

A. ROCAMORA BONILLA, *Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí? Claves psicológicas de ayuda personal y familiar*, Madrid: PPC, Madrid, 2014, 212 pp.

Alejandro Rocamora Bonilla, «psiquiatra de asfalto», como en una ocasión oí que se definía, es una gran divulgador de los grandes temas psiquiátricos: suicidio, enfermedades mentales, crisis cotidianas y en esta ocasión concretamente la enfermedad depresiva.

Desde el título (*Estoy deprimido*) el autor deja claro un mensaje: la depresión es un estado transitorio que padecen algunas personas, pero no es constitutivo. Por lo tanto lo correcto es decir «estoy deprimido» o «esta persona padece una depresión», no que» soy un deprimido».

Tres son las ideas básicas de este texto: 1) la enfermedad es única e intransferible (por esto es falso la sentencia de que «este paciente es de libro»); 2) la actitud de los familiares, amigos, compañeros, etc. puede favorecer o entorpecer la superación de la enfermedad depresiva, y, por último 3) el origen de la enfermedad depresiva es multifactorial, y consiguientemente su tratamiento también debe ser multimodal.

El texto se inicia con dos capítulos introductorios: Salud y enfermedad mental y emociones y sentimientos, que son como el pórtico del resto del libro. Además, el autor, ha sabido transmitir de forma sencilla y sin hojarascas verdades intensas: qué es la depresión, por qué se cruzan los cables y padecemos una depresión, cómo podemos salir de esa situación y lo más importante, qué puede hacer la familia, entre otros temas. Es, con un vocabulario asequible e ilustrado con anécdotas familiares y en ocasiones dando explicaciones a través de cuentos o fábulas, cómo el lector va escudriñando el sentimiento profundo de la persona que padece una depresión. El autor, desde su posición humanista de la psicología, nos transmite el valor de la persona como eje de toda su labor asistencial y clínica.

Con palabras del autor, el libro está escrito «pensando en la persona que padece una depresión y que, en el torbellino de su tristeza se pregunta por qué se ha deprimido o como salir de esa situación, entre otros temas». Es evidente, que estas páginas tienen como telón de fondo los treinta y cinco años de «psiquiatría de asfalto» del autor, es decir, en contacto directo con la patología psiquiátrica en un Centro de Salud Mental, de la Comunidad de Madrid. Por esto, aunque todo el texto resume angustia y tristeza, también entre líneas se puede respirar esperanza y afán de superación en los relatos basados en la clínica diaria.

Y aunque es cierto que el libro está escrito pensando en la persona que padece una depresión y en sus familiares (por esto son los destinatarios principales), también se pueden beneficiar de estas líneas todos aquellos que están contacto con alguien que parezca una depresión: voluntarios, cuidadores, etc.

En resumen, Alejandro Rocamora ha sabido plasmar sus conocimientos y experiencia clínica sobre un tema, desgraciadamente cada día más extendido, como es el padecimiento de una enfermedad depresiva. Con un estilo claro y asequible, no exento de rigor científico, sabe conducirnos por lo cotidiano de esta enfermedad y nos indica el camino para superarla de forma saludable.

CARLOS ALEMANY BRIZ