

DEPRESIÓN Y SALUD MENTAL: UN CAMINO HACIA LA DIGNIDAD HUMANA

El siglo XXI plantea preocupaciones, dificultades y nuevos tipos de incertidumbre para los seres humanos. En diversas regiones del mundo, muchos hombres y mujeres viven inmersos en fuertes sentimientos de dolor, desamparo y soledad generados por la pobreza, la desigualdad y la falta de oportunidades para construir una vida mejor. En un mundo aparentemente más libre y democrático, las diferencias y la intolerancia crecen a niveles alarmantes y muchos padecen en carne propia el incremento del racismo y la discriminación. La polarización que se vive dentro de muchas sociedades genera fisuras cada día más profundas en el tejido social, mientras que los discursos de odio hacen muy difícil entablar un diálogo con “los otros”, y mucho más, establecer cualquier tipo de empatía o construir vínculos de solidaridad con quienes nos parece no son “como nosotros”.

Día con día, la proliferación de diversos tipos de violencia física, emocional y mental acompaña la necesidad que muchos tienen de emigrar y encontrar refugio en otros países distintos a los suyos en busca de esperanza. Por su parte, la competencia y la agotadora persecución que se generan a partir de un sinnúmero de exigencias vinculadas con ciertos estereotipos de

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

éxito y de felicidad que se han puesto de moda entre las clases medias y altas de la aldea global contemporánea tampoco abonan en la posibilidad de construir vidas plenas ni fomentar el crecimiento de seres humanos verdaderamente satisfechos. Si a todo ello se suma la amenaza de las enfermedades, del hambre y los efectos cada vez más evidentes del cambio climático, el panorama no es exactamente alentador ni sencillo para casi nadie.

En ese complejo escenario vital, las precarias condiciones materiales y espirituales en que vive la mayor parte de los seres humanos, así como el vertiginoso ritmo de su existencia, apenas y ofrecen oportunidad para mirar alrededor, detenerse un momento y preguntarse quiénes somos, qué queremos realmente, hacia dónde nos gustaría ir o qué nos falta. Parecería que ciertamente no son tiempos propicios para cultivar la conciencia ni cuidar el desarrollo de la persona.

Este libro tiene el propósito de contar una historia o al menos ofrecer una pincelada de distintos momentos de la misma. Se trata de explorar algunos pasajes de la historia de la experiencia occidental de la tristeza o, más propiamente, la melancolía y la depresión, que, como se verá a lo largo de estas páginas, no son exactamente lo mismo. Sin embargo, contrariamente a lo que pudiera pensar el lector en un primer momento, el objeto de estas líneas no es deprimirse ni entristecerse con los protagonistas de cada capítulo, sino más bien todo lo contrario.

Porque en diferentes momentos de la historia de dicha experiencia emocional, durante siglos, los hombres y las mujeres que se enfrentaron con la melancolía y con la depresión en Occidente emprendieron una especie de viaje paradójicamente esperanzador. Ciertamente, en distintos momentos de la historia, la confrontación del ser humano con diversos sentimientos

MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

de pérdida, soledad, tristeza, culpa, hastío y dolor curiosamente permitió que éste reconociera su propia conciencia y con ello, no sin gran pesar ni sufrimiento, consiguió preguntarse por el sentido de su existencia. En algunos casos y en algunas épocas, dicho proceso de autoconocimiento y de encuentro con la conciencia de uno mismo hizo posible que muchos hombres y mujeres emprendieran el proceso de curación necesario para abandonar la oscuridad y convertir lo sombrío en creatividad, deseo y movimiento.

En realidad, los sentimientos de tristeza y de dolor son y han sido naturales en prácticamente todos los seres humanos a lo largo del tiempo. En el caso de la cultura Occidental, desde tiempos muy remotos se habló de un tipo de experiencia triste que se calificó como patológica, se habló de una tristeza que se consideraba distinta a la tristeza normal que los hombres y las mujeres podían sentir habitualmente. Fueron los griegos quienes comenzaron a definir dicha expresión de dolor y sufrimiento como una enfermedad. Este libro trata precisamente de la historia de ese padecimiento mental y emocional, de la manera en que se vivió en distintos momentos y de la forma en que se construyó su representación y en que adquirió diferentes significados a lo largo del tiempo.

Actualmente, la OMS llama trastorno depresivo a una enfermedad que produce ciertos síntomas en quienes la padecen. Para describirlo, el organismo internacional sigue la definición del DSM-5, el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* en su versión de 2013. De acuerdo con este documento de la Asociación Americana de Psiquiatría, la depresión se define como un trastorno que presenta los siguientes síntomas: “ánimo deprimido, disminución del interés en actividades que antes resultaban placenteras, pérdida o aumento de peso, insomnio o mucho sueño, agitación o retraso psicomotor, can-

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

sancio o pérdida de energía, sentimientos de culpa, dificultad para pensar o para concentrarse y pensamientos recurrentes en torno a la muerte”.¹⁰

Hoy, la depresión se concibe como uno de los padecimientos mentales más graves y más comunes entre los seres humanos de todo el mundo. Los trescientos millones de personas actualmente diagnosticados con él sufren fuertes sentimientos de ansiedad, vacío y sinsentido. Cuando se está deprimido, no hay forma de encontrar energía para seguir adelante. Las personas que padecen esta enfermedad se sienten desprotegidas, devaluadas e incapaces de establecer ningún vínculo afectivo con quienes las rodean. Ante este panorama, el sujeto se ve totalmente dañado tanto emocional como mentalmente. No solo ello, porque como se verá a lo largo de las siguientes páginas, si bien la melancolía y la depresión han sido concebidas como enfermedades que afectan sobre todo a la mente y al espíritu, pocos trastornos como éste revelan la estrecha relación que guardan dichas dimensiones con la experiencia física y corporal de la persona.

En efecto, la depresión lesiona la mente y el espíritu, pero también deteriora al cuerpo de quien enferma de ella. Es decir, el trastorno que aquí nos ocupa genera un fuerte daño en el sujeto, mismo que al padecerlo se enfrenta poco a poco con niveles de parálisis y sufrimiento que evidentemente le impiden desarrollarse como una persona íntegra y plena.

Ahora bien, sin duda, la depresión incluye graves sentimientos de tristeza, pero estar deprimido no es únicamente “estar muy triste”. La depresión es un trastorno serio y necesita atención médica especializada. Quienes lo sufren experimen-

¹⁰ Ver Matthew Bell, *Melancholy the Western Malady*, Cambridge University Press, Cambridge, 2014, p. 3.

MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

tan el bloqueo de emociones fundamentales como la empatía hacia los otros o el amor a uno mismo. Las personas deprimidas también experimentan la pérdida de impulsos muy primarios y esenciales para la auto conservación, por lo que muchas veces se hacen daño a ellas mismas e incluso pueden llegar a provocarse la muerte.

Este padecimiento afecta a quien lo vive y también a quienes lo rodean de manera más cercana. Se trata de un mal que aqueja a los sujetos y a las sociedades en las que éstos habitan. Y es que, en palabras de Carl Walker, la depresión “erosiona la capacidad de las personas para dar y recibir afecto, de conectarse con otros y deja al enfermo con la sensación de aislamiento y abandono”.¹¹ Es decir que este trastorno emocional, mental y corporal inhibe la posibilidad de que las personas encuentren sentido en su propia vida, pero también impide que se vinculen con los demás.

Efectivamente, la depresión genera desinterés y desprecio por la vida; por la propia y por la de los que nos rodean. Una persona deprimida es incapaz de cuidarse a ella misma; mucho menos de cuidar a quienes están a su alrededor. De allí que esta enfermedad afecte al individuo y también a su comunidad.

A lo largo de la historia occidental, muchos hombres y mujeres han enfermado de melancolía y de depresión. Como se verá en las siguientes páginas, los seres humanos afectados por dichos padecimientos experimentaron síntomas curiosamente parecidos, sin importar la distancia en el tiempo en que los vivieron. Sin embargo, si bien es fácil identificar cierta continuidad histórica entre la experiencia emocional melancólica y la depresiva, en cada época, ambos estados emocionales y

¹¹ Caroline Walker, *Depression and Globalization*, University of Michigan, Michigan, 2004, p. 15.

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

mentales se llenaron de significados culturales diferentes. No sólo ello; también, en cada momento de la historia occidental, las sociedades concibieron de manera distinta a los sujetos enfermos de estos males.

A pesar de las diferencias en la concepción y en la representación de los melancólicos y deprimidos, también es verdad que, en general, la cultura occidental los ha estigmatizado, excluido y aislado. El temor hacia lo “diferente”, hacia lo que se concibe como “raro”, generó el rechazo a todo lo vinculado con la enfermedad o con la “locura”. En la cultura occidental, la melancolía y la depresión han guardado una estrecha relación con los conceptos de insania o demencia.

Hacia el siglo xv, el mito de la *Stultifera Navis* o la nave de los locos planteó la existencia de una embarcación tripulada por hombres y mujeres que no encontraban un lugar dentro del sentido común, la racionalidad o la sensibilidad de su época o sociedad. El destino de aquella triste nave era errar por el mar, sin un puerto fijo al cual llegar. Los “sin lugar” de la embarcación fueron rechazados, temidos, despreciados u olvidados por sus contemporáneos, quienes prefirieron expulsarlos de la vida y mantenerlos lejos, allá donde se pudieran invisibilizar.

En cada época, la sociedad ha construido sus naves de los locos; en efecto, en muchos momentos de la historia, Occidente ha sido incapaz de lidiar con lo que es distinto y ha preferido marginarlo o aniquilarlo. Pero además, a lo largo del tiempo, las sociedades occidentales han generado grupos de excluidos, sectores de la población a quienes se ha discriminado y se ha relegado a los confines de la soledad, el miedo, la tristeza, el dolor y la desolación. Es decir, en cada momento histórico las sociedades occidentales han producido comunidades emocionales cuyos integrantes han sido condenados a la experiencia colectiva de la depresión. De esta manera, estas comunidades

MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

se han convertido en tripulaciones ideales de la *Stultifera navis* de cada tiempo. Locos, enfermos desechables, gente a quien se le puede abandonar a su suerte y dejarla navegar por la vida, con rumbo errante y desconocido.

Como en otras épocas y en otros lugares del mundo, hoy, en México, la experiencia de la melancolía y de la depresión se vive tanto de manera individual como colectiva. Son muchos los sujetos, adolescentes, niños, mujeres, adultos mayores que padecen estas enfermedades. Cada uno de ellos debe ser atendido médica y psicológicamente desde su especificidad. Es decir, cada ser humano enferma de depresión por motivos únicos que responden a historias personales particulares y distintas, y es un error tratarlos de manera generalizada. En realidad, el Estado y la sociedad deben ofrecer instituciones, centros especializados y estrategias sociales adecuadas para ayudar a que dichas personas puedan encontrar un tratamiento que les permita reintegrarse desde la salud a la vida en su comunidad.

La depresión enferma lo mismo a hombres que a mujeres, a jóvenes que a ancianos, a ricos que a pobres, pero el modo en que se experimenta varía en cada caso. En prácticamente todo el mundo, la atención hacia dicho padecimiento es inequitativa, y no todas las personas que la sufren tienen la posibilidad de tratarse de la misma manera. Es decir, la desigualdad económica y social tiene efectos directos en el cuidado de la salud mental. Un Estado preocupado por el bien común de su población debe garantizar que todos tengan el mismo acceso a los recursos necesarios para cuidar de su salud mental. Por otro lado, mientras que este padecimiento es un mal individual, también es cierto que en nuestro país la historia ha producido comunidades emocionales condenadas a la experiencia de la tristeza, la desesperanza, el sinsentido, la alienación y el hastío. Es tiempo de poner atención en la salud emocional y mental de

ESTELA ROSELLÓ SOBERÓN

estos grupos sociales que históricamente han sido destinados a vivir en medio de la pobreza, la falta de oportunidades y la desigualdad.

Una sociedad que procura la salud mental de sus habitantes es una sociedad capaz de reconocer la importancia del desarrollo humano integral. La depresión que no se trata inhibe la posibilidad de crear, de vincularse y de innovar. En países cuya población padece esta enfermedad, los ciudadanos están condenados a vivir adormecidos y sin iniciativa. Además, muchas veces, la depresión se expresa en enojo y frustración no resueltas, lo cual puede incidir de manera directa en la proliferación de distintas formas de violencia.

El primer paso para tratar la depresión es reconocer que existe y es grave, quitar los estigmas y los prejuicios que la rodean y conocer qué es, cómo se manifiesta y por qué se produce. Una vez que se acepta que este padecimiento merma la integridad física, mental y emocional de las personas, entonces se pueden iniciar los procesos necesarios para curarla.

A lo largo del tiempo, la sociedad occidental ha lidiado con esta enfermedad y ha buscado tratamientos y terapias para librar a muchos hombres y mujeres de ella. La búsqueda del equilibrio de las sustancias corporales, hacer ejercicio, realizar actividades que generen placer, pasear al aire libre, estar en lugares iluminados y no oscuros, evitar la soledad y buscar la compañía solidaria, amable y empática de los otros han sido solamente algunos de los remedios más comunes y constantes en las recomendaciones médicas para curar estos padecimientos en la historia de Occidente.

Durante muchos siglos, procurar el equilibrio y la armonía del cuerpo, el alma y la mente ha sido sinónimo de salud. Sin duda, en las sociedades preocupadas por conseguir el bienestar de sus ciudadanos, el cuidado de dicha armonía debe ser

MELANCOLÍA Y DEPRESIÓN EN EL TIEMPO

un derecho que garantice a todos vivir en un ambiente propicio para el desarrollo personal y el desarrollo de la paz. En ese sentido, el cuidado de la salud mental es parte esencial de las condiciones necesarias para construir una sociedad más consciente de sí misma y más capaz de vivir en la cultura de la no violencia. Sin duda, promover el equilibrio mental y emocional de los ciudadanos hace posible articular relaciones sociales más sanas, respetuosas, equitativas y justas entre personas que se reconocen como iguales en su dignidad humana.

Así, lo que se presenta a continuación es una breve historia de ese sufrimiento particular que muchos hombres y mujeres de la civilización occidental experimentaron en carne propia y que los convirtió en parte de una experiencia triste y dolorosa que se ha guardado en la memoria sensible de nuestras sociedades actuales. La historia de la melancolía y de la depresión que se narra en las siguientes páginas da pistas e indicios para comprender mejor algunos retos emocionales que tenemos frente a nosotros. En realidad, el recorrido que se emprende en ella tiene como propósito invitar a los lectores a pensar y analizar la experiencia depresiva actual en clave de historia cultural. Esto con la finalidad de detenernos a reflexionar en quiénes somos y quiénes queremos ser.