

## PRÓLOGO: SITUACIONES MELANCÓLICAS Y CONTEXTOS DEPRESIVOS

Hugo A. Garciamarín Hernández

“Decía Bertolt Brecht que la esperanza siempre resurge allí donde el ser humano descubre que ‘algo falta’. Es en ese vacío melancólico y doloroso que la conciencia individual permite al sujeto imaginar y crear nuevas rutas para construirse una vida o un mundo mejor”. Así termina Estela Roselló el presente libro y con ello no sólo sintetiza el objetivo central de su escrito, sino también una realidad histórica: las épocas caracterizadas por el malestar también son un buen momento para imaginar un mejor futuro.

Curiosamente, fue una circunstancia así la que motivó la creación de los Estados de Bienestar y la fundación de la Conferencia Interamericana de Seguridad Social (CISS). En medio de la Segunda Guerra Mundial, con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) perseguida y con varios países en crisis, se decidió crear un organismo internacional, único en su tipo, con la misión de impulsar la seguridad social en el continente y

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

con ello “entreabrir, en forma más generosa y amplia, la puerta estrecha de la felicidad”.<sup>1</sup>

Así como entonces, hoy vivimos tiempos complicados. La pandemia de la COVID-19 ha profundizado varios problemas: pobreza y desigualdad, falta de acceso universal a la salud y la seguridad social; actividades laborales con mayor riesgo y vulnerabilidad; violencia doméstica, cambios en las dinámicas de cuidados, brecha digital y, entre otras tantas cosas, que una sociedad de por sí extremadamente individualizada ahora debe convivir en aislamiento o guardando sana distancia.

Además, el cambio en las rutinas —tanto en la vida cotidiana como en los rituales para enfrentar la muerte—, el confinamiento y la obligada soledad, han generado estragos importantes en la salud mental. Diversas investigaciones han mostrado que las cuarentenas provocan estrés psicológico, que la soledad y la reducción de interacciones sociales pueden ser factores de riesgo de trastornos como la esquizofrenia y la depresión, y que la incertidumbre por la pandemia se traduce en fuertes cuadros ansiedad.<sup>2</sup>

Sin embargo, que las cosas estén así de mal no significa que no podamos reflexionar sobre las condiciones necesarias para vivir mejor y, de esta manera, abrir la ya mencionada puerta de la felicidad. Con ello, desde luego, no quiero caer en las frases trilladas de la superación personal o de la psicología positiva en donde el individuo debe ser resiliente y enfocarse en ser feliz *a toda costa*. Más bien, me refiero a que estudiando las fuentes del malestar y descubriendo cuáles son las cuestio-

<sup>1</sup>Hugo Garciamarín, *La fundación de la Conferencia Interamericana de Seguridad Social*, CISS, Ciudad de México, 2019.

<sup>2</sup>Una buena síntesis de la vasta literatura que se ha realizado al respecto puede encontrarse en Sarah Gordon, “El COVID-19 y la salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?”, *Psicología Iberoamericana*, núm. 1, vol. 28, 2020.

## MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

nes que *nos faltan* como sociedad, podemos plantear nuevas rutas para que todas las personas puedan ser felices.

Desde antes de la pandemia, en la Conferencia señalamos que el horizonte de la institución debía ser impulsar la felicidad de los pueblos de América. Para ello, no nos centraríamos en la actitud de los individuos frente a la vida ni en los productos que les ofrece el mercado para alcanzarla, sino en las experiencias colectivas y los entendimientos públicos de la felicidad. Todas las sociedades deben aspirar a que sus miembros sean felices, y eso pasa más por crear situaciones propicias para que lo logren y menos por responsabilizar a los individuos para que lo sean.

Con la COVID-19, este horizonte se vuelve todavía más necesario. La crisis, como ya mencioné, nos ha permitido ver todo lo que les falta a nuestras sociedades. Particularmente, ha permitido (re)descubrir lo importante que es vivir y morir con dignidad, que el orden social sea amable para la vida, que existan instituciones que nos mantengan seguros frente a los riesgos sociales, que los gobiernos tengan como objetivo principal el bienestar de sus pueblos y lo necesarias que son la solidaridad, el cariño e incluso las experiencias comunes para nuestra felicidad. Escuchar música, ver un partido de fútbol y hasta beber una cerveza fría, son cosas que no siempre se disfrutaban en soledad.

Por lo anterior, el ensayo *Melancolía y depresión en el tiempo: cuerpo, mente y sociedad en los orígenes de una enfermedad mental* de Estela Roselló es una interesante invitación a reflexionar sobre los males que aquejan a nuestras sociedades, con el fin de buscar alternativas para vivir mejor. Siguiendo la metodología propia de la historia de las emociones, da cuenta de vivencias históricas de la melancolía y la depresión a lo lar-

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

go de la historia de occidente, y después las contrapone con las experiencias contemporáneas.

Con lo anterior, la autora pretende mostrar que en nuestro tiempo estos padecimientos han sido atendidos desde una perspectiva privada: cada vez se viven más de manera aislada e individualizada; se tratan fundamentalmente a partir de fármacos y productos disponibles en el mercado, e incluso son pensados más como problemas económicos para los Estados que como un asunto de bienestar. Esta perspectiva contrasta con diferentes momentos en la historia de occidente en donde la melancolía y la depresión no han sido entendidas únicamente como un problema biológico y fisiológico, sino como sensaciones influidas por el entorno y la cultura que deben ser atendidas comunitariamente.

Roselló desarrolla esta idea a través de dos apartados. El primero, que es el cuerpo del libro, es una breve historia conceptual de la melancolía y la depresión en occidente, que va desde los griegos hasta el psicoanálisis de Sigmund Freud. El segundo es una reflexión a tiempo presente, en la que plantean varias ideas sobre los cambios en su entendimiento a lo largo del siglo xx y lo que va del xxi. Este apartado, que es también una larga conclusión, es un diálogo entre la historia de la primera sección y la forma en la que se experimentan actualmente estos padecimientos, con la pandemia de la COVID-19 de telón de fondo.

Considero que el texto en cuestión tiene muchas aportaciones: recopila de buena forma diferentes historias conceptuales de la melancolía y la depresión, y las complementa con fuentes primarias; aporta argumentos convincentes de por qué es necesario transitar hacia un tratamiento público y comunitario de estos padecimientos; y muestra lo importante que son la dignidad, el orden y la seguridad frente a los riesgos

## MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

sociales para estar bien. Sin embargo, más que ahondar en estos y otros aspectos importantes del texto, me centraré en desarrollar la idea que más me llamó la atención durante mi lectura: me parece que el trabajo de Estela Roselló permite diferenciar entre melancolía y depresión, y argumentar que en la actualidad hacen falta más *situaciones melancólicas* y menos *contextos depresivos*.

A lo largo del texto, la autora insiste en que melancolía y depresión no son lo mismo, aunque no las diferencia explícitamente. Y es que, como bien resalta, no es posible distinguir de manera tajante entre las dos, pues sus definiciones varían dependiendo de la disciplina, el tiempo y la cultura. Por ello, prefiere dar cuenta de las vivencias de estos trastornos en distintos momentos de la historia y mostrar algunas emociones que tienen en común y que, si bien las vinculan de alguna forma, no terminan por equipararlas: soledad, tristeza, cansancio, malestar físico y mental, etcétera.

Pese a eso, el libro permite diferenciar entre los dos trastornos de manera más clara de lo que puede notarse a simple vista. En él se descubre que, pese a las similitudes, melancolía y depresión son dos caras de la misma moneda. Desde luego, esto no siempre es claro pues, al compartir sensaciones similares, difícilmente podría identificarse plenamente cuándo una persona sufre depresión, melancolía o las dos. Pero ciertamente puede decirse que a lo largo del tiempo se han descrito dos sensaciones diferentes relacionadas con un mismo malestar.

La autora comenta que fue a finales del siglo XIX que comenzó a usarse el término *depresión* en la psiquiatría. La definición que ella recupera es de Emile Kraepelin, quien caracteriza a este malestar como “un síndrome afectivo, motor e

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

intelectual transitorio, de exaltación o *de depresión*".<sup>3</sup> Las personas que la sufren "se muestran, sin causa aparente, amodorrados, torvos, desanimados o con una apatía irrazonable [...] sufren también de mal humor, desaliento, insomnio y suelen despertar de repente de un sueño sobresaltado".

Sorprende que la definición actual de depresión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es muy similar a lo que describía Kraepelin, lo que muestra lo poco que ha variado el entendimiento de este malestar desde entonces. El organismo define a la depresión como "la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración".<sup>4</sup>

Pero sorprende todavía más que esas dos definiciones bien podrían describir el malestar que los griegos contaban sobre Orestes y que la autora recupera en la primera parte de su historia conceptual. Para no adelantarme a su narración, basta con decir que el susodicho experimentó, después de haber realizado un acto horrible, falta de apetito, sueño e interés; cansancio corporal, sentimientos de culpa, trastornos de sueño, ira incontrolable, etc. En síntesis, el mito de Orestes resalta que aquél que padezca este tipo de mal queda incapacitado para la vida y, si no fuera por el consuelo y los cuidados de alguien más —en el caso de Orestes quien lo cuida es su hermana Elektra—, prácticamente no podría hacer nada por sí solo.

Lo anterior no resultaría problemático sino fuera por dos cuestiones. En primer lugar, porque el mito de Orestes

<sup>3</sup> Las cursivas son mías.

<sup>4</sup> La definición de la OMS puede encontrarse en su sitio web: <https://www.who.int/topics/depression/es/#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,cansancio%20y%20falta%20de%20concentraci%C3%B3n>. Consultado 27 de octubre de 2020.

no sólo resalta la experiencia maniaca y los estragos físicos del trastorno depresivo, sino también la reflexión del héroe y el descubrimiento de su destino a través de la pérdida, el dolor y la tristeza. Roselló hace énfasis en esto último y define al relato de Eurípides como una de las primeras expresiones sensibles de occidente, en donde el individuo reconoce su lugar en el mundo a partir del sufrimiento. Si esto es así, ¿entonces a las definiciones de depresión habría que agregarles la experiencia sensible?

En segundo lugar, porque los dos sentires de Orestes, tanto la manía como la experiencia sensible, fueron definidas como melancolía. Los griegos pensaban que ambas sensaciones eran síntomas de un mismo malestar. Aunque, curiosamente, médicos y filósofos, como Aristóteles, reflexionarían principalmente más sobre el origen físico, biológico y humoral de la melancolía, y menos sobre la sensibilidad que provoca.

Me parece que, tal y como muestra el texto, esto tiene una explicación histórica. Aristóteles, particularmente, siempre procuró distinguir entre los asuntos divinos y los terrenales. Sus reflexiones sobre la felicidad así lo muestran. Si bien consideraba que sólo se podía alcanzar la felicidad absoluta con la bendición de los dioses, también pensaba que había formas de encontrar la felicidad terrenal. Ésta podría darse gracias a la experiencia sublime del conocimiento o haciendo felices a otras personas, es decir, a través de la política.<sup>5</sup>

Tomando en cuenta lo anterior, es posible que Aristóteles y médicos como Hipócrates se enfocaran más en los padecimientos maníacos y los estragos fisiológicos de la melancolía, porque era lo que podía explicarse *terrenalmente*. Difícilmente se podría analizar fuera del encuadre mítico la experien-

<sup>5</sup> Véase Darrin M. McMahon, *Una historia de felicidad*, Taurus, Madrid, 2006.

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

cia sensible de Orestes producto de descubrir la fatalidad de su destino. En cambio, los malestares físicos y el estado que producían en los individuos sí podían ser objeto de estudio y de tratamiento.

Pero regresando al tema en cuestión, lo que me interesa resaltar es que la melancolía se consideraba como una “angustiosa dualidad” y no sólo como una serie de síntomas que incapacitan al individuo. Y dicha dualidad estaría presente en distintos momentos de la historia occidental, pese a sus especificaciones culturales y temporales. Por ejemplo, el mismo Aristóteles reconocía que algunas personas podían experimentar “una elevación intelectual, un estado de lucidez y una expresión de genialidad” gracias a la sensibilidad melancólica. Esto también estaría presente en la reivindicación renacentista de Saturno y en el sentido cristiano que les dio Marsilio Ficino a las teorías grecolatinas.

La autora muestra que esta característica melancólica se mantendría constante en diversos momentos de la historia y sería especialmente resaltada por el prerromántico Jean-Jacques Rousseau. La obra del ginebrino está atravesada por la angustiosa dualidad, pero a diferencia del mito de Orestes, y pese a la detallada descripción de sus malestares, se centra sobre todo en la elevación intelectual y en la exaltación de la sensación placentera que producía el estado de tristeza y soledad. Como ejemplo, basta con ver el relato de lo que experimentó tras sufrir un accidente que casi le cuesta la vida:

Vi el cielo, algunas estrellas, y un poco de verdor. Aquella primera sensación fue un momento delicioso. No me sentía a mí mismo más que por ella. Nacía en ese instante a la vida y me parecía que con mi ligera existencia llenaba todos los objetos que percibía [...] Sentía en todo mi ser una calma

## MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

arrebataadora a la que nada comparable encuentro, cuando la recuerdo, en toda la actividad de los placeres conocidos.<sup>6</sup>

Sensaciones “sublimes” como la de Rousseau también fueron experimentadas por filósofos, poetas y músicos románticos. Roselló dedica todo un apartado a describir cómo a finales del siglo XVIII, y prácticamente durante todo el siglo XIX, surgieron nostálgicos melancólicos que tradujeron sus sufrimientos en obras de arte y composiciones musicales maravillosas. Y como, mientras esto ocurría, la sensación de malestar y de padecimientos que hoy llamaríamos depresivos se expandían entre las élites, llegando incluso a popularizar el suicidio entre ellas. Nuevamente la angustiada dualidad estaría presente.

Pero entonces, ¿depresión y melancolía son lo mismo? A primera vista parecería que simplemente se trató de un cambio de nombre producto de las reflexiones psiquiátricas que, al ganarle terreno al psicoanálisis, terminaron por imponerse. Sin embargo, me parece que el texto permite ver que las definiciones contemporáneas de depresión excluyeron parte de lo que históricamente se asociaba con la experiencia melancólica y la centraron sólo en los síntomas y en las posibles explicaciones biológicas del padecimiento.

Hacia el final de su ensayo, la autora describe que la depresión contemporánea está “lejos de un posible despertar humano hacia la imaginación, la autoconciencia o la reflexión. En nuestro tiempo, la depresión no es una fuerza que impulse hacia la creatividad, pues la soledad del sujeto deprimido se convierte irremediamente en desolación”. Esto lo atribuye al exacerbado individualismo, la alienación, la violencia y, en

<sup>6</sup>Jean-Jacques Rousseau, *Las ensañaciones del paseante solitario*, Alianza Editorial, Madrid, 2016, pp. 62-65.

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

síntesis, a que el entorno y la mayoría de las relaciones sociales favorecen que las personas vivan deprimidas.

Pero, ¿y si realmente lo que hoy entendemos como depresión nunca fue un factor de genialidad? ¿Y si más bien lo que asociamos con la experiencia sublime y la elevación intelectual más bien sería melancolía? La historia que cuenta Roselló permite, precisamente, distinguir cuándo los individuos se encuentran motivados por una fuerza sensible que fomenta el genio y cuándo el sufrimiento los deja incapacitados. Lo primero se da en situaciones propicias en donde la sensación de falta produce el deseo de estar completo, motivando así la creatividad y la realización.<sup>7</sup> En este caso, como el mismo Sigmund Freud argumentaría, la genialidad melancólica también es una forma de alcanzar la felicidad.<sup>8</sup>

En cambio, la depresión, tal y como la describen Kraepelin y la OMS, de ninguna forma da espacio para el gozo reflexivo y creativo. Es más bien una sensación de ruptura del individuo consigo mismo y con su entorno, que termina por empujarlo hacia la desolación. Esta sensación incapacita a las personas y provoca que ni las sensaciones más placenteras sean suficientes para sentirse bien. Es, como en el mito de Orestes, una experiencia que imposibilita vivir libremente.

Por lo anterior, me parece que el libro en cuestión permite decir que todo orden que aspire al bienestar debe de procurar *situaciones melancólicas*. Esto significaría generar condiciones favorables al genio, la intelectualidad, la reflexión e incluso el encuentro con uno mismo, sin que eso signifique aislamiento ni desolación. En contraparte, las sociedades deben procurar

<sup>7</sup> Joke Hermsen, *La melancolía en tiempos de incertidumbre*, Siruela, Madrid, 2019, Edición Kindle.

<sup>8</sup> Sigmund Freud, *El Malestar de la Cultura*, Alianza País, Madrid, 2007.

## MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

que no haya *contextos depresivos*. Estos son circunstancias de opresión, alienación y falta de libertad, dignidad, seguridad, solidaridad y de diversos mecanismos que favorezcan a la realización de los individuos. Un orden que procure la felicidad de sus miembros, además, tendría que construir instituciones que ayuden a que las personas que padezcan un trastorno depresivo, ya sea por condiciones biológicas o sociales, sean tratadas con métodos diversos y siempre encuentren consuelo.

¿Con lo anterior es posible distinguir claramente cuando una persona es melancólica y cuando sufre depresión? Probablemente no, pues como bien menciona el texto, hay muchos factores que influyen en estas sensaciones. Sin embargo, me parece que es posible y necesario separar las experiencias valiosas del malestar melancólico de las negativas, y fomentarlas socialmente.

Desde luego, todo esto puede resultar polémico, pero la obra de Roselló incita a la reflexión, al debate y al estudio de los factores del malestar para construir un mundo mejor. Me gustaría concluir diciendo que *Melancolía y depresión en el tiempo: cuerpo, mente y sociedad en los orígenes de una enfermedad mental* deja la sensación de que todos tenemos el derecho de gozar la tristeza y evitar la desolación. Al final de cuentas “la depresión es melancolía desprovista de su encanto”.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Esta es una frase de Susan Sontag, retomada por el texto de Joke Hermsen citado anteriormente.