

EBOOK GRATUITO

PILAR  
HERNANDEZ

Regreso  
a la luz

LAS GANANCIAS OCULTAS  
DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

**SENTIDO DE VIDA. ORG**

**EBOOK DE  
OBSEQUIO**



**PILAR HERNANDEZ PACHECO**

# BIENVENIDO

OCULTOS, DETRÁS DE NUESTRAS  
AMIGAS LA DEPRESIÓN Y LA  
ANSIEDAD EXISTEN MENSAJES  
PARA TI. ¡ATRÉVETE A  
DESCUBRIRLOS Y TOMAR ACCIÓN!

# CONTENIDO

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 2: ANSIEDAD BENEFACTORA  
DE UN HOGAR.

CAPÍTULO 3: ANSIEDAD QUE PERMITE  
EL RETORNO DE UN PADRE.

CAPÍTULO 4: ANSIEDAD QUE  
RECONOCE LA DIFERENCIA.

CAPÍTULO 5: ¿DEPRESIÓN AMIGA O  
ENEMIGA?

CAPÍTULO 6: TOQUES DE DEPRESIÓN  
PARA DESPEDIR A LA NIÑA

CAPÍTULO 7: DEPRESIONES  
CRÓNICAS COMPAÑERAS DE CAMINO

CONCLUSIONES

# INTRODUCCIÓN

# 01

Según cifras de la OMS (Organización Mundial de la Salud) 280 millones de personas sufren depresión, lo que representa el 3.8% de la población mundial. Más frecuente en mujeres en un 50% que entre los hombres. Aunque es conocido que los hombres son reacios a hablar de sus emociones, lo que significa que estas cifras no son tan precisas.

En cuanto a la ansiedad, ésta afecta a 264 millones de personas a nivel mundial representando la sexta causa de disminución de años de vida saludable.

Debido a estas cifras, que se han incrementado a partir de las condiciones para afrontar la pandemia en 2020, se vuelve necesario tomar acciones para identificar la sintomatología de la depresión y de la ansiedad que comúnmente se pueden presentar juntas.

Este material, pretende mostrar como se presentan la depresión y la ansiedad con ejemplos claros. para que el lector pueda tener modelos que provoquen la introspección para el reconocimiento y la búsqueda de un especialista que aporte calidad de vida al buscador.

Es muy importante reconocer nuestros síntomas emocionales y la trascendencia que tienen en nuestro estilo de vida, para poder mejorar la calidad de ésta, así como del entorno que nos contiene. La salud mental de la humanidad es la oportunidad de mejora económica y promueve la cultura de paz.

Adicionalmente, puedes observar como en cada historia, cada persona ha podido encontrar las pautas en sesiones terapéuticas profundas que les permiten una visión amplia del origen del problema y de como solucionarlo.

Este libro está elaborado con mucho cariño para ti, que sea el primer paso para la comprensión y la posterior cura.

## CAPÍTULO 2

# ANSIEDAD BENEFACTORA DE UN HOGAR

Alfredo es un hombre de mediana edad, mientras trabaja, se siente reconfortado, pero solo pone un pie en casa y entonces comienzan las imágenes que le transmiten una ansiedad conocida, no ha podido adquirir un inmueble propio y tiene miedo porque no sabe dónde podrá pasar los últimos años de vida tranquilo.

Acude a terapia, porque el estado de ansiedad no le permite dormir y ha notado que recurre cada vez más a ingerir carbohidratos que han elevado números en su balanza. Durante las sesiones en terapia, ha podido referir que, aunque ha tenido la oportunidad de adquirir una casa, en ninguna de las ocasiones se ha concretado porque siempre pasa algo que lo hace moverse de lugar. El manejo terapéutico pone manifiesto que durante su temprana niñez no tuvo un hogar estable, esto generó un trauma por desactivar. Para poder tener el alimento necesario hubo de estar recorriendo varios hogares para poder tener casa y vestido. Entonces la ansiedad, que lo recibe en casa, activa la memoria del niño sin hogar, estar en una casa que no es la propia

recuerda esos años de ir y venir, por eso no ha podido estar a gusto en ningún lugar rentado. La benefactora de su hogar, como podemos mirar desde ahora a esa ansiedad que lo recibe, lo que pide es poder desactivar el trauma personal de su niñez y también el trauma de árbol familiar donde la migración era la constante en tiempos de guerra.

Ahora Alfredo puede mirar al niño que lo habita y podrá cuidarlo, alimentarlo y proveerlo de un HOGAR primero, es muy importante avisarle a su memoria inconsciente que el tiempo de la guerra y el hambre ha terminado, que no hay que seguir corriendo de casa en casa para poder estar en una aparente paz. Y después del tiempo que requirió su proceso personal, ahora está en el camino de adquirir un inmueble pues ha podido construir un hogar interno.



## ANSIEDAD QUE PERMITE EL RETORNO DE UN PADRE

CAPÍTULO 3

# 03

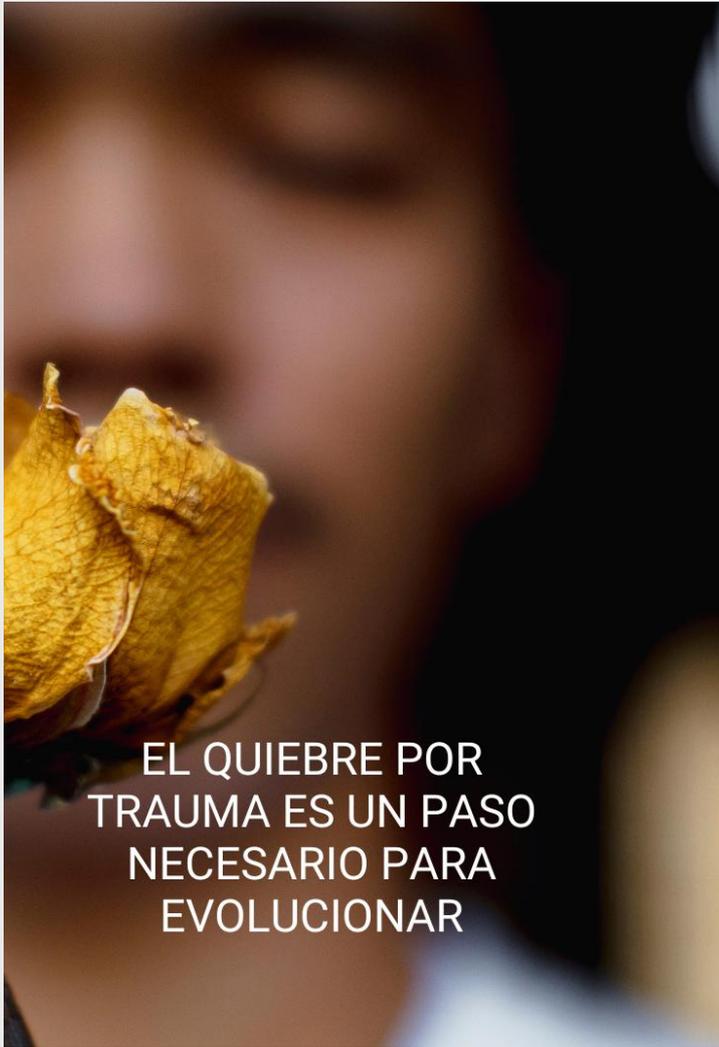
Amalia se encuentra cursando ataques de pánico nocturnos, se despierta en la madrugada con una sensación de inminente de muerte. Estas experiencias comenzaron un mes posterior a la pérdida por defunción de su abuelo materno su referente familiar durante la niñez, su confidente y amigo por treinta años.

Recurre a un tratamiento psiquiátrico con medicamento para poder paliar los ataques de pánico de esas madrugadas tan representativas. Madrugadas donde cada despertar recordaba aquellos momentos donde tenía que levantarse para reconfortar al abuelo durante las convulsiones que su cerebro provocaba a esas extrañas horas matinales.

Despide la  
necesidad de  
la niña y



**ENCUENTRA A  
TU PADRE EN TI**



## EL QUIEBRE POR TRAUMA ES UN PASO NECESARIO PARA EVOLUCIONAR

Cuando se decide a abordar el tema en consulta, se hace consciente que sus estados de ansiedad tienen un origen y una utilidad extraordinaria: El origen se refiere a la falta de la figura paterna primaria, sus padres se separan y crece sin la presencia de su padre biológico y el abuelo elabora la función paterna que se hace necesaria. Perder doblemente a un padre, hace necesario la elaboración de dos duelos. La utilidad de los ataques de pánico es traer a la vida mediante el síntoma al abuelo, cada despertar en la madrugada con ansiedad permite a su memoria inconsciente recordar la presencia

del abuelo mediante el despertar, las crisis y la solución que se obtenía, la toma de un medicamento para mitigar la molestia. Extrañas formas la vida tiene para propiciar que el recuerdo de un amor se mantenga vigente, si un familiar ya no está, quien no puede despedirlo en ocasiones asume el síntoma para mantenerlo de alguna manera vivo. Hubo de elaborar el duelo por la pérdida de su padre durante años, encontrar el significado de la ausencia por ese tiempo y después la reanudación de una relación diferente desde la adultez. Se permite despedir al abuelo y al padre de la niñez y se asume una relación diferente con su padre, siempre que despedimos algo

debe incorporarse un elemento nuevo, previa elaboración del duelo. Los episodios de pánico y el tamaño de la experiencia permiten abonar el terreno para despedir al abuelo, y aceptar las circunstancias de la ausencia del padre, para que desde el perdón mutuo se establezca una relación entre adultos. A veces nos rompemos para dejar de ser quienes fuimos y llegar a ser el humano que va a aportar sentido a la creación, por eso el TRAUMA TIENE SENTIDO DE VIDA.

## CAPÍTULO 4

Esta historia es de las más interesantes que se puede constatar, la ansiedad que muestra el miedo a dejar de pertenecer por dedicarse a lo que te hace feliz, a lo que fuiste llamado a SER en esta oportunidad de vida. Cada vez que Emilia se sentaba a desarrollar el esquema de una nueva labor en la vida, que la llenaba de gratitud y ánimo, también empezaba la necesidad de visualizar el teléfono celular, de mirar cualquier otra pantalla, de comer algo que le permitiera saborear dulce y que necesariamente la distraía de su labor. Explorando este nivel de distracción, encontramos en las capas ocultas de estos hábitos, a aquella amiga que a través de estas llamadas de atención le avisaba que el ejercer una profesión diferente al clan familiar, significaba para un peligro inminente y que, para alejarla de él, la ansiedad le mostraba donde el inconsciente siente el miedo propio de sentirse desprotegido, fuera de un sistema colectivo. Ser diferente provoca un temor muy oculto que no es tan sencillo descubrir y que es el causante de muchos boicots personales en el momento de hacer lo que te gusta hacer. Sentirse ansioso siempre es un mensaje que debe ser descifrado para obtener el beneficio de este estado.

ANSIEDAD QUE  
RECONOCE LA  
DIFERENCIA



Para poder caminar este camino hacia lo desconocido, hacia lo que el clan no ha explorado, el miedo surge, seguramente es esa la motivación que impulsa los pasos. ¿De que forma un sistema familiar se beneficia de la diferencia? Te pongo un ejemplo, si toda una familia escogiese el mismo remedio médico para superar una enfermedad y éste no fuese efectivo, todos pueden perecer. Siempre existirá la necesidad de que alguien escoja una senda alternativa para que la vida pueda continuar. Precisamente cuando surge la chispa de ejercer la diferencia, es que el proceso evolutivo se pone en marcha

. Y aunque es una fase de transformación positiva, dejar los hábitos conocidos significa para el inconsciente PELIGRO, por eso la distracción constante a través de la ansiedad, que busca proteger la pertenencia al sistema familiar. Reconocer la función del síntoma, agradecer y despedir con medidas precisas permite avanzar con pasos firmes hacia las pautas del cambio que toda SINTONIA CON LA VIDA exige. Así es como Emilia, avanza cada día, reconociendo sus temores y promoviendo que ellos sean la gasolina que inyecte combustible a su motor interno: SER QUIEN VINO A SER.

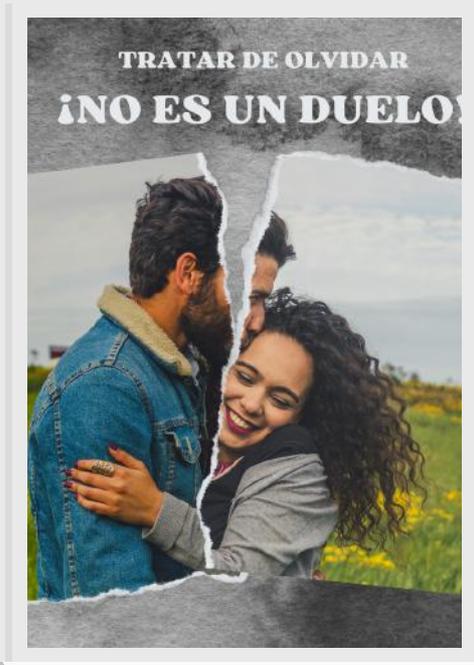
## CAPÍTULO 5

# ¿DEPRESIÓN AMIGA O ENEMIGA?

Camilo había perdido a su novia, quien después de una larga relación optó por estar al lado de otro hombre. Como es frecuente, en el estilo de vida y los roles que se han asignado a los hombres, Camilo después de unas semanas decide iniciar un nuevo noviazgo buscando "olvidar" su antigua relación y todo parece que camina en su vida, pero comienza a sentirse con insomnio, le cuesta trabajo conciliar el sueño por las noches y por las mañanas le cuesta también trabajo despertar, se siente triste pero no permite abordar esta emoción. Semanas después comienza a ingerir para poder dormir algunas "copitas" de vino, mientras la tristeza se va asomando detrás de su ventana de manera más insistente, sus ojos se comienzan a llenar de lágrimas justo antes de quedarse dormido, el efecto del alcohol le permite anestesiar el dolor y de a poco soltar pequeñas dosis de él.

Las mañanas no son muy diferentes porque amanece con una cruda, ligera, pero cruda al fin. Parece que existe un remedio para el insomnio, pero no para poder estar con la cabeza despejada en su trabajo. Y la nueva relación tampoco logra tapar el tremendo agujero que la anterior dejó, parece que inició bien, pero el estado mental ausente de Camilo no colabora a establecer una comunicación asertiva entre esta pareja, los celos de la chica nueva comienzan a surgir, por la novia anterior y por cualquier mujer que se presenta cerca. Percibe desde los mensajes del inconsciente que alguien más le quita el sueño a su novio.

Su novio tiene un asunto por resolver antes de conocerla, pero afortunadamente lo negativo de esta relación comienza a dar pistas sobre la conciencia de Camilo, no había más mujeres que aquella que no había terminado de despedir. Pero tuvo que escalar un peldaño más antes de solicitar la colaboración requerida, ahora comenzaba a sentir la necesidad de desafiar niveles de velocidad, jugar carreras con amigos y arrancones los fines de semana por la noche, pasar a un nivel de este estilo le daba satisfacción, aparente olvido, adrenalina y el cansancio requerido para dormir cuando iba a la cama.



Los duelos no elaborados cuando empiezan a hacerse crónicos se manifiestan con pistas como esta, las personas empiezan a arriesgar la vida buscando terminar con el dolor profundo.

Un gran susto, lo llevó a la reflexión y la colaboración de su familia, promovió la intervención de varios especialistas. Hubo que empezar con el abordaje de la aceptación franca de dolor por la pérdida, mirar las distintas facetas que la depresión le puso enfrente: el insomnio, la tristeza, el gusto por el peligro; todos aspectos para que pudiese darse cuenta que se requiere de tiempo, del justo espacio para despedir una relación de muchos años, del encuentro con uno mismo en esos instantes donde no se requiere ruido externo, sino el encuentro con las emociones, recibirlas como las grandes amigas que nos cuentan donde duele, como duele, para sanar cada herida que se presenta.

# 06

## CAPÍTULO 6

# TOQUES DE DEPRESIÓN PARA DESPEDIR A LA NIÑA

Alma había perdido a su pequeña niña, nada había podido hacer más por ella, la medicina había agotado posibilidades. Su hija se había retirado de poco a poco y aunque ya sabía como podía terminar esta situación luchó hasta el final. Y precisamente como tenía identificada la experiencia, acudió a terapia después de un mes al concluir con los temas fúnebres. Se acercó a terapia porque formaba parte de un esquema elaborado cuando momentos de claridad llegan después de las lágrimas que equilibran la química cerebral.

Y durante el proceso, observaba un miedo recurrente con estas palabras: Me estoy deprimiendo. Una mujer que puede y tiene un control efectivo de ciertos aspectos de la vida, puede sentirse así cuando la emoción se puede desbordar y mejor se reprime. El control sirve en muchas ocasiones en su justa medida, controlar los episodios donde corresponde tocar la tristeza, el enojo, la frustración provoca que las emociones suban de nivel a más tristeza, más enojo, más frustración. Tocan a la puerta cada vez más fuerte para poder ser expresadas de forma proactiva.

Desparramarse un poco de vez en vez es sano, los pequeños toques que ella reconoció como depresión eran esos toquidos a la puerta. Esos llamados insistentemente le mostraron, como lo vimos en terapia, que en su árbol genealógico la expresión del dolor era algo negado, había que ser una mujer fuerte como lo habían sido su bisabuela, su abuela y su madre. No había permiso para derrumbarse ante la adversidad y con este mandato poder entrar al dolor como primer puerto de llegada no era cosa sencilla. Las mujeres de ese clan tuvieron que gobernarse desde muy jóvenes primero y a sus hijos después, la tendencia militar de asumir las emociones no permitía el quiebre que se requiere experimentar para superar una pérdida.

Cuando ella comprende que lo que reconoce como una depresión es la lucha interna que tiene entre el mandato familiar desde la sobrevivencia para ser de hierro y no sentir y entre su claro sentir por la ausencia de Ana, su pequeña, el camino se torna más sencillo de andar. Seguirá con esquemas claros, planes definidos y cuando sea preciso recibirá sus sentimientos y emociones como el privilegio de SER quien vino a SER, de establecer nuevos patrones en el árbol familiar de avisarles a esas mujeres que ella mira desde este presente que el tiempo de vivir en estados de sobrevivencia han terminado, que Ana ha venido a enseñarles que el pasado debe ser sanado y dejado atrás para abrirse a nuevas pautas, todas mujeres

valientes desde la bisabuela hasta Ana, que tienen una misión precisa para que el árbol familiar evolucione. Alma se lleva este regalo entre muchos aprendizajes que su hija le obsequia con su tiempo de vida, con su final y con la nueva relación que ambas establecen, una relación que trasciende los niveles físicos y abre paso al AMOR DESDE EL ALMA.



## CAPITULO 7

# DEPRESIONES CRONICAS COMPAÑERAS DE CAMINO

El título seguramente suena paradójico, ¿Quién va a querer estar deprimido para poder sentir cerca a alguien que murió o decidió asumir un camino lejos de otro? Tal vez en la percepción de lo que queremos conscientemente nadie, pero existe una parte dominante que nos gobierna y elije conducir el flujo de nuestra vida hacia el lugar donde parece que estamos protegidos. Esta otra versión nuestra se denomina inconsciente y es ella quien busca los lugares, personas, síntomas para mantenernos en un aparente buen lugar.

PARA NO ESTAR SOLOS  
NO SOLTAMOS EL  
SINTOMA





Una depresión crónica permite sentirse triste y apagado viviendo sin poder aceptar la pérdida de un ser querido o mascota, de esta manera parece que ellos no parten, no mueren, no van por un camino diferente al nuestro. Sufrir la ausencia puede parecer tan peligrosa para nuestra supervivencia que la depresión permite estar en un punto muerto sin una decisión clara, pero a salvo según este sistema arcaico. Y no por arcaico equivocado. El sistema espera que se pueda acceder a otras rutas para que sea un método evolucionado.

De esta forma Matías se escondía detrás de la depresión desde hace veinte años para no despedir a su madre. La tristeza, el agobio y el sin sentido parecía darle un sentido a su vida: sentirla cerca a través del sufrimiento. Hablar de ella, hablar desde la no aceptación de su camino era mantenerla viva de alguna manera, viva en su sentir, viva desde la culpa, porque la culpa permite ejercer la posibilidad de que algo diferente suceda desde el "SI HUBIERA" y eso para la mente es un postre muy rico, pero también muy adictivo.

Pero la VIDA, tiene siempre caminos misteriosos para poder liberar los espacios donde el agua se estanca. En esos veinte años de duelo congelado vinieron encima de él otras pérdidas que, aunque no reconocibles a simple vista, eran las pautas que él requería observar para poder asumir un cambio de vida. Automóviles que le robaban, dinero que perdía o prestaba y no le pagaban, relaciones que no fructificaban y finalmente en el aniversario de muerte de su madre un diagnóstico de salud muy similar al de ella. Muchas coincidencias se hicieron evidentes de golpe. ¿Qué sigue en su vida? Empezar a elaborar el duelo, aceptar la ausencia por fin, despedir a su madre y luego entonces abrir los brazos para recibir la salud, nuevas relaciones, vivir con tranquilidad y esperanza en una ciudad que, aunque parezca peligrosa con herramientas psicológicas y espirituales seguramente ya no tendrá que ponerse en peligro y dejarse robar su automóvil para poder mirar la gran pérdida que espera ser aceptada.

# CONCLUSIONES

Tienes ahora seis ejemplos vivenciales que deseo te permitan comenzar a explorar tus síntomas, reconocer en las experiencias de seis personas que han facilitado sus casos para que tú, que ahora las conoces, sientas que desde este lugar ellas son empáticas contigo y te susurran al oído sus secretos.

Cada historia es la evidencia de la recuperación que la elaboración del duelo en sintonía con la vida ofrece. Cada historia es el resultado de como la desactivación del trauma nos muestra uno o más sentidos de vida.

La ansiedad y la depresión, resultado de años de duelos congelados sin elaborar y de traumas que se recrean así mismos en el tiempo, provocando repeticiones en fechas significativas, pueden ser superadas con el método SENTIDO DE VIDA que busca en la profundidad de nuestras vivencias los orígenes de estos síntomas para poder descubrir el tesoro de las ganancias escondidas que pueden impulsarnos a conseguir cada vez más y mejores objetivos en la vida.