



www.paulinas.org.ar

EDITORIAL

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs,
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, editorial@paulinas.org.ar

DISTRIBUIDORA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs,
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, ventas@paulinas.org.ar

LIBRERÍAS

3760 AÑATUYA (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,
Telefax (03844) 421661, paulinasanatuya@yahoo.com.ar
8000 BAHÍA BLANCA (Buenos Aires): Zelarrayán 132,
Tel. (0291) 4502740, paulinasbb@yahoo.com.ar
1419 BUENOS AIRES: Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926, Fax 4571-6226,
librerianazca@paulinas.org.ar, (Estacionamiento propio para clientes)
1032 BUENOS AIRES: Pueyrredón 528, Telefax (011) 4962-4848,
libreriacapital@paulinas.org.ar
3400 CORRIENTES: San Juan 936, Telefax (03783) 429974, paulinascor@arnet.com.ar
5500 MENDOZA: San Martín 980, Telefax (0261) 429-1307, paulinasmz@speedy.com.ar
1744 MORENO (Buenos Aires): Carlos M. Joly 656,
Tel. (0237) 466-6323, paulinasmor@speedy.com.ar, paulinasmor@yahoo.com.ar
3500 RESISTENCIA (Chaco): Arturo Illia 178,
Tel. (03722) 427188, Fax (03722) 442110, paulinasres@arnet.com.ar
2000 ROSARIO: Maipú 812, Telefax (0341) 448-1832, paulinasro@yahoo.com.ar
4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN: Maipú 320,
Telefax (0381) 4217837, paulinastucuman@arnetbiz.com.ar
3000 SANTA FE: San Jerónimo 2134, Telefax (0342) 4533521,
paulinassfe@arnetbiz.com.ar
6300 SANTA ROSA (La Pampa): Lisandro de la Torre 163,
Telefax (02954) 421454, paulinassr@yahoo.com.ar
11100 MONTEVIDEO (Uruguay): Colonia 1311,
Tel. (00598) 29006820, Fax (00598) 29029907, paulinas@adinet.com.uy
ASUNCIÓN (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),
Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, paulinas@pla.net.py

FAMILIA CRISTIANA

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs,
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,
familiacristiana@paulinas.org.ar

RADIO SOLIDARIDAD

3700 ANATUÑA (Santiago del Estero): Av. 25 de mayo 69,
Telefax (03844) 421611, amsolidaridad@yahoo.com.ar

Eduardo Páez de la Torre

Volar como las águilas

Ensayo autobiográfico sobre la depresión



Introducción

No soy escritor profesional ni aficionado, ni cultivo las disciplinas literarias. Entonces, ¿porqué escribo?

Siento que es un deber para mí, cuando veo los estragos que está causando en todas las clases sociales, en todos los niveles, esa enfermedad potencialmente muy destructiva, que es la depresión. Y tengo un mensaje que transmitirte, quiero ayudarte a comprender, contándote mi verdad, mi testimonio personal.

El único título habilitante que poseo es mi enfermedad, de la que me hallo en franca recuperación. Me basta con ser lo bastante claro para que me entiendas, aunque no encuentres aquí ni la belleza ni el brillo literario.

Así como, finalmente, he logrado aceptar la ayuda que otros me dieron y que, por tanto tiempo, obcecadamente rechacé... “ayudándome, de muchas maneras, a ayudarme a mí mismo”, hoy quiero ayudarte a ti a partir de mi propia experiencia.

Si esto logro, siquiera en parte, no sólo te ayudará a ti y a otros, sino a mí mismo, creciendo como ser humano y avanzando en el camino de la realización, de la plenitud como ser humano, que en esto consiste la verdadera salud.

Soy un enfermo depresivo bajo asistencia psiquiátrica con tratamiento ambulatorio, desde hace ya cuatro interminables años que fueron terribles para mí y todo mi entorno: mi seño-

ra, familia, etc.; años duros, pero que me ayudaron a crecer como ser humano, reconciliarme con la comunidad y reintegrarme en ella a fin de descubrir la verdad, o más bien, mi "pequeña" parte de verdad; no obstante, todas mis limitaciones y deficiencias, y a vislumbrar, trascendiendo las sombras de mi dolencia, el sentido de la vida, de la felicidad, de la finalidad de toda vida humana.

No puedo decir que estoy "curado", pero sí que gracias a Dios estoy en un proceso de positiva recuperación. Y me siento un hombre útil, disponible para el servicio, feliz de vivir, de participar en la comunidad, de colaborar en libertad, solidariamente con los demás seres humanos.

Más adelante reseñaré para tu conocimiento mi historia clínica, con datos documentados y verificables, para garantizar la autenticidad de este ensayo sobre la depresión, que tiene el carácter de relato autobiográfico al que he titulado "Volar como las águilas".

Debo confesar la objetiva escasez de mis conocimientos, y aunque a esta altura algo sé del tema, no puedo hablarte en forma "doctoral" y desde la altura del saber científico; pero sí desde la perspectiva de mi vivencia existencial, mi propia experiencia. Me habilita para hablarte, opinar y, modestamente, aconsejarte o sugerirte, el hecho incontrastable de haberme visto involucrado en un proceso de depresión que llega hasta el presente y que me llevó hasta extremos que no desearía recordar.

Es como el caso del soldado que aunque sea un profano en materia de estrategia, y no haber cursado jamás estudio alguno en la Escuela Superior de Guerra, puede hablar de la guerra, está habilitado por haber participado en el frente de combate, aunque lo haya hecho obligado por la autoridad militar.

El viejo sabio chino Confucio definía de este modo lo que debe entenderse por sabiduría: "Sabiduría es, saber que se sabe lo que se sabe y que no se sabe lo que no se sabe".

Es que la sabiduría nos lleva al humilde reconocimiento de nuestros propios límites. Y es claro, carece de sabiduría aunque tenga la cabeza atiborrada de conocimientos, aquel que no sabe siquiera donde está parado. En todo caso su saber será sólo enciclopédico; pero no el que requiere algo tan sencillo y complejo, a la vez, como es la vida: **saber vivir**.

No es sabio, no tiene sabiduría, quien sabe muchas cosas verdaderas; pero desconoce sus límites, la enorme magnitud de todo aquello que **no sabe**. Es un naufrago sobre un inmenso témpano a la deriva en la vastedad del océano, que descansa en la creencia de que pisa sobre la tierra firme.

Cabe agregar para mayor claridad que lo que, realmente, se sabe de algo en cualquier rama de la ciencia, es sólo una gota de agua en el mar.

El físico alemán Karl Popper -que se carteaba con el sabio Albert Einstein- nos dice respecto a la ciencia en *La lógica de la investigación científica* que: La base empírica de la ciencia objetiva, pues, **no tiene nada de absoluta, la ciencia no está cimentada sobre la roca**; por el contrario, podríamos decir que la atrevida estructura de sus teorías se eleva sobre un terreno pantanoso, es como un edificio levantado sobre pilotes. Estos se introducen desde arriba en la ciénaga; *pero en ningún modo hasta alcanzar un basamento natural o "dado"*. Cuando interrumpimos nuestros intentos de introducirlos hasta un estrato más profundo, ello no se debe a que hayamos topado con un terreno firme: paramos, simplemente, porque nos basta que tengan firmeza suficiente para soportar la estructura, *al menos por el momento*.

He aquí la relatividad y la insuficiencia de todo saber humano, siempre frágil y con esa nota de *provisoriedad* que lo caracteriza. Sin negar la grandeza de la ciencia y todos los beneficios que ha proporcionado la humanidad.

Por eso, quiero hablar contigo desde la realidad y la experiencia de la vida, o, si lo prefieres, desde la sabiduría del sentido común. Y considero que, a pesar de las lógicas diferencias de perspectiva nos entenderemos.

Las clasificaciones científicas son muy relativas, de carácter provisorio en muchos casos y se basan, a veces, en simplificaciones arbitrarias, aunque resulten útiles al investigador en su tarea. El profesional debe interpretar el material que analiza, en el caso del médico, determinando el diagnóstico respectivo de la enfermedad. Esto es válido, útil y funcional pues, de otro modo, no existirían los tratamientos médicos tal como los conocemos y nos veríamos privados de ese auxilio.

Sin embargo, *no es válido*, por excesivo, dejarnos encasillar con el carácter de absoluto -en cuanto personas libres y pensantes- en el diagnóstico, la historia clínica y la metodología del especialista. Esto no puede ni debe paralizarnos, inmovilizándonos, ya que la vida de cada uno de nosotros y la forma especialísima en que se entrelaza cada personalidad individual, con sus problemas y dolencias físicas y/o psíquicas, excede largamente lo que puede decirse en base a análisis específicos, diagnósticos y planteos científicos. Hoy por hoy, nos son útiles, relativamente o no. Pero la vida no termina allí, en la ficha de la propia historia clínica...

Los libros de autoayuda

Para tratar el tema deberíamos, previamente, discernir sobre los conceptos de lo que debe entenderse por ayuda y por "autoayuda".

No discutiré sobre la utilidad de este tipo de obras ni las descalificaré, ni sobre el beneficio que hayan o no brindado.

Sólo me referiré a mi experiencia y opiniones personales, que pueden ser distintas de las de muchos.

Si te hago una pregunta previa para que reflexiones: en los casos más críticos, en aquellos problemas sin solución aparente, cuando todo es oscuro y confuso y no encontramos respuestas humanas ni divinas ¿te parece a vos que esto puede ser suplido simplemente con una dosis de buena voluntad, "pensamientos positivos" y "libros de autoayuda", aunque se trate de los mejores y más acreditados? Ya te daré mi opinión, pero entretanto analízalo y date la respuesta.

Ya te he advertido que este no es un libro de autoayuda, sino una suerte de relato autobiográfico; pero que, eventualmente, puede ayudarte pues, esto es, lo que en el fondo pretendo y la finalidad que persigo. Si las reflexiones personales que en ti despiertan, provocan que descubras el camino, la vía para que te ayudes a ti mismo, buscando y aceptando la ayuda de aquellos que están realmente capacitados para hacerlo, abriéndote confiada-

Índice

Prólogo.....	
Introducción.....	
Los libros de autoayuda.....	
La relatividad del conocimiento de sí mismo.....	
La propia sombra.....	7
La fuente de la vida.....	11
El fracaso vital, cerrar el libro	15
La torre.....	19
Respetar al médico.....	21
Perdido en el mar.....	25
Saltar un abismo.....	27
La liberación.....	29
La enfermedad y el proceso de la vida.....	33
Luchar contra corriente.....	37
El profeta Jonás.....	41
Evadirse del proyecto vital.....	45
Abrirse al otro, la comunicación.....	47
Poder expresar lo que sientes.....	51
Una oración.....	53
Oración para muchos momentos.....	57
Llaves.....	59
El puente.....	61
El depresivo y su familia.....	63
Volar como las águilas.....	63
Mi historia clínica.....	
Palabras finales.....	