de inquietud, rabia e irritación frecuentes.

Estas personas con frecuencia intentan omitir este aspecto de su personalidad, con el fin de encontrar la aprobación externa, lo cual les resulta sumamente agotador y frustrante.

-Elemento Fuego- corazón (energías de comunicación):

El elemento fuego se relaciona con la felicidad y la comunicación, ingredientes fundamentales en las relaciones amorosas. Pero cuando las primeras relaciones de amor en la infancia entre padres e hijos (especialmente entre hijas y padres) fueron un fracaso, se genera un sentimiento de "perdedor en el amor o no lo merezco", que se repite a lo largo de su vida.

Estas situaciones pueden llevar a cerrar el corazón y a disimular los afectos. Al contrario que la mayoría de los estados depresivos, estas personas tienen tendencia a hablar de sus circunstancias.

Cuando las energías del intestino delgado (que separan lo puro de lo impuro) fallan, la persona se encontrará confusa y agitada al no poder distinguir correctamente la realidad.

En general las deficiencias del corazón se asocian a la pérdida de la alegría y del interés por la búsqueda del placer, que en todo caso se experimentará con sentimientos de culpa.

-Elemento Tierra- bazo, páncreas (creación de vínculos):

La Tierra reúne, vincula y nutre a todos los seres vivos por igual, para ella no hay una criatura que sea más importante que otra.

Nuestra primera Tierra es la familia y en especial la madre, cuando en los primeros años de vida al niño se le hizo creer que él o ella era desmesuradamente importante, el niño crecerá con la idea de que es el centro del Universo, hasta que descubra más adelante con gran decepción, que está equivocado y este descubrimiento le dejará desorientado, intentado encontrar su lugar en el grupo sin saber cómo, lo que le llevará al aislamiento y una dolorosa soledad. Son personas que intentan una y otra vez integrarse en el grupo sin conseguirlo y estas derrotas repetidas les pueden llevar a una grave depresión.

Otro tipo es el de aquellas personas que no desean extender sus vínculos y viven con el anhelo de estar con uno de los padres (normalmente la madre), sintiéndose ansiosas y deprimidas cuando se separan de ellos, eligen vivir su vida fuera del grupo y están solas porque no se adaptan, pero no gozan con su soledad.

-Elemento Metal-pulmón (expansión de vínculos y reconocimiento de la individualidad):

En la siguiente fase de evolución de nuestras relaciones, llegamos al momento en que el niño-preadolescente necesita romper sus vínculos con la familia para empezar a "ser el Sí mismo", es el tiempo de relacionarse con las pandillas de amigos y disfrutar de la alegría de rebelarse contra el mundo de los adultos.

Quien no vive esta fase de rebelión porque asume el papel de "buen chico o persona madura", se pierde el placer de haberse arriesgado a vivir y ésta es una forma de satisfacción que estará ausente en su vida, quedando una especie de nostalgia depresiva por aquello que se ha perdido.

Esta fase de rebeldía forma parte del proceso de transferencia de la autoridad y el apoyo externo hacia encontrar nuestra propia autoridad y con ello el comienzo de una responsabilidad consciente, propia de los adultos.

Quien no ha podido realizar con éxito este tránsito, sufrirá de un profundo sentimiento de imperfección en el futuro, como algo que está inacabado.

A lo largo de nuestra vida disponemos de abundantes excusas para camuflar este sentimiento, como la familia, el trabajo y una larga lista de adicciones... Hasta que llega el momento de estar solos, a causa de una separación de la pareja, abandono del hogar por los hijos, jubilación, etc. y si no hemos sido capaces de generar los recursos necesarios para afrontar esta nueva situación, posiblemente esto nos traerá una profunda depresión con sentimiento de inutilidad.

Pero aquí tenemos una nueva oportunidad para rescatar nuestra "individuación" y completar lo que quedó a medias en la adolescencia, de manera que podamos disfrutar de una vida satisfactoria durante el resto de nuestros días.

Como prácticas de Chi Kung indicadas para facilitar el equilibrio de estas energías, sugiero el **CHI KUNG DE LOS CINCO ANIMALES**, ejercicios psico-corporales con una larga tradición y de comprobados efectos terapéuticos a nivel emocional: Tigre-Madera-Hígado; Grulla-Metal-Pulmón; Oso-Tierra-Bazo; Serpiente-Fuego-Corazón; Mono-Agua-Riñones.

Janú Ruiz
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com