

3. ¿Elogio de la depresión...?

“¿Por qué razón todos aquellos que han sido hombres de excepción, bien en lo que respecta a la filosofía, o bien a la ciencia de estado, la poesía o las artes, resultan ser claramente melancólicos, y algunos hasta el punto de hallarse atrapados por las enfermedades provocadas por la bilis negra, tal y como explican, de entre los relatos de tema heroico, aquellos dedicados a Heracles?” Aristóteles, Problema XXX¹

Introducción

En primer lugar quisiera matizar un tanto el título. Según como, hay una parte que podría resultar desafiante, provocadora, incluso sádica, en llamarle “elogio de la depresión” a algo como lo que nos ocupa. Y también podría haber una parte cruel, cínica. Porque la depresión es algo muy serio y muy doloroso. Y, si bien es cierto que con un mismo término se habla de cosas que pueden ser bastante diferentes entre sí, si a alguien que sufra de una de esas depresiones in-habilitadoras para casi todo le dices “elogio de la depresión”... se pone a llorar o “te pega” (con razón...)

Veamos algunas cifras. Según datos recientes, entre el 10% y el 15% de los deprimidos, de las personas que sufren depresión, ¡se suicidan! Y es un porcentaje éste que también define la incidencia de la depresión en la población general: nos deprimimos entre el 10 y el 15 % de los humanos². Por otra parte está la depresión infantil, que no conozco, y a la que no creo que sean aplicables significativamente las hipótesis que voy a proponer. O sí, y me estoy equivocando. En todo caso, no dejan de ser cifras que queman. Por ejemplo que la padecen, parece ser³, el 8% de los escolares españoles menores de 14 años y el doble de escolares en USA.

También tengo la duda de hasta qué punto y con qué incidencia y prevalencia existen Depresiones Mayores, esencialmente endógenas, a las que no sean aplicables, o no fundamentalmente, las ideas y reflexiones que van a continuar. No lo sé. Mi experiencia psicoterapéutica y clínica no me parece suficiente, hoy por hoy y a pesar de los años que dan título a este libro, para estar claro en eso. Así que como tal lo manifiesto.

Entonces... ¿cómo es posible un intento de elogiar algo que lleva a tanta gente a la muerte, algo que hace sufrir a tantas personas, y que además es algo que, en función de los grados, hay que estar vigilando continuamente?... Algo que me ha hecho y me hará sufrir tanto a mi mismo...

Simplemente este comentario, o exposición de matices y límites, para decir que no quiere ser ese elogio una actitud fresca, fresca entendida como “jeta”, “frescales”, sino un intento de lectura alternativa, o desde otro punto de vista, también. Una manera de entender ese proceso también de otras maneras

Por otra parte, éste de la depresión, el concepto o su uso, es uno de los casos en los que menos uniformidad de criterios hay a la hora de clasificarlo psicopatológicamente, tanto en el campo de

¹ Aristóteles: “El hombre de genio y la melancolía”. Quaderns Crema. Barcelona, 1996; citado por Alvarez, J: Mística y Depresión. Trotta. Valladolid. 1999.p.28.

² Salgado X.: “ La depressió és la causa del 15% de les visites al metge”. La Veu de l´Anoia. 5 de gener del 2001. p.8. (recogiendo estudios clínicos)

³ Yagüe, A. M.: “Medio millón de escolares españoles sufren depresión”, en El Periódico de Catalunya, Cosas de la vida, Febrero 2000 (citando un estudio de Victoria Del Barrio, Catedrática de la Universidad de Educación a Distancia, por encargo de la C.C.P.F.A.)

la psicoterapia como en el del lenguaje común. Podríamos entenderlo en el habla popular desde “estar depre”, algo así como que uno tiene un momento bajo, hasta una Depresión Mayor que requiere internamiento, en alguien que literalmente no se puede ni mover, ni hablar, ni hacer nada. Y que por diferentes razones tiene un pronóstico muy feo, es muy difícil sacarle de ello a corto, medio o incluso a largo plazo. El abanico es muy amplio.

Dice Gerardo Herreros: “(...) La depresión electroencefalográfica es una disminución de la actividad cerebral captada por un aparato, la depresión producida por el alcohol puede referirse a la disminución de la actividad cerebral o al “humor depresivo” del alcoholista, la depresión que se emplea en el habla cotidiana, puede aludir a la tristeza o a la angustia (...) Por último, “depresión” en el campo “psi” puede designar tanto un afecto humano normal, un síntoma, un síndrome, o una posición subjetiva, hasta intentar estructurar una entidad clínica.”⁴

Sucede con la depresión, por otra parte, como con otros asuntos psicopatológicos “(...) que cada gran corriente de pensamiento o de investigación del sufrimiento humano está tentada, bajo apariencia de rigor epistemológico, de aportar una explicación tautológica del funcionamiento de la psique. Tomemos por ejemplo la fobia a las serpientes: los detentadores de la psiquiatría biológica y de la neurofisiología intentarán explicarnos en qué ciertos equilibrios de neurotransmisores en el nivel de ciertas estructuras del cerebro pueden provocar fenómenos facilitadores de la emergencia de tal problema. Un tratamiento medicamentoso será entonces preconizado. Los adeptos de las terapias cognitivas y comportamentales nos explicaran que se trata de una disfunción cognitiva que se trata de reducir para que el problema desaparezca. Los freudianos verán ahí el desplazamiento sobre este símbolo fálico de un deseo incestuoso indecible en relación a una figura parental, frente a la cual el complejo de Edipo no ha sido todavía resuelto. Los jungianos trabajarán en torno a la dimensión simbólica de la serpiente, e intentarán encontrar qué conjunción de opuestos, inabordable todavía, se esconde detrás de esta figura de sombra. Estoy seguro que los defensores de la Gestalterapia, del análisis transaccional, de la bioenergía o de otros enfoques todavía encontrarán para este problema una explicación que responda a su propio modelo teórico y, por extensión, querrán reconstruir toda la psicopatología en función de este modelo. El decapamiento de las estructuras y la especificación de los organizadores serán entonces completamente diferentes de un corpus al otro y nos encontraremos rápidamente en una torre de Babel de profesionales de la salud mental que ya no podrán comprenderse los unos a los otros”⁵

¿Cómo podemos situarnos así pues en esa Torre de Babel ¿Para empezar a colorear puntos en el mapa podríamos decir ñ tomando criterios muy abarcativos y por lo tanto relativamente compartidos – que existen depresiones endógenas y exógenas. Y que las exógenas pueden ser reactivas o neuróticas, hablando en términos generales. A su vez podemos guiarnos asimismo por otra clasificación muy clara en cuanto a tiempo: depresiones agudas y depresiones crónicas. También los psiquiatras hablan, como vengo de comentar, de Depresión Mayor y Depresión Menor en función de la intensidad, de la gravedad o de la puntualización sintomática.

Entonces, se llaman depresiones endógenas las que, digamos, vienen de dentro, tienen un principio o se les atribuye una causa orgánica. La mayoría tiene un fuerte componente hereditario, así que cuando uno tiene ancestros que las han sufrido está mucho más predispuesto a padecerla. Y ahí se abre el grueso de las teorías en cuanto a por qué factores orgánicos se producen

De otro lado encontramos las depresiones exógenas que suelen venir dadas o desencadenadas por un acontecimiento externo, por ejemplo la pérdida del trabajo, la muerte de un ser querido, una ruptura sentimental, la ruina o crisis económica... Un acontecimiento que a uno le hace reaccionar, re-posicionarse o no (y entonces deprimirse) frente a eso.

⁴ Herreros, G. En www.edupsi.com/depresion/clase1.html

⁵ Coret, P.: “Psychopathologie et multiréférentialité”. P.3. 1999. www.savoirpsy.fr.

Y, por último, las depresiones neuróticas, cuando no existe en principio causa orgánica ni causa ambiental... a primera vista. Es decir, no hay ningún acontecimiento fácilmente identificable que produzca ese estado. No se puede decir que uno reacciona a algo, ni hay causa orgánica en el sentido de que sólo interviniendo sobre ella garanticemos un buen pronóstico. Aunque es posible que los niveles de serotonina o dopamina por ejemplo ñ dos neurotransmisores muy significativos en la depresión – se hayan modificado. Pero eso no garantiza en mi opinión, siempre en todo caso, que interviniendo sólo farmacológicamente vayamos a hacer algo más que poner un parche o tener calladita a la persona.

Completemos el pequeño mapa para orientarnos. Depresiones agudas son, claro, cuando pasan de golpe, en un momento determinado, con una cierta intensidad que dependerá de una serie de factores. Y crónicas son las que se repiten, o las que se mantienen en el tiempo.

La experiencia de satisfacción

Planteemos una primera cuestión: ¿cuando consideramos una depresión como endógena, significa que la solución es el medicamento?

Dice Hugo Bleichmar al respecto, y estoy de acuerdo:

“...Digamos que el hecho de que una depresión sea de origen orgánico no excluye la analizabilidad de las ideas que presenta el paciente. Es decir, la inserción inteligible de las mismas en su vida.”⁶

(Preciosa definición de analizabilidad, por cierto:

“inserción inteligible de las ideas en la vida”...)

Así que, en todo caso, puede haber una depresión que tenga una causa orgánica pero no por eso, el tipo de estructura o cosa más general o nuclear que predispone a esa persona a la depresión puede dejar de ser analizable o, en otros términos, trabajable. Tampoco, por otra parte, podemos establecer hoy en día, de una manera categórica, que haya una relación causa-efecto entre lo orgánico y lo psíquico. Somos contemporáneos de otra visión más holística, mejor fundamentada tanto científica como epistemológicamente en la actualidad: que mientras ocurre lo orgánico ocurre lo psíquico, y que en realidad son dos modos de abordar el asunto, diferentes grupos de puertas de entrada.

El punto de vista organicista sería, simplificando mucho, que si el problema es que baja tal sustancia en el cuerpo, por ejemplo, lo que hay que hacer es aumentar lo que es deficitario, darle al organismo lo que le falta, que sería ese tipo de sustancia; o bien inhibir la sobreproducción de otra, con lo cual los síntomas depresivos van a bajar. Y así suele suceder, afortunadamente, sobre todo desde que los antidepressivos de última generación se han popularizado y se han afinado los siempre temibles efectos secundarios.

Pero, aunque no hubiesen síntomas depresivos tan intensos, ¿se mantiene la estructura depresiva?. Es decir, digámoslo ya, ¿qué es la depresión... “en realidad”?

Desde un punto de vista sintomático, de lo que nos muestra la depresión, la mayoría de los autores coinciden en que hay tres tipos de características que la definen: la tristeza, la inhibición psicomotora y el dolor moral.

Alguien que está deprimido es por lo tanto alguien que está triste sin causa aparente o suficiente; alguien que presenta una inhibición motora, que le cuesta o le es imposible moverse, y alguien que tiene un dolor moral, que tiene “pupa”, caracterizado ese dolor por auto – reproche y minusvalía. Ese auto – reproche y esa minusvalía nos van a dar la clave de lo que más

⁶ Bleichmar, H.: La depresión: un estudio psicoanalítico. Nueva Visión. Buenos Aires. 10ª edición. Abril 1998. p.31

claro me parece de la depresión, que es, vamos a verlo después más en detalle, un estado en que uno no soporta dejar de ser quien creía ser. Digo que el auto – reproche y la minusvalía nos van a ilustrar eso, porque ahí vamos a encontrar las fuentes de las dos grandes teorías dinámicas al respecto, que indican como asunto esencial la culpa y desvalorización de uno mismo respectivamente.

Porque los síntomas son engañosos en algunos casos. Puede haber una depresión que no tenga tristeza y ahí hablamos de la depresión ansiosa: lo que la persona presenta no es tristeza sino mucha ansiedad, que puede derivar en angustia, explosiones de rabia o llanto, actings maníacos o tóxicos...

Puede haber depresión sin que haya inhibición psicomotora, la misma depresión ansiosa o un estado out. O puede haber depresión sin que haya dolor moral cuando está compensada con una manía o con una adicción, por ejemplo. O en personalidades muy narcisistas.

Lo que dice el planteamiento del autor que estoy citando, que comparto, es que la depresión siempre es una estructura, aunque Bleichmar entiendo que lo dice en el sentido psicoanalítico–lacaniano del término, y yo me refiero más ampliamente a que es algo en cualquier caso diferente de la suma de sus partes, aspectos o síntomas:

“En todas esas condiciones se siente como inalcanzable algo deseado, anhelado. Un deseo al que se está fijado es vivido como irrealizable...”⁷

Esas son las dos condiciones, conectadas entre sí para formar un enredo, un enigma, un nudo gordiano. Un@ está apegad@ a una imagen de un@ mism@, del mundo y de la relación entre ambos; a un objeto del que no se puede desapegar, pero cuyo deseo tampoco puede consumir. Voilà. A primera vista no hay por donde entrarle al asunto. Como no se puede consumir, no se puede soltar; pero como no se puede soltar, no se puede consumir, porque la no diferencia, la confluencia o simbiosis, desobjetualiza el objeto de deseo, y entonces baja o se despista el impulso vital, el hambre, la falta... y se interfiere el proceso de autorregulación orgánica, y por lo tanto la salud.

Dicho de otro modo. Para que la persona se deprima tiene que haberse tragado que sólo es “yo” cuando tiene lo que podríamos llamar mamá ñ mundo ñ lo otro, y/ o la mirada benévola–y–reconociente–de–libre–identidad de la Eso, digámoslo así de momento. Es decir, un hecho claro de la estructura es que uno cree que sólo es “yo mismo” cuando corresponde a la imagen que otro muy importante, “mamá”, tuvo y/ o tiene de él.

Algunos autores han caracterizado esto último como algo referente a un tipo de depresión, la depresión narcisística, y no a todos los tipos de depresión en general. Quizás sea así, no lo sé... Yo me pregunto, en todo caso, si al menos en algún nivel eso no es algo que afecte a todas las depresiones en un aspecto muy general o primario. Esta es en todo caso la hipótesis de este texto, y la mía en estos momentos.

“El primer objeto capaz de provocar una activación placentera del lactante es el pecho. Freud desarrollara el concepto de “experiencia de satisfacción” para dar cuenta de ese encuentro entre el lactante y el pecho. La experiencia de satisfacción (es decir, eso sin lo cual ya no vale la pena vivir) es caracterizada de la siguiente manera: “ 1) Inmediatamente después del nacimiento, ante el surgimiento de una necesidad de orden biológico, por ejemplo el hambre, ésta es vivenciada por el lactante como displacer que a su vez se explica como un incremento de tensión al que Freud denomina “tensión de necesidad”. 2) Por la presencia de un objeto externo adecuado – por ejemplo el pecho que provee el alimento – la necesidad se satisface, quedando ésta experiencia inscrita en el psiquismo como “experiencia de satisfacción”.

⁷ Bleichmar, H: Obra citada p.15

Hay pues algo que a uno le relaja la tensión que le incomoda. Y eso es lo que se llama experiencia de satisfacción. Hay entonces un displacer que es, digamos, calmado por... lo que podemos llamar "pecho", de aquí viene el asunto, = mirada de mamá = deseo de mamá = experiencia de satisfacción.

Aprendemos que para calmar ese displacer, para tener esa experiencia de satisfacción que primero fue pecho, después la mirada de mamá lo calmó y, después de la mirada de mamá vamos a creer que lo calma el deseo de mamá. Así que si yo soy como creo que Ella quiere, tengo la experiencia de satisfacción.

Detengámonos un momento ahí. Ana-licemos. De-construyamos esa última frase. Si soy así como 1. yo, 2. creo que 3. Ella quiere... entonces soy. Y si no soy así no soy nada. Como dice Bleichmar " el objeto que se desea es el amor del Superyó⁸. Pero volvamos un momento a la frase de este párrafo que he numerado. Tienen que darse, juntas, las tres condiciones: yo, creer y Ella. Es decir, que el primer aspecto es que el asunto es lo que creo yo. Pero ¿quién es "yo" aquí? Bueno, seguro que no es yo, o no un yo verdadero, porque no es un yo actual. Es más bien la imagen prefijada que tengo de mí: el yo que siempre ha sido desde que era pequeñito, un introyecto, algo no masticado. Así que si me puedo parar y modificar esa primera instancia la cosa puede empezar a cambiar. Porque si "yo" fuera otra cosa de lo que creo, por ejemplo un yo más actual que se sustenta en imágenes no exclusivamente debidas a Ella, al Mundo Infantil, sino que ese yo se alimentara de las experiencias actuales o más recientes, por ejemplo de lo que dicen mis amigos, enemigos y conocidos de mí... entonces el lugar de partida de la percepción del tinglado cambia. Y entonces todo el tinglado puede empezar a moverse.

Segundo punto."Creo". Claro, es lo que yo creo que ella quiere, pero puede ser que no sea lo que ella quería en realidad, sino que es la imagen que un niño pequeñito, por lo tanto cortito, tontito en el sentido de menos espabiladito que el adulto que soy, se creyó. Bueno, también creía ese niño en los Reyes Magos o en Blancanieves...

Y tercer punto. Ella. Si, pero ¿quien es "Ella"? Desde luego no la persona de mi madre, desde luego no la madre real, y desde luego no la madre actual, viva o muerta, que seguramente opinará otra cosa ahora a los sesenta años, por ejemplo, que lo que opinaba a los treinta, supongamos.

Así que todo es una falacia, una mentira, un montaje hecho de humos que no se aguanta por ningún lado. Pero el deprimido, queriendo atar el humo, se lo cree textualmente, a pies juntillas, dándole la misma categoría de realidad que la maquineta de afeitar con la que me rasuré esta mañana, o la tortilla de patatas que me comí ayer para cenar. Y desde luego no es lo mismo, nada que ver.

Bien, sigamos. Sintetizando lo anterior podemos decir que la inhibición de la depresión se define por tres características: se mantiene un deseo, el deseo se anticipa como irrealizable, hay fijación en ese deseo, imposibilidad de pasar a otro. Algo así como, podríamos decir: yo - mi mamá - deseo del otro. Mientras esto se mantenga junto, ligado, fusionado formando una entidad, no hay depresión; pero si esto se rompe, si por cualquier circunstancia externa o interna eso se fractura, entonces pierdo aquello que me pone en la experiencia de satisfacción, y al mismo tiempo no puedo colocar mi deseo en otro lugar que no sea ese. Es una figura o primer plano devorador que se come todo el fondo. En apariencia, insisto...en apariencia, no hay nada más que Eso.

Un matiz más. La imagen de un@ mism@, en realidad, no es tanto la imagen que nos hacemos de nosotros mismos, sino la imagen que intentamos cumplir referente a y respecto a las expectativas de la Madre con mayúsculas, que puede ser de una persona "madre". De Aquél / Aquélla / Aquello que tiene presuntamente la llave de la experiencia de satisfacción, la llave del placer, la llave del ser. Es decir, que si yo soy como imagino que Eso quiere, estoy completo. Y

⁸ Bleichmar, H.: Obra citada p.21

sólo si estoy completo, soy (Narciso dixit) Y sólo si soy (de esa manera), vivo viviente. Si no, vivo muriente, me deprimó.

Pero recordemos lo del 1, 2 y 3... lo del Yo-creo-Ella... ¡Un montaje! Tan perfecto o más que el montaje de Matrix, por ejemplo... pero un montaje al fin y al cabo.

Pérdida, duelo, melancolía, tristeza, dolor.

Otro aspecto importante en la conceptualización y en la elaboración de la depresión es poder diferenciar cognitiva y experiencialmente entre pérdida, duelo, melancolía, depresión, tristeza y dolor. Es algo en lo que han abundado diferentes autores, y me pongo a definir mi versión del asunto.

Cuando se produce una situación de pérdida, de ruptura, de alguna manera, dice Freud, se evoca la primera pérdida. Es entonces cuando caemos en la cuenta de que el objeto de mi deseo, mamá, por decirlo así, es independiente de mí.

Esta es la primera rotura de la propia omnipotencia, cuya fase anterior era la creencia de que ese objeto dependía de mí. Es lo que se llama la herida narcisista para algunos autores. Pero esa pérdida, esa rotura, esa separación de "Ella y yo" va a ser la que de alguna manera se va a reproducir en todas las pérdidas que va a evocar o que va a traer la vida, con diferentes identidades según los grados psicopatológicos.

Frente a una pérdida podemos o hacer el duelo o entrar en la melancolía; hacemos el duelo cuando podemos seguir existiendo sin la presencia de ese objeto, de esa persona, de esa situación. Normalmente esto se produce cuando podemos enfocar y expresar nuestro dolor... cercanamente a alguien cuyo corazón, y por lo tanto la Vida, el amor, sentimos o nos esperamos en re-sentir...alguna vez.

Ocurre la melancolía, sin embargo, cuando creemos que la propia identidad está indisolublemente ligada a eso que se pierde y que al mismo tiempo no se puede reemplazar; como que eso que se pierde chupara el deseo, la energía, la libido de la persona y no la soltara. Así que el deseo está fijado en eso y no se puede poner en otro lugar. Pero tampoco se puede satisfacer porque ha perdido su objeto original, que se ha difuminado en cosa de la imaginación. Ha trasmutado su cualidad energética. Así pues, deviene en algo inmanejable efectiva y eficazmente.

Ahí nos encontramos con dos grandes matices asociados. Uno es la minusvalía: sin eso, sin ese objeto (en el sentido psicoanalítico del término, pero a veces en el sentido popular de la palabra en algunos casos que he visto...), sin el amor de eso, sin el valor que aporta a mi identidad el tener eso o estar vinculado a eso, o a lo que eso me da, o a lo que doy a eso (muy oculto pero muy importante esto último), yo no vivo... . Pero al mismo tiempo no puedo poner el deseo en otra cosa que no sea eso. Y si no puedo poner el deseo en ningún "lugar", la vida no fluye, "estoy frito", "voy de culo".

Dicho de otra manera: que nos deprimimos para no hacer el duelo, porque mientras sigamos deprimidos seguimos manteniendo en realidad la idea de que "eso sigue existiendo", aunque sea en mi propia imaginación. Así que creemos que podemos conservarlo y no desapegarnos. Por lo tanto... ¡viva la depresión que nos lo mantiene... ! A eso Lacan le llama, muy bien llamado, goce. Mi experiencia clínica es que cuando llegamos a ver claramente el goce de algo, no sólo en la depresión sino respecto a cualquier asunto, las cosas pueden empezar a moverse porque descubrimos el sutil pero poderoso hilo que nos ata a eso.

Podríamos decir entonces que la depresión esconde tristeza, que nos deprimimos para no ponernos tristes y nos ponemos tristes para no sentir el dolor. ¿El dolor de qué? Pues el dolor de no ser lo que un@ creyera, de no ser como creíamos ser, de que las cosas no sean como pensábamos. El dolor de aceptar que somos menos de lo que creíamos, por ejemplo, que somos

menos omnipotentes de lo que pensábamos, menos no sé qué; o lo contrario que somos “más de” o “más qué”... y eso nos pone en el compromiso de tener que dar más a la vida, pongamos por caso, nos desmonta el negocio de vivir del cuento; o que no somos de tal manera, que un@ no es...

O lo contrario. El dolor de aceptar que sí somos así, tan monstruos, tan cafres, tan malos, tan estúpidos, tan interesados, tan miserables... O el dolor de aceptar que la vida puede ser diferente de cómo la habíamos imaginado.

No me refiero en todo caso al dolor del deprimido, el cual es más bien sufrimiento (mantenimiento crónico del dolor a través, paradójicamente, de la evitación de la experiencia de un cierto dolor) sino al dolor que evita el deprimido. Ya que si nos podemos doler, doler de que Aquello ya no está, de que esa persona ya se murió o ya se fue, de que ese trabajo ya no lo tenemos. De que eso que ocurría ya no ocurre, o de que ocurre algo que antes no ocurría... entonces nos damos, quizás, la posibilidad de no deprimirnos. La posibilidad de no deprimirse y en lugar de eso aprender a vivir sin o a vivir con...”eso”.

“Lo mejor contra la tristeza – contestó Merlín, empezando a resoplar – es aprender algo. Es lo que no falla nunca. Puedes envejecer y sentir toda tu anatomía temblorosa; puedes permanecer horas escuchando el desorden de tus venas, puedes echar de menos a tu único amor... Entonces sólo hay una cosa posible: aprender por qué se mueve el mundo. Aprender es lo único que te conviene. Mira la cantidad de cosas que puedes aprender: la ciencia pura, la única pureza que existe. Puedes aprender astronomía en el espacio de una vida, historia natural en el de tres, biología, medicina, teología, economía e historia en millones de años... Y después, puedes empezar de nuevo con las matemáticas, hasta que sea tiempo de aprender a arar la tierra...”⁹

Agresión y Responsabilidad

Un tercer aspecto o punto de vista: “Cabe preguntar qué es lo que en realidad deprime al depresivo. En respuesta hallamos tres ítems: 1) La agresividad: Antes hemos dicho que la agresividad que no es conducida hacia el exterior se convierte en dolor corporal. Esta afirmación puede completarse diciendo que la agresividad reprimida en el aspecto psíquico conduce a la depresión. 2) Responsabilidad: La depresión es, dejando a parte el suicidio, la forma extrema de rehuir la responsabilidad. El depresivo no actúa sino que vegeta, más muerto que vivo. El miedo a asumir responsabilidad está en primer término en todas las depresiones que se producen precisamente cuando el paciente tiene que entrar en otra fase de la vida (...) 3) Renuncia, soledad, vejez, muerte: Estos cuatro conceptos íntimamente relacionados entre sí abarcan el último y a nuestro entender más importante conjunto de temas. El paciente que sufre depresión es obligado violentamente a afrontar el polo de la muerte.”¹⁰

Nos deprimimos pues porque volvemos hacia adentro la agresión (como parte del proceso de contacto) que tendría que ir hacia afuera. Agresión destinada a transformar el objeto, el sí-mismo o el vínculo objeto/sí-mismo que la vida nos pone frente a las narices. Buena cosa, pues, pero... seguramente mal manejada. No un problema de qué, sino un problema de cómo, como tantas y tantas veces vemos los psicoterapeutas en las consultas. Es decir no es no un problema de no agredir, sino de no hacerlo de esa manera, de no hacerlo tan mal, de hacerlo mejor: con mayor limpieza, con menor violencia, no cargándole al otro el muerto de nuestra dificultad de

⁹ Laplana López, A.: “Contra la tristeza”, en Lectores (Cartas al director) El Periódico de Catalunya. Martes, 9 de Enero de 2001. La carta viene entrecorrida, así que quizás esté citando un texto cuya referencia no aparece. #

¹⁰ Dethlefsen, T. - Dahlke, R.: La enfermedad como camino. Una interpretación distinta de la medicina. Plaza y Janés. Barcelona. 1990. p.216-218

hacerlo bien, transformada en excesiva brusquedad, carga de asuntos pendientes o torpeza en el contacto.

Nos deprimimos para no tomar responsabilidades; nos deprimimos frente a un cambio de la vida y, en lugar de adaptarnos a ese cambio con la necesaria readaptación de la imagen de uno mismo y de imagen de “la vida”, insisto en esto último, nos deprimimos.

Recuerdo en ese sentido lo que me decía Guillermo Borja refiriéndose a quien escribe: “Una depresión no es una cuna, Oso¹¹. A mí me parece una frase muy sabia, como que uno se deprime para volverse bebé y no tomar responsabilidad por. En lugar de re-posicionarnos de nuevo frente a la vida y frente a nosotros mismos, en lugar de crecer, volvemos al viejo truco infantil del Amigo Imaginario, en este caso mundo imaginario a quien tratamos como nuestro mejor amigo, con diferencia. Al respecto, en algún sitio he leído lo que decía un famoso rocker: “Mi mejor amigo es el señor Bacardí” (se refiere a la marca de ron). Re-construimos otro útero en el que estar con Eso (exclusivamente, only for my eyes...) por más goce sufriente que genere la cosa. Concedemos en un sopor intencionado que a veces esconde una impotencia no asumible como tal, por ejemplo.

Aunque también he visto algunas depresiones como un modo de regresión, que ñ bien acompañadas – han resultado después en mayor salud, en una persona más completa. Como si fuera una necesidad de volver, ahora, como adult@, a aquello que faltó completar en la infancia. Por ejemplo una mujer que, deprimiéndose, hace ahora sufrir a sus padres todo lo que no lo hizo de pequeña, cuando jugó a ser “la niña buena que no da problemas”.

Y también nos deprimimos para no tomar contacto con la enfermedad, con el deterioro, con la muerte; para no contarnos que la vida también es enfermedad, que la vida también es hastío, que la vida también es muerte, que la vida también es decrepitud, esfuerzo continuado que no siempre fructifica... como hemos querido. Y que la etiqueta de “eso es malo” quizás se la hayamos puesto nosotros, con nuestra digamos pequeña mente. Pero que quizás para una Gran Mente, para una Mente Infinitamente Incommensurable, quizás podría no ser tanto así. Quizás... y por ahí continuó.

Mística y Depresión

Otra visión que quiero traer aquí es la que plantea, entre otros, Javier Jlvarez en un precioso libro (“Mística y Depresión”), donde muestra por ejemplo cómo San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Jesús y otros místicos relevantes, cuando hablan del proceso místico en realidad están hablando de una depresión endógena; es decir, que los místicos se deprimen. Aunque esto habría que matizarlo bastante, como tan insistentemente me insiste en sus comentarios al borrador del texto mi querido Juanjo Albert.

¿Qué los místicos se deprimen... o que están deprimidos? Seguramente estén y sepan, y ahí es dónde estaría el elogio; lo más elogiable de la depresión será pues saber atravesarla. Que lo elogiable de la depresión es, en primer lugar, pasarla, vamos. Porque si uno no la pasa no es elogiable. De Perogrullo, pero clarísimo.

Y elaborarla, claro, procesarla, masticarla, de-construirla para reconstruirnos y reconstruir la vida y la Vida con ella, exprimirla como una fruta para extraerle el jugo del o de los mensajes que la vida nos está dando a través de eso que ocurre. E incluir algo de ello en el vivir que continúe. Voilà.

Podríamos decir que hay dos niveles de pasarla. Uno es “atravesarla simplemente”; otro, “simplemente, atravesarla”.

¹¹ Que así me llamaba algunas veces Don Guillermo...¡jay!

“Atravesarla simplemente” querría decir aquí aprender a vivir la depresión con el menor bombo o susto posible; con el menor aparato mental y el mayor corporal–conativo posible. Con el aparato emocional bien engrasado, con el coche a punto, acabadito de sacar de la revisión del taller. Las pérdidas de aceite, el mal carburaje... son malos aliados en las épocas depresivas (sino lo son siempre, desde luego)

Simplemente pasarla, por el contrario evocaría... eso: simplemente, pasarla. Sobrevivir. Que no es poco. Aunque no siempre es suficiente.

Porque muchas depresiones son recurrentes, son algo que puede volver una y otra vez. Hay fases depresivas; está asociada, y es la otra cara de la manía, y ahí nos encontramos con el trastorno bipolar, con la neurosis o psicosis maníaco depresiva. (“Buenos días, tristeza...”, mi querida “amiga”)

En la medida en que “eso” va volviendo, nos vamos encontrando frente a la pregunta que no resolvimos. Dice Javier ¡lvarez, y estoy de acuerdo con él, que esa es la diferencia entre el místico y el depresivo; y es que, el místico es capaz de “encontrar”, acepta el dolor y es capaz de encontrar un sentido mientras que el depresivo no.

“El místico y el depresivo se parecen en que uno y otro atraviesan dolorosas fases depresivas a lo largo de su recorrido vital, pero nada más. Los místicos son invariablemente personas de vida fuertemente vocacionada, personas de un sólido “yo ideal”, muy motivados para caminar incesantemente en pos de algo. Acaso algo tenga que ver en ello la inflexibilidad propia de la personalidad obsesiva, que es el segundo rasgo que se atribuye a los místicos”¹²

Así que no solamente hay depresión endógena, sino también neurosis obsesiva. ¡ Ah... ¡ Y eso es lo que le da al místico, o a la persona que busca Eso, la fuerza necesaria para atravesar el asunto, y sobre todo para aceptar el dolor (con el narcisismo controladito, o no, y entonces nos enchufaremos por ejemplo a una fase maníaca o a una adicción o psicopatada de cualquier tipo) En todo caso esto es algo que el depresivo enfermo no haría, lo que haría es quererse quitar el dolor porque no le encuentra ningún sentido.

“Todo ocurre pues como si el místico, el poeta y el filósofo y también todos los depresivos endógenos y maníacos depresivos en general, estuviesen dotados de una facultad nueva que les permite trasladarse a un mundo que se encuentra fuera del alcance de una mente normal (...) La persona débil, el enfermo cada vez que es llevado allí ha reaccionado siempre de la misma manera: incapaz de soportar lo que ve, cierra los ojos, corre aterrado y pide ayuda. La persona genial, en cambio, tras superar el pánico inicial, poco a poco aprende a permanecer allí quieta contemplando y aguantando la tremenda investida de aquella extraña y cegadora luz. A base de ir una y otra vez a ese mundo termina por aprender a manejarse con él y cada cual termina por encontrar allí, por lo demás, como no podía ser menos, aquello que él cultivaba. Conocimiento el filósofo, poesía el artista, amor el místico”¹³

Así pues, para resumir, creo que lo elogiabile de la depresión transitable y entendible es la posibilidad de vivir la vida de una forma más responsable. Poderse desenganchar de la identidad sin la cual uno no puede vivir, uno cree que no puede vivir. Teniendo en cuenta, por otra parte, que la rotura del ego, la rotura del carácter, necesariamente lleva a una depresión, porque es una manera de soltar algo que en realidad a uno lo mantiene esclavizado, pero le mantiene: “ O soy así, o no soy”.

Decía un paciente en consulta, con una fuerte depresión: “Gracias a la depresión estoy aquí”. Otra manera de mirarlo... ¿no? Que si uno no se deprime no se da la posibilidad de, yo creo que

¹² Alvarez, J.: Mística y depresión: San Juan de la Cruz. Trotta. Madrid.1997. P.286

¹³ Alvarez,J.: Ibid, p 293. #.

la palabra más clara sería la posibilidad de libertad, entendida en el sentido de poder vivir la propia vida más desenganchad@ de ataduras ocultas con el pasado, no descifradas y actuando como síntoma. Haber pagado la muerte que suponía, siempre en términos relativos (aunque a veces, lamentablemente, no...) dejar de ser Eso que el Otro quiso que Fuéramos. Entonces, deprimirse es una manera de pagar esa deuda, porque cuando nos deprimimos nos enfrentamos a ese vacío que hemos venido negando, poniéndonos el disfraz que nos servía para funcionar, y nos enfrentamos a la fractura (en realidad a la transformación, Dionisos dixit¹⁴) de ese afecto tan fundamental para vivir.

Todo esto me parece matizable en cuanto a grados: a partir de un cierto nivel de gravedad depresiva, quizás pensar la depresión así es un poco “Walt Disney”, con mis disculpas por la irreverencia de la metáfora hacia tan genial creador. Una depresión muy severa, en la que hay mucho medicamento, con todos los efectos secundarios y el deterioro que eso puede llegar a suponer; que además está tratada sólo medicamentosamente, sólo para controlar los síntomas; pero donde no hay una elaboración de qué le deprime a un@, de a qué estoy diciendo adiós, de qué está pasando dentro de mí, de qué pautas tragadas o antiguas estoy teniendo que dejar, etcétera. O por la gravedad, y por lo tanto por las consecuencias físicas o por la mala elaboración, o por las dos cosas, eso no es elogiabile, claro está.

Sin embargo, la segunda cosa que me sí parece elogiabile de la depresión – con todos esos matices – es el conocimiento del vacío que aporta o puede llegar a aportar. Y que la depresión enseña a quien se la deja aprender. La depresión nos mete en algo que claramente va más allá de las propias fuerzas. Es como que perdemos, perdemos la batalla, se nos va de las manos la vida... tal como la habíamos imaginado o deseado. No tenemos más remedio que aceptar que no podemos, pero de una manera muy dramática, en el doble sentido de la palabra dramático, acción y tragedia.

Esa evidencia de no poder me parece un antídoto muy bueno contra la omnipotencia y por lo tanto contra el narcisismo subyacente en ella. Como que pudiéramos quedarnos más con la cosa de que hay una manera de vivir que es “sin poder”. Poder no–poder. Aquello que dice Lluís Llach, el cantautor catalán, de que: “... en el dejarse vencer comienza la playa enamorada, que no sabe de la larga espera y abre los brazos por si la ola quisiera quedarse esta vez...”¹⁵. Volveremos a leer esta cita... y el tipo de actitud ante la vida que retrata

En el sentido que lo dicen los místicos, es como un aprender a vivir sin vivir en sí; aprender una manera de vivir en la que un@ ya no se cree el cuento de “yo hago lo que quiero”¹⁶. No al menos en el sentido en que lo percibíamos antes, aunque de un modo nuevo o diferente que implica un compromiso con la propia vida también diferente¹⁷. Como si contactáramos con una parte muy negra, cuyo atravesamiento puede llegar a suponer un pedirle menos a la vida, en el sentido oral de la palabra.

Quizás entonces lo elogiabile del tránsito por ese lugar tan desesperante, por esa noche oscura, por esa pérdida de la identidad, por ese sentirse como en un mar embravecido en el que sólo y nada menos tenemos que aguantarnos encima de la barca, es que podemos dejar de estar empeñados en que podemos conducir la barca. “Empeñados” como lo estamos cuando dejamos algo importante o valioso en una “casa de empeño”. Pero también “em – peñado” cuando nos damos con la peña en las narices porque no sabemos ver otra cosa u otra parte de la montaña.

Hay una posibilidad entonces de soltar el narcisismo. De soltar el timón y entregarse al Mar, a la Mar, a Ella... a esa madre de hijos “ligeros de equipaje” de Machado, a ese “lugar donde van a dar los ríos” de Jorge Manrique... a la muerte del ego.

¹⁴ Véase el capítulo 10, “Lo dionisiaco en psicoterapia”.

¹⁵ Llach,LL.: “Un núvol blanc”, en Maremar. Picap. Barcelona. 1992

¹⁶ Véase el capítulo “Acerca del Hlqauldíg”

¹⁷ “Voulouir sa vie”, dice Gonzague Masquelier, más o menos “querer la propia vida”, aunque la expresión francesa tiene otra fuerza.

Si nos constituimos a partir de la mirada que nos da sentido, quizá deprimirse fuera la llave para salir de ahí. Casi un paso necesario en algún nivel... Yo creo que sin depresión, en algún grado, no hay posibilidad para la mayoría de las personas de transformarse, porque seguimos aferrados al personaje que hemos creado, el carácter. La única manera de soltar el personaje es morirse, claro, enfermar o deprimirse, hablando a lo bruto.

Siempre que haya un proceso de elaborar, desde luego. O sea: ¿qué mensaje le estoy dando yo a ese ser que está dentro de mí, que no es la Mamá, que no son Ellos? Y ese es el problema; porque si fuera la mamá, con cortar el vínculo, con irse de casa, con no sé qué... Pero claro, el problema es la mamá que hay "ahí" dentro. Cómo es la alternativa frente a ese ser sin cuya mirada no puedo existir, pero con cuya mirada me muero. Me muero, me deprimó, porque no soy yo. Esa paradoja.

Depresión y Creación

También la depresión es una fase o parte o aspecto del proceso creativo. Seguramente sin depresión no existiría la creación, entendida como la alquimia que hace nacer algo nuevo, algo que no estaba antes tal como está ahora.

"En occidente, Henri Michaux es sin duda quien mejor supo explorar – y pensar y reflexionar sobre ñ los laberintos mentales de las fantasías y el ensueño, no sólo en los estados llamados normales de las personas, sino también en los estados alucinatorios provocados ya sea por los desordenes mentales naturales, ya sea por los producidos por distintos tipos de droga. La fuerza que parece haber siempre sostenido a Henri Michaux en esas arriesgadas y graves incursiones allende la barrera de la <normalidad> es la misma que acostumbra a asistir al científico que se adentra en la investigación de lo desconocido: la incontenible curiosidad y el dominio de sí mismo con el fin de no sucumbir, de no perder pie, y poder así, desde el fondo del abismo, seguir siendo observador de la propia experiencia. Claro que semejante empresa no se consigue sin la convicción casi mística de encontrar más allá el conocimiento de algo diferente, de algo que trasciende. Estamos lejos, pues, con Michaux de los estados de pasiva contemplación o de paulatino e irreversible proceso de sumisión y esclavitud a los que, en la mayoría de los casos, encaminan las drogas..."¹⁸

Diferentes artistas y creadores han hablado de la necesidad de la fase del blanco o de la fase del negro, o de soltar la obra, y la depresión producida. El acto creativo y el arte es una inversión de eros en algo, un invertir la obra de deseo, porque si no, no hay obra... y ahí pasa algo. Ya lo decía Platón¹⁹:

"No es la técnica sino propiamente su entusiasmo y el dios que los posee lo que forma el mérito de los buenos poemas épicos... (...) En tanto que el hombre no tiene este don del entusiasmo, es incapaz de hacer una obra poética, como es incapaz de predecir el porvenir"

Pero la obra se va convirtiendo en algo que va adquiriendo vida propia, como el bebé respecto a la madre. Y llega un momento en que hay que soltar. Hay que soltar la propia idea inicial para establecer un dialogo con el proceso de creación y con el creando o la creanda, que va diciendo lo suyo más allá de nosotros mismos, y ahí aparecen fases de vacío, de nada. De caos y de negro. De error... aparente. De desesperarse y deprimirse.

¹⁸ Combalía, V.: "Biografía de Henri Michaux". Extracto del texto del prospecto informativo y del catálogo de la exposición "Henri Michaux. Dibujos mescalínicos". Tecla Sala. Hospitalet 22 de Abril – 28 de Junio de 1998. Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat.(Barcelona)

¹⁹ Matila, C.G.: El número de oro. Poseidón. Barcelona.3ª edición.1992.p.174

Y todo Arte Final, por otra parte, todo acabar la obra supone una separación, y por lo tanto un duelo y un dolor, que evocan tristeza, melancolía y, a veces, depresión.

Tomemos de nuevo a Barceló como ejemplo: “Desde hace algunos días me abruman estos escritos, como si mis cuadros no bastaran. Incluso mi ínfimo y pobre francés ya no es excusa. Sin embargo no puedo parar. Históricamente, como algunas drogas históricas. Y generalmente acaba mal con esos productos. ¿ Adónde me llevan todas estas palabras?. Quizás a la negra desesperación de mis cuadros, desde hace algún tiempo... (...) Sólo me faltaba añadir estos delirios cojos... No me doy pena, ¿intento acaso enternecer a alguien? Espero que no, si no me lo cargo todo y desaparezo”²⁰

O, más cercanamente, a Ramón Ballester, que lleva más de veinte años estudiando el proceso de creación como proceso:

“Hay un momento que podríamos llamar momento frustré. Que estás delante de la tela, la tela está en blanco, tienes todos los colores, todos los temas, todo baila en tu cabeza y hay como un muro. No hay manera. Es como un momento tapón donde no hay más. En ese momento hay como una especie de cortocircuito. Cortocircuito que puede ser rabioso. Desesperado, impotente. Puede tener diferentes características. Y entonces si nuestro artista o nuestro Guerrero o nuestro escalador, se queda ahí y sigue, y sigue... Hay como en los cuentos cuando Alicia entra en el espejo o cuando el héroe encuentra ese ladrillo de la chimenea que hace ¿boom¿ y entonces pasa a otro lugar. Se entra en un estado oscuro, extraño, desconocido, raro. Que ya no es un estado de tontería, como puede ser el estado del principio, que es como una especie de estado maniaco, sino como un estado de suspensión donde uno navega. Uno no sabe, uno navega”²¹

Varia

En otro ámbito, según la Real Academia de la Lengua Española²², “deprimir” es “disminuir el volumen de un cuerpo por medio de la presión”, y viene opuesto a “opresión”. Es decir, que podríamos decir que depresión es lo contrario a opresión. Me parece que esto tiene un sentido también psicoterapéutico. Es como si deprimirse fuera como lo del globo de: “... sssshhh...”, como soltar aire y hacerse pequeño, pero también disminuir la presión. ¿Cuál presión? ¿Ese “ser” en la mirada del otro y morir en la mirada del otro, a la vez? ¿Morir, y poder nacer – o no... ñ a la propia identidad “verdadera”, en el sentido de una identidad un poco más propia?

“El término (depresión), sin embargo, es importado por el campo “psi”. Es utilizado en la geografía y fundamentalmente en la economía. La analogía con este último campo es notable para la concepción de la depresión en la psiquiatría actual. Según la Enciclopedia Británica “depresión económica” es: “Una radical caída en la actividad económica que se caracteriza por una fuerte contracción en la producción, un aumento del desempleo y reducción de los índices de dinero en circulación. Constituye, de hecho, una manifestación exacerbada en la fase recesiva del ciclo económico, en el cual se suceden periodos de auge y recesión”²³

Hay, abundando, enfermedades que nos postran en cama, es decir, nos tumban, nos hospitalizan, nos ponen en contacto con toda una parte de un@ mism@ y de la vida que

²⁰ Barceló, M. “Carnets” en Miquel Barceló, op cit, p.233.

²¹ Ballester, R.: “La actitud dionisiaca en el proceso creativo” Inédito. Zòa. Barcelona. Octubre 2000

²² R.A.E.: Obra citada p.683

²³ Herreros, G.: Obra citada p.2

seguramente habíamos negado²⁴. Y en el que es clara esta experiencia de no poder llevar el volante del coche, o no en todo, o no en cada momento.

Otro asunto, claro, es con quién se deprime un@. Quiero decir, cuando nos deprimimos ¿con quién lo hacemos? Este quién aquí quiere tener dos sentidos. Por una parte porque si nos deprimimos solos nos morimos, nos podemos llegar a suicidar, o incrementamos gravemente el riesgo de ello. Esa es otra gran paradoja: cuando nos deprimimos tendemos a cortar el contacto, con los amigos, con la familia, con los de afuera; y al mismo tiempo es esa rotura de contacto lo que nos va a aumentar la depresión. Nuevo pez que se muerde la cola. Nuevo nudo gordiano. Nuevo enredo.

Al decir con quién se deprime un@ me refiero, también y en segundo lugar, a con qué terapeuta o psicoterapeuta nos deprimimos, con quien decidimos deprimirnos. Con qué compañía elegimos derrumbarnos para que podamos transitar experiencialmente el proceso, El proceso de incorporar por ejemplo aquello de: “yo también soy cruel, sádico, estúpido, patán, bueno, brillante, enfermo, limitado, impotente, bicho, genial, digno...”. Depende de las partes que uno expía, porque deprimirse de alguna manera también me parece, como vengo insistiendo, recuperar partes en las que pusimos la etiqueta de “esto no soy yo”. Entonces de la calidad de ese proceso depende de que la cosa sea más o menos elogiada, desde luego.

La mayoría, sino todos los procesos psicoterapéuticos introspectivos, en realidad suponen como decía antes un deprimirse. La idea es quitar la presión con la que vivimos, disminuir el volumen artificialmente hinchado, algo así. Y sobre todo soltar la propia, insisto, auto – imagen, que se convierte en una especie de corsé.

Y el asunto de la tristeza, claro. Fundamental. Creo que sentir la tristeza y poderle dar nombre a la tristeza humedece y puede llegar a evitar la depresión; la depresión entendida como tristeza indiferenciada y absoluta con respecto a todo, inhibición, auto-reproche y desvalorización. Depresión que en realidad esconde la tristeza de perder el tesorito, la imagen que uno se había montado del chiringuito y de la vida... y que ya estaba... y que resulta que no, que no es así. Y eso es triste. Entonces, si uno aprende a vivir triste no se deprime, está triste, que es otra cosa. Hasta que podemos (o no...) llegar a sentir la suficiente tristeza como para poder volver a sentir la alegría como verdadera o auténtica, o simplemente gozable.

Quizás cuando suele haber más tristeza es cuando hay dolor psíquico negado. El miedo a la tristeza es otro rostro de la depresión. La tristeza evita el dolor de la impotencia y de la “castración”. Es decir que la tristeza evita el dolor de sentir que nos contamos una película que es mentira, al menos en parte o en algo muy sustancial. La tristeza sería como un rebajar los sentidos, como un ponerse mustio, insensibilizarse. Reducimos la intensidad de estimulación para que duela menos; nos ponemos tristes para que no duela. Deflectamos. ¿Para que no duela qué? Pues que un@ no es complet@. Que la vida no es conseguir algo, tal como habíamos creído, sea lo que sea ese algo, material o inmaterial, complejo o simple. Que no existe el estado de completud, que siempre falta algo, a mí y a todo el mundo. Que no hay Uno que No... tiene Falta. Ahí hay un profundo dolor porque la mayoría nos habíamos contado, en un momento u otro, de uno u otro modo, que no era así. Nos habíamos contado, en alguna parte de nosotros mismos que oscuramente permanece siempre activa, que había Uno que No (estaba castrado) Nos habíamos auto-estimulado para vivir con la posibilidad de Todo. Y, bueno, no era del todo mentira... Claro que existe el Estado de Todo, o que podría existir retroprogresivamente un continuum gradual de Estado de Todo, parafraseando a Panniker. Existen multitud de experiencias al respecto. Pero no es una persona. “¡Ah... ¡”: Algunos le llaman Dios ¡Ah... ¡ Pero ese Dios del cual todos poseemos un germen, por pequeño que sea.

²⁴ Quiero decir a este respecto que hasta hoy (cruzo los dedos y doy gracias por ello) he tenido la fortuna de no tener experiencia personal sobre este asunto. Así que hablo de boquilla, de la experiencia de otros con quien he estado o a los que he escuchado o asistido de diferentes maneras.

La depresión también es pues una manera de no sentir un cierto tipo de tristeza. Así que un@ se queda atontad@ y no vive viviente, se pone tristeza en todo ñ como quien se pusiera sal tanto en la paella como en el café, por ejemplo – para no focalizar la tristeza de qué, de cuál pérdida a mí me pone triste, de cuál desengaño a mí me pone triste, de cuáles asuntos a mí me ponen triste. De qué dolor estoy intentado tapar o no sentir de esa manera.

La incorporación de la tristeza a la vida, para acabar, podríamos entenderlo como una posible enunciación de lo que podría ser quizás la gran aportación cultural de la depresión. Parecería que, socialmente, estuviera prohibido estar triste. Vivimos en un entorno muy estimulante, muy maniaco. La chispa de la vida, recordemos... Cuando en realidad hay una parte de la tristeza que nos completa, porque hay muchas cosas tristes en la vida, tantas noticias y tantas otras cosas y aspectos de la vida. Y tanta miseria, hambre de la mala y abuso. Y frente a eso necesitamos saber estar tristes, por ejemplo y entre otras cosas, para no convertir el impulso en otra asunto necesariamente

Parece como si fuéramos fóbicos a la tristeza. La tristeza como tal, cuando conseguimos estar tristes, calienta o humidifica la depresión, la ablanda; le echa las gotas a la tierra desértica y, a veces, surge algún tipo de vida psíquica que puede llegar a convertirse en vida real. En una plantita existencial.

Aunque a su vez y por otra parte hay una tristeza crónica, patológica, excesiva, que en realidad es una manera de no sentir el agujero, o de constituir en objeto lo que es un montaje, pero aporta goce (“Ay, mi dramática (pero intensa...) ¡ y terrrrriiiiible vida¡) Por ejemplo.

Que hubo un momento en que nos creímos completos y nos creímos que el asunto era decidir qué quiero (ser o tener) en la vida. Y entonces conseguirlo, o no, y ya está. Y más parece que no fuese así la cosa...

“Pero tal como venía siendo habitual desde hacía tiempo, muy a menudo Beethoven se encerraba en sí mismo y pasaba algunos días completamente deprimido. Sin embargo, y a pesar de que continuaba enfermando con una regularidad preocupante, Gneixendorf le proporcionó la tranquilidad necesaria para retomar la composición de un quinto cuarteto que había abandonado en julio, pocos días antes del intento de suicidio de Karl (su sobrino) (...) < Lo que estoy componiendo ahora no se parece a nada de lo anterior. En algunos aspectos es mi mejor obra>, declaro Beethoven, espoleado por aquel nuevo reto. El compositor llamó al último movimiento del cuarteto ‘Un final difícil’, un título que aún sin proponérselo acabaría resultando premonitorio, pues por entonces no podía saber que ésta sería la última pieza que finalizaría antes de morir”²⁵

²⁵ Martín, R.: El cabello de Beethoven. Taurus. Barcelona. 2000. p.233