

# INDICE

INTRODUCCIÓN. LAS MUJERES DEPRIMIDAS ... ..	11
¿Qué dicen las mujeres? ... ..	13
Hacia el cambio ... ..	15
PRIMERA PARTE. LA DEPRESION ... ..	21
I. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN? ... ..	23
Tipos de depresión ... ..	23
La depresión en la mujer ... ..	25
Síntomas ... ..	26
Depresiones encubiertas ... ..	33
Diferencia entre estar triste y deprimida ... ..	38
Cuestionario de depresión ... ..	43
II. ESTADÍSTICAS ... ..	47
Las mujeres se deprimen más ... ..	47
¿Cómo sufrimos las mujeres? ... ..	51
SEGUNDA PARTE. LA MUJER Y LA DEPRE- SION ... ..	55
III. ¿TENEMOS QUE AVERGONZARNOS DE NUES- TRA DEPRESIÓN? ... ..	57

	Las quejas de todos los días ... .. .	60
	Predisposición de la mujer a la depresión.	65
IV.	DEPRESIÓN POSPARTO ... .. .	75
	Necesidad de prevenir la depresión posparto ... .. .	78
	Depresión premenstrual ... .. .	78
TERCERA PARTE. LA FEMINIDAD ... .. .		83
V.	CÓMO SOMOS LAS MUJERES ... .. .	85
	El sentimiento de bienestar ... .. .	85
	El placer ... .. .	87
	El poder ... .. .	94
	Madres e hijas ... .. .	97
	Las mujeres ante su rol ... .. .	108
CUARTA PARTE. MUJERES ... .. .		113
VI.	EL MODELO TRADICIONAL DE MUJER ... .. .	115
	Las fobias del ama de casa ... .. .	122
	La queja impotente ... .. .	124
	Hacia la recuperación ... .. .	128
VII.	LA CRISIS DE LA EDAD MEDIA DE LA VIDA.	131
	Recriminaciones múltiples ... .. .	133
	Matrimonio y divorcio ... .. .	136
VIII.	LAS MUJERES DE EDAD ... .. .	141
	Depresiones encubiertas. Alcoholismo ... .. .	144
	Los grupos de mujeres ... .. .	146
	Síndrome del «nido vacío» o síndrome posmaternal ... .. .	148
IX.	IMPOTENCIA Y PASIVIDAD ... .. .	151
	El secreto de la voluntad ... .. .	154
	El «pasotismo» ... .. .	158
	La protección: un arma de doble filo ... .. .	159

X.	LA MUJER MODERNA ... ..	163
	Cuando la modernidad no potencia ... ..	165
	Los éxitos no vacunan contra la depresión.	168
	Rechazo del modelo tradicional. La potencia- ciación del encierro femenino ... ..	171
XI.	SENTIRSE OBLIGADA ... ..	175
	Los valores femeninos predisponen a la depresión ... ..	179
	La moral como fuerza del yo ... ..	181
	El sufrimiento como búsqueda de amor ...	183
XII.	LA CULPA Y SUS COMPLEJIDADES ... ..	187
	La autovaloración se recibe ... ..	189
	Construcción del sentimiento de culpabi- lidad ... ..	190
XIII.	VERGÜENZA ... ..	199
	¿Aún se avergüenzan las mujeres por la sexualidad? ... ..	199
	La obsesión por la fealdad y la anulación del deseo ... ..	203
XIV.	EN CONTRA DEL MODELO ... ..	213
	El afán perfeccionista ... ..	217
	La posmodernidad y las intelectuales de- primidas ... ..	221
XV.	LA DULZURA FEMENINA. ¿Qué hace una mujer con la rabia? ... ..	225
	Cuando la señal de alarma no funciona.	226
	La irracionalidad femenina: rabia despla- zada ... ..	228
	¿Por qué las mujeres no hablamos claro?: rabia reprimida ... ..	229
	Fantasías masoquistas: rabia transformada.	231
	Resumen ... ..	231

XVI.	LA DEPRESIÓN NARCISISTA Y EL ESPEJO.	235
	El espejo: testigo mudo y fiel ... ..	239
	Los ideales femeninos y la dependencia amorosa ... ..	240
FINAL.	LOS MÚLTIPLES CAMINOS DE LA DEPRESIÓN Y LA RECUPERACIÓN ... ..	243
	Mapas de la depresión ... ..	245
	¿Cuál es tu caso? ... ..	251
	Plan de acción ... ..	253
BIBLIOGRAFÍA	...	261
	LA CULPA Y SUS COMPLICACIONES ... ..	261
	La autovaloración se recibe ... ..	262
	Construcción del sentimiento de culpabilidad ... ..	263
	Verónica ... ..	264
CUARTA PARTE: MUJERES	...	265
	Adn se avergüenza las mujeres por la ... ..	265
	La obsesión por la fealdad y la autoliquidación del deseo ... ..	266
	EN CONTRA DEL MODELO ... ..	267
	El estar perfeccionista ... ..	268
	La postmoderidad y las intenciones de primicias ... ..	269
	LA CULTURA FEMENINA: OTRAS BUCAS ... ..	270
	mujer con la falda ... ..	271
	Cuando la señal de alarma no funciona ... ..	272
	La irracionalidad femenina: valores ... ..	273
	¿Por qué las mujeres no hablan de ... ..	274
	valores reprimidos ... ..	275
	Fantasmas masculinos: roles ... ..	276
	Resumen ... ..	277