

Vivencias depresivas: cuando la tristeza nos invade

por Mariano Galve

1. Hay mucha gente deprimida

Leemos en Lowen el siguiente testimonio:

Durante los cuarenta años que llevo como psicoterapeuta he asistido a un notable cambio en los problemas de personalidad de los pacientes. Las neurosis de antaño, caracterizadas por sentimientos de culpabilidad, ansiedad, fobias y obsesiones que postraban al individuo, son hoy poco frecuentes. Hay en cambio muchas personas frustradas e insatisfechas. Muchos tienen bastante éxito en el trabajo, lo que hace pensar en una fisura entre el modo de operar en el mundo y lo que ocurre dentro de las personas. Lo que resulta más bien extraño es la relativa falta de ansiedad, a pesar de la gravedad de las perturbaciones.

Es normal sentirse triste o asustado cuando se vive una situación estresante o extrema, como puede ser la muerte de un ser querido, la pérdida de trabajo, padecer una enfermedad o tener problemas con la pareja. En estos casos es natural que la persona afectada se desconecte del mundo y sufra una fuerte angustia, aunque, al mismo tiempo, esta sensación la ayude a superar el pro-

El autor

Licenciado en Psicología y Antropología. Ex responsable de la Pastoral Psiquiátrica de España.

blema. En estas ocasiones, la visión de la realidad es la justa, la respuesta emocional es la apropiada y el estado de ánimo, por doloroso que resulte, conduce a la recuperación.

La depresión y la angustia son anormales cuando no corresponden a lo que realmente ocurre, cuando no conducen a nada y no ceden a pesar de que se solucionen los problemas que aparentemente han llevado a ese estado. Para ello, los principales síntomas de la depresión son la tristeza, el vacío, la incapacidad para disfrutar de lo que resultaba placentero, una pérdida de interés hacia todo, falta de capacidad para relacionarse con los demás y pensamientos pesimistas reiterativos.¹

2. Descripción de las vivencias depresivas

¿Puedes describir esta experiencia y explicar su significado a alguna otra persona? Afirmar que estás deprimido, o verdaderamente desanimado, o harto, para cualquier otro puede significar poco más que tienes el desánimo típico de los lunes, o que se trata de algo de lo que podrías salir si realmente lo intentaras. Pero sabes que no se trata de un humor pasajero o de algo que vaya a desaparecer si intentas *sobreponerte*. La confusión de tus sentimientos es tan grande que es imposible saber dónde comenzar a describirlos. Por tanto, es mejor permanecer en silencio. Así describía la depresión Gerard Priestlan:

La depresión es como una niebla oscura que se cierne en las esquinas de la habitación, siempre allí, siempre lista para resurgir y elevarse hasta rodearte. Es la negrura, es el vacío, es el despropósito y el desespero interno total. Otros pueden pensar que eres afortunado, pero tú sabes que todo consiste en un fraude vacío, y que un día el globo hueco reventará, te descubrirán y tu crimen quedará expuesto. ¿Qué crimen? Tú no lo sabes; sólo sabes que eres culpable, y oyes cómo se acercan por el pasillo para cogerte. El castigo, por supuesto, es la muerte, y tú puedes muy bien ser tu propio verdugo.

Primero, hay imágenes de una persona *sola envuelta por la niebla*. La niebla puede ser gris o negra, o una mezcla de colores violentos. Puede formar un remolino alrededor de la persona o estar quieta y ser espesa como el algodón. La persona puede estar intentando hallar una forma de librarse de ella o puede estar inmovilizada por el miedo y desesperanzada.

A continuación hay imágenes de *paisajes vacíos*, desiertos sin agua o páramos helados o imágenes de océanos sin fin. La persona se ve a sí misma

¹ "Depresión, balada de otoño", ABC, 26 de setiembre de 1999.

avanzando sola hacia el horizonte vacío, o está atrapada en una violenta tormenta, o bien está sentada indefensa e inmóvil, o se encuentra sobre una roca en llamas o en un bloque de hielo que se funde.

Después, hay imágenes de la persona sola en un espacio, envuelta en algo que la aprieta o *comprimida* hacia abajo por algún gran peso. El envoltorio puede ser un sudario o una cinta ancha de tejido negro, o alguna prenda que le impida los movimientos. El peso puede consistir en una caja enorme que la aplasta, o una piedra situada sobre el corazón, o un pájaro parecido a un búho negro que se apoya sobre uno de sus hombros.

Las imágenes más elaboradas son aquellas en las que la persona se encuentra *atrapada*. Puede estar viajando por un túnel negro interminable, o apoyándose en las paredes de un pozo sin fondo, o balanceándose en el cráter de un volcán apagado, o encerrada en una fría mazmorra, o metida en una esfera metálica herméticamente cerrada, o bien en un globo negro. Las jaulas son de muchas formas y tamaños. La persona puede verse a sí misma en una campana submarina en las profundas aguas del frío mar del Norte, o abandonada en la canasta superior de una noria en una feria vacía, o acurrucada en alguna jaula pequeña que está suspendida por una cuerda sobre un abismo sin fondo.

Todas las imágenes son terribles. Algunas contienen un atisbo de esperanza. Quizás alguien podría encontrar su forma de escapar a través del torbellino de niebla gris o levantar el peso que lleva sobre sus espaldas. La ayuda puede provenir del exterior; una persona amistosa podría acercarse por casualidad o podría llegar alguien con la llave de la noria. Quizás alguien pudiera reunir suficiente fortaleza para ayudarse a sí mismo —para subir por las paredes de la fosa o quitarse las vestiduras pesadas—. Pero, sea cual sea la forma en que la imagen esté expresada, todas ellas tienen una cosa en común: la persona sufre un aislamiento terrible. Está sola en un túnel.

3. Causas de la depresión

Pérdida de objetos significativos

El duelo puede proceder de la *infancia*, en la que el padre o la madre murió o abandonó a la familia (o te abandonó a ti). ¿Cómo puedes describir lo que eso significó o aún significa (cuán pequeño y débil eras, cuán vasto, oscuro y aterrador era el mundo)? Nadie podía comprenderte o darte consuelo. «Los niños se recuperan pronto», oías que decían las personas. Tú dejaste de llorar, pero no te recuperaste. Y algunas veces, incluso ahora, cuando recuerdas ese terrible día, te preguntas: ¿fue culpa mía?

La pérdida podría ser *más reciente*, cuando la persona en la que tú confiabas, o el niño al que debías haber protegido, murió, o cuando un padre o una madre amado u odiado dejó esta vida sin una palabra de reconciliación. ¿Cómo puedes demostrar lo culpable que te sientes por haber fallado, tu ira por haber sido abandonado, lo desolado que te sientes al haberte quedado solo, abandonado, sin ninguna recompensa ni reconciliación, sin haber recibido nunca aprobación o un amor absoluto e incondicional?

Quizá la persona amada no ha muerto sino que se ha marchado y ama a otro u otra. "Encuentra a otra persona", dicen tus amigos, pero ¿cómo puedes hacer eso cuando el abandono del ser que amas demuestra que no eres digno de ser amado? ¿Y cómo puede cualquier otra persona saber lo importante que la persona infiel era para ti? Puede comprenderse bien el epitafio del soldado muerto en El Alamein:

Para el mundo era un soldado, para mí era el mundo entero.

Puedes estar de duelo por la pérdida de más de una persona. ¿Qué me dices de estar de duelo por la pérdida de la *niñez*, por miedo a crecer? ¿Qué me dices de estar de duelo por la pérdida de la *juventud*, de la belleza y la virilidad, y por este motivo no verte como alguien deseable, mientras se acerca la temida ancianidad? O miras hacia atrás, al tiempo en que tus hijos te necesitaban o cuando eras el hombre que dabas las órdenes, el líder de tu campo, y ahora nadie te necesita, nadie te admira ni respeta. ¿Temas hacerte dependiente de los demás y darles pena? ¿O estás de duelo por un sueño, por lo que hace tiempo fue brillante y espléndido pero ahora es inalcanzable en este mundo duro, cruel y sórdido? No habrá tierra prometida, no habrá final feliz. Estas pérdidas son difíciles de mencionar y aún más difíciles de sufrir.

Los duelos como éstos traen desesperanza. Las cosas nunca cambiarán, o si lo hacen sólo serán peores. ¿De qué sirve tener esperanzas y esforzarse? Antes eras ambicioso; ahora estas amargamente resignado a tu horrendo destino y no puedes luchar contra él. Estás lleno de una pesada y gris indiferencia, incluso hacia las personas que antes eran importantes para ti. El amor se ha alejado, dejándote con la percepción de su ausencia. Hace tiempo te preocupabas por los demás y te proponías corregir los errores de otras personas. Ahora las tragedias de los demás no te afectan, o únicamente te sirven para probar, como si fuera necesaria una prueba adicional, que el mundo está en un estado peligroso.

Tú no amas, sino que estás lleno de *amargura* y *celos*. Estás amargado porque tu vida es un desastre y celoso porque otras personas, que se lo merecen menos, tienen unas vidas muy fáciles o no sufren tanto como tú. Te odias a ti mismo por sentir estos tremendos celos, del mismo modo en que te odias

por ser incapaz de amar. Te enfureces mucho. Pero hay muchas cosas en este mundo que hacen justificable tu furia, e incluso más.

Irritable y desgraciado, apartas de ti a las personas y después te asustas cuando se marchan y te dejan solo. Haces ver que todo va bien. Intentas sonreír y parecer normal, pero esta comedia te está desgastando y por dentro estás gritando en silencio.

Mala estructuración de la agresividad

La agresividad es uno de los instintos, connaturales con la vida, que, como todo instinto, hay que saber encauzar y aislar. Pues bien, creo que hoy canalizamos muy mal este impulso y con mucha frecuencia se nos convierte en peligroso y destructivo. En nuestra cultura posmoderna hay mucho ataque y destructividad.

Atacamos, en primer lugar, las cosas más cercanas de la vida, como un día cualquiera de nuestra vida

Quando hablo con algunas mujeres deprimidas, tengo la impresión de que debería haber algún libro de reglas del ama de casa que se le hubiese dado a Moisés junto con los diez mandamientos, y que se resumen todos los aspectos de una única ley universal: *tu casa debe estar perfectamente limpia y ordenada en todo momento*.

Así pues, tu vida debe transcurrir manteniendo esta regla y logrando que tu familia también la respete. Dios manda a sus inspectores en la forma de tu madre (viva o muerta) o de la vecina de abajo, cuya casa siempre está immaculada, que tiene niños que guardan todas sus cosas, que consigue hacer su limpieza general de primavera una semana antes que tú y que es capaz de llevar airoosamente un trabajo de tiempo completo y una familia. Incluso, aunque estos inspectores no puedan verlo todo, Dios sabe si han pasado dos semanas desde que arreglaste el armario de la ropa o limpiaste la habitación de los invitados.

Esta situación cotidiana en la que dan vueltas muchas amas de casa está descrita maravillosamente en la obra radiofónica de Bill Lyons, que hace referencia a una mujer que está buscando su camino para salir de la depresión. Al principio, se expresa de este modo:

Si yo fuera perfecta como las mujeres de la televisión... Pero yo no soy la brillante y sedosa; cabello sin brillo y sin vida, ésa soy yo. Y mis coladas nunca fueron suficientemente blancas, y mis hijos se

pelean y gritan, y yo vago por el campo de minas de la vida como un zombi en su sueño. Y nunca se dan cuenta de lo que cocino o, si lo hacen, se quejan. Y vivimos nuestras vidas bastante separados. Juntos, pero solos. No como los niños felices que burbujan en mi pantalla, que siempre corren a contarle a mamá lo que han visto. No como el tosco marido, con el rostro suave y amable, que hace desaparecer la aspereza del día con un beso hasta que el dolor se esfuma sin dejar rastro. Me hace sentir inadecuada mirar a la esposa perfecta, de pie y serena en su cocina, orquestando su vida, mientras su familia se sitúa a su alrededor. Y enseñan sus dientes fluorados y deslumbran con sus camisas blancas y puras, con las puras almas que tienen debajo. Me da miedo el destello de la mañana, de cada día cargado de exigencias, y ninguna tableta burbujando en mi vaso puede disolver ese dolor. Como cada día sigue a un ayer, en una cadena interminable, parece que cada día lo he intentado y he fallado, sólo para intentarlo y fallar otra vez. Hasta que los fracasos no importen y yo simplemente me olvide de probar y construya un muro a mi alrededor. Y nadie lo entienda, si es que piensan en eso. Estoy aquí esperando a alguien que se interese lo suficiente para escalar el muro.²

Los hombres pueden reírse de las mujeres por este tipo de obsesión por guardar las apariencias, pero ellos tienen obsesiones igualmente tontas. Muchos experimentan su maldad como pequeñez, debilidad e inferioridad, sintiendo que no son en absoluto masculinos. Para negar esta maldad deben estar constantemente en competición con otros hombres en cualquier situación que remotamente pueda constituir una pugna.

Atacamos nuestro pasado y nuestro futuro, y nos quedamos con un monótono presente. En el pasado sólo me han ocurrido cosas malas y en el futuro sólo me ocurrirán cosas malas

«Yo sólo temo que mi pasado se está haciendo mayor, mi futuro se está haciendo más pequeño y no tengo tiempo para el presente», afirmó Bob, uno de los héroes de la serie de televisión de la BBC *¿Qué pasó con los buenos chicos?* «Lo único que hay que esperar en el futuro es el pasado».

Si tu tiempo fuera una casa, tu pasado sería una habitación enorme, oscura y amenazadora, que contendría tu presente, que es una insignificante bici-

² BBC, Radio 4, 13 de mayo de 1982.

cleta de ejercicios donde corres muy deprisa para permanecer en un lugar, y tu futuro no sería más que un túnel oscuro que conduce a una pared negra. Hubo un tiempo en que pensaste que si dabas la espalda al pasado y corrías todo lo rápido que pudieras el futuro se abriría, sonrosado y prometedor. No obstante, una vez dentro de la prisión de la depresión, sabes que correr en tu bicicleta de ejercicios no te hace progresar, porque no hay ningún lugar hacia donde hacerlo, y todo lo que te queda es el pasado que está lleno de temor, ira, celos, arrepentimiento, duelo y pérdida.

El famoso psiquiatra francés Henri Ey consideró que lo más importante en la depresión era la forma en que cambiaba la percepción del tiempo para la persona, no ya sólo el enlentecimiento que hacía que las 24 horas del día pasaran como una semana, sino la importancia relativa del pasado y el futuro, de modo que es el pasado y no el futuro lo que atrae la atención de la persona deprimida.

Pero cuando vives en el pasado te encuentras con que has sufrido muchas pérdidas, rechazos, cambios demoledores, algunos de los cuales serían categorizados por los sociólogos como "acontecimientos de la vida" que las personas deprimidas recogieron en cantidades mayores que las no deprimidas, y algunos de los cuales eran pequeñas traiciones, decepciones, deslealtades, trucos, crueldades, deshonestidades, denuncias, amenazas, ridículos, rechazos, criticas, reproches, indignidades, celos, animosidades, ingratitudes, mezquindades, enemistades y ostracismos que tienen lugar en toda comunidad que no esté guiada por el amor y el perdón.

Sin embargo, aunque estés convencido de que el futuro no te depara nada bueno, hasta que el aislamiento de tu túnel te lleve a una inmovilidad completa siempre te estás apresurando, apresurando y apresurando para hacer las cosas. Nunca prestas atención a lo que haces en realidad, dado que estás demasiado ocupado para pensar en lo que tienes que hacer a continuación, y después de eso, y así indefinidamente. Si el infierno es una actividad incesante, entonces ya estás en él. Sólo corriendo en todo momento puedes evitar caer en el abismo sin fondo que tienes bajo los pies. ¡Y todavía hay algún tonto que te dice que te lo tomes con calma! ¿Cómo puedes parar cuando debes trabajar tan duramente para sobreponerte a tu maldad, para apaciguar y complacer a los demás, para ganarte el derecho a existir, para aferrarte a una vida que puede serte arrebatada en cualquier momento, para encontrar a alguien que pueda llenar el horrible vacío que tienes dentro?

Philip Toynbee, que durante los últimos años de su vida se dedicó a descubrir los propósitos en lugar de las causas de su depresión, escribió:

Sospecho que cada uno de nosotros sufre por algún pecado que lo obsesiona. A menudo ese pecado obsesionante no es el que parece

más obvio, o más bien se encuentra medio escondido detrás de sus formas más ostentosas. En mi caso puede parecer que la lujuria (¡en los días de lujuria!) y la glotonería (las borracheras) han sido mis pecados principales; pero ahora creo que lo que se esconde detrás de ellos, y de la mayoría de mis otras faltas, es algún tipo de frenesí metabólico persistente, la urgencia constante de apresurarme lo máximo posible para escapar del momento presente y plantarme en el siguiente. ¡Consigue a esta mujer ahora, en este momento! ¡Tómame esas bebidas inmediatamente para lograr la posesión instantánea de toda la noche que aún queda!

No importa lo que consigas o lo que logres realizar; nada aplaca tu sensación de *culpabilidad*.

Las pérdidas, cuando están unidas a la *muerte*, no sólo son *pérdidas* que ha sufrido la persona sino pérdidas teñidas de culpabilidad: “Mi madre murió cuando yo era un niño. Sé que es una tontería pero todavía creo que fue culpa mía”; “Mi hijo murió hace cuatro años; la gente me dice que a esas alturas tendría que haberme recuperado pero me siento culpable porque todavía no lo he logrado”; “Mi padre murió el año pasado. Nunca me llevé bien con él. No sabía que se estaba muriendo. La familia lo mantuvo en secreto y no me lo dijo porque no querían que me disgustara”.

La razón por la que la culpabilidad es tan inútil, escribió Philip Toynbee, es que mantiene nuestras cabezas enterradas, y sofocadas, en nuestro pasado.

Atacamos a los demás. Los demás son de una manera que me hace temerlos, odiarlos y envidiarlos

Así pues, para ti el amor no significa felicidad sino desolación, miedo y culpabilidad. No es de extrañar que tengas miedo a las personas que son la fuente de este dolor, igual que tienes miedo de aquellas personas que estás seguro de que sienten desagrado por ti, que te critican y ridiculizan. Tu miedo de la gente puede ser tan enorme que dudes si debes aventurarte más allá de la puerta de tu casa. Prefieres no invitar a extraños y, como sueles decir, ocuparte de tus asuntos.

Podemos, si lo deseamos, negar que tenemos miedo y en lugar de ello reclamar alguna clase de virtud para el odio que sentimos por nuestros enemigos. Para entonces habremos olvidado que, como decía George Bernard Shaw, «el odio es la venganza del cobarde por ser intimidado».

Temer, odiar y envidiar a los demás te roba la poca confianza que puedes

tener, pero la carencia de autoconfianza te hace depender de la gente de la que te fías tan poco.

Cuando nos odiamos a nosotros mismos y tememos o despreciamos a los demás es imposible que nos comportemos con ellos de una manera franca, amable o amorosa. Es imposible, por tanto, lograr una vida feliz siguiendo la regla de oro: "Haz con los demás lo que quisieras que hicieran contigo". Si temes, odias o envidias a la gente, tu vida se convierte aún más en la prueba del dicho que se suele citar: «Sólo recuperas lo que das». Si entregas amor y amabilidad consigues que te devuelvan amor y amabilidad, aunque el amor y la amabilidad que vuelve a nosotros no siempre venga de la fuente y en la forma en que particularmente deseamos. Si entregas miedo, odio, envidia, resentimiento, frialdad y desconfianza, incluso aunque intentes esconder estos sentimientos bajo el disfraz del amor y la amabilidad, esos malos sentimientos volverán a ti, no sólo a través de los simples conocidos sino de los que amas y de los que dependes.

Temes a los demás, pero puede que no aprecies lo mucho que los demás te temen a ti. Exiges perfección de tu familia y cuando ellos, que son simplemente seres humanos fallibles, no logran situarse a tu altura, te enfadas mucho. Tu familia ha aprendido a asustarse de tu ira. Sabes que la cosa más pequeña —un botón caído, una cama no hecha, un ruido fuerte— puede provocar en ti una ira bastante desproporcionada ante la provocación.

Los inconvenientes de tener miedo, odiar y envidiar a otras personas son tan inmensos y están tan extendidos que parece difícil entender que haya cualquier ventaja en hacerlo. Pero las hay: aquellas que tú puedes resistirte a adquirir.

El miedo es una emoción desagradable, pero el odio, a su manera, puede ser bastante placentero. Como dijo Byron:

Ahora el odio es de sobras el placer más prolongado; los hombres aman apresuradamente, pero detestan con lentitud.

Odiar a los demás puede hacernos sentirnos *más seguros en nuestra propia virtud*. El odio hacia los demás llena gran parte de nuestro tiempo y nos proporciona muchas cosas de las que quejarnos. Si sabes que eres bastante incompetente, puedes disfrutar de los placeres de la queja sin sentir ninguna necesidad de enderezar los entuertos de los que te quejas.

Otra ventaja de tener miedo, odiar y envidiar a otra gente es que puedes *verla como el origen de tus propios sufrimientos*. Tú eres como eres por culpa de tu infancia, o de tu familia, o de la sociedad, y no hay nada que puedas hacer para arreglarlo. Así puedes evitar la responsabilidad de cambiar la situación en la que te encuentras. Tú harías algo para arreglarlo, pero ellos están en tu contra.

El odio es simple, el amor, el amor de verdad, es mucho más complicado. Porque el amor es un asunto arriesgado. Significa llegar a conocer a otra persona. Significa amar a una persona tal como esa persona es y no como deseamos que esa persona sea. Esto resulta suficientemente arriesgado si te sientes bastante bien contigo mismo, pero si temes o no te fías de tu ser más íntimo, si dejas que alguien se acerque demasiado a ti, puedes realizar un intento excesivamente peligroso. Es mejor mantener una pared de miedo, incluso aunque sepas que, mientras lo opuesto del miedo es el coraje, lo contrario del miedo también es el amor.

Nos atacamos y, con mucha frecuencia, nos destruimos a nosotros mismos

Jacky Gillott escribió acerca de sus años de depresión en un artículo para la revista *Cosmopolitan*. Dijo:

Depresión es lo que sufren las personas que no ven razón para *gustarse a sí mismas*. Es un estado de odio a uno mismo. Es el horror de sentir que uno está encerrado sin escapatoria en el cuerpo de alguien al que se teme, rechaza y desprecia. La depresión es un estado de la mente que inevitablemente invita a la paranoia; si uno se encuentra odioso a sí mismo, espera que el resto del mundo también lo encuentre odioso. Lo que es más, siente que no tiene ningún derecho a infectar la existencia de otras personas con su desagradable presencia [...] Como tengo esta lunática creencia de que de algún modo soy contagiosa, y que aquellos que puedan contagiarse de lo que sea me odian de todos modos, me asusto históricamente de los demás. No contesto al teléfono y me escondo si alguien llama a la puerta. Si tengo que ir al banco o de compras preferiré caminar kilómetros para evitar a la gente que conozco, o me desplazaré a otra ciudad donde pueda estar bastante segura de que nadie me reconocerá [...] Muchos deprimidos cometen suicidio, estoy segura, como un último acto de carencia de egoísmo [...] Estoy convencida de que muchos de los suicidios silenciosos, ordenados e inesperados son cometidos por deprimidos que simplemente no quieren ser una molestia nunca más [...] Encuentro muy fácil cuando estoy en mis peores momentos presentar una moción lógica en favor de mi desaparición. Sería, por ejemplo, infinitamente más conveniente para mi familia. Paso horas haciendo ejercicios sobre cuál sería para mí el momento menos inconve-

niente para meter la cabeza en el horno de gas. Por supuesto, nunca hay un momento conveniente porque he aprendido a lo largo de los años a llenar mi agenda de obligaciones con ciertos deberes ineludibles [...] Siempre me aseguro de estar permanentemente endeudada porque me parecería bastante desagradable marcharme dejando mis deudas para que las pagaran otras personas.

Desgraciadamente para los que se quedaron atrás, en 1980 Jacky pagó sus deudas y encontró el momento adecuado para tomar una dosis letal de pastillas.

Tomar una dosis excesiva de fármacos es una fórmula popular de cometer suicidio o de intentarlo, dado que parece ofrecer la satisfacción de ese deseo de paz y de cesación de la lucha que toda persona deprimida siente en algún momento. Val expresó esto en un poema que escribió cuando estaba deprimida:

¿CIELO DESEADO?

Golpeada por olas de desolación,
zarandeada en un mar de desesperación,
absorbida en remolinos que giran en espiral,
sujeta por una mano de hielo,
luchó para escapar de la tormenta.
Progresivamente más débil me debato, pero,
cuando se forma la séptima ola el miedo me paraliza.
Me vuelvo impotente y soy inundada.
Me zambullo más y más profundamente en una indiferencia verde.
Todo es silencio y calma ahora.
Inerte languidezco en la repentina tranquilidad.
Pero esto es sólo transitorio.
Vuelvo a ser lanzada a la turbulencia
y continúo luchando para sobrevivir.
Subo y bajo de cresta en cresta,
entre el rugido de las hondonadas vacías.
Los efectos de la exposición celebran su tributo.
La pegajosa frialdad me destruye lentamente,
hasta que un trabajo salvaje parece inútil.
Ahora busco el fin de la tempestad.
Deseo hundirme más y más,
añojo la caricia calmada y fría de la suave corriente,
para rendirme a la paz que ofrece.

Éste es el *deseo*. La realidad es diferente. Tanto si la persona se toma una dosis excesiva o se lanza dramáticamente desde un acantilado, se trata de un

acto violento de autoasesinato. El *suicidio* es un acto violento contra la parte que hay en nosotros que quiere seguir viviendo. Si cada una de nuestras partes, el cuerpo y el alma, quiere morir, o si estamos totalmente convencidos de que la muerte es inevitable, entonces moriremos sin haber infringido ningún acto de violencia en nosotros mismos. Muchos ancianos se rinden y mueren. Cuando un aborigen australiano es expulsado de su tribu, no importa lo fuerte y sano que esté, muere al cabo de pocos días de la expulsión, como lo haría un azande que sabe que es el receptor de una magia negativa. La investigación sobre la esperanza de vida de las mujeres con cáncer de mama muestra que aquellas que están decididas a seguir viviendo se recuperan muy bien, mientras las que abandonan las esperanzas tienen menos probabilidades de sobrevivir. Si tienes que cometer violencia contra ti mismo para morir, quiere decir que en alguna parte de ti hay una esperanza y un deseo de seguir viviendo. Una gran parte de ti quiere vivir. Deberías hacerle caso a esta parte.

Naturalmente, debemos ser conscientes de la muerte para poder sobrevivir: aprendemos a ser cuidadosos al cruzar la calle, a comer los alimentos adecuados, a no caminar por pasajes oscuros, a abrigarnos cuando el tiempo es frío y a no fumar demasiado. Un respeto cuidadoso hacia la muerte puede ayudarte a asegurar una vida larga no sólo para ti mismo sino para cuantos te rodean. Respeto, no miedo, ya que, como dijo Epicteto:

Y bien, ¿no sabes, pues, que el origen de todos los males, de la traición y de la cobardía, no es la muerte sino más bien el miedo a ella?

Nuestra muerte está en el futuro, así que, si temes a la muerte, es que temes al futuro.

Atacamos y, con frecuencia, destruimos a Dios

¿Y si Dios no existiera? Al final aparece la última y más radical forma de la angustia, que es la que nace de la duda de que Dios no sea verdad en medio de todo este drama humano. Si Dios no existiera, no tendría sentido intentar salir de la depresión ni sería posible recuperarse, siempre y en todo caso, de las situaciones negativas. No sería posible ninguna forma de vida mas allá de la decadencia y la muerte. Dependeríamos sólo de nuestras escasas fuerzas, de los frágiles proyectos de nuestras técnicas más avanzadas. Estos pensamientos tienen consecuencias prácticas sorprendentes y están más cerca de las vivencias y las experiencias cotidianas de lo que puede parecer.

Si Dios no existiera, el perdón sería imposible. Todo nuestro obrar estaría sujeto a terribles castigos, a un infierno que tendría lugar ya en la vida terrena.

De manera mítica, diríamos que la cólera de Dios se desencadenaría sobre nosotros. Es la tentación de creer que la idea de un Dios bueno, último referente de nuestra esperanza, es sólo fruto de nuestra imaginación, una idea que brota de la desesperación.

Todas las generaciones han sentido la urgente necesidad de ser liberadas de la sombra de la muerte. A veces es una necesidad imperceptible, como una carcoma que corroe y que impide lanzarse decididamente a la fe, aunque, como Abraham, uno no sepa adónde va.

Encerrando en un mismo género las distintas formas de la angustia, hemos de vivir conscientes de que nuestra referencia a ella es la indicación de un paso, absolutamente humano, por el que es necesario transitar para pasar de una etapa entusiasta a otra más sólida y adulta. Por eso, si se quiere interpretar la angustia, es necesario volver a proponer con todas sus consecuencias el acto serio de la esperanza cristiana.

4. Pérdidas y agresividad destructiva hacen estragos en nuestro mundo interno

La depresión como aislamiento

¿Cuál es la diferencia entre estar deprimido y ser infeliz? Existe una diferencia, y cuando se han experimentado ambas sensaciones se sabe cuál es esa diferencia.

Cuando eres infeliz, incluso después de haber sufrido el golpe más doloroso, aún eres capaz de buscar consuelo y de dejar que ese consuelo llegue hasta ti para aminorar tu dolor. Puedes buscar y obtener la simpatía y el interés amoroso de los demás, puedes ser amable y consolarte a ti mismo. Pero la depresión no cuenta ni con la simpatía y la preocupación de los demás ni con el atento amor a uno mismo. Puede que allí haya otras personas ofreciendo todo el amor, la simpatía y el interés que cualquiera pudiera desear, pero nada de esta compasión puede atravesar el muro que te separa de ellas, mientras que en el interior de ese muro no sólo te niegas el alivio o confort más elemental sino que también te castigas, mediante palabras y hechos. La depresión es un túnel donde tú eres tanto el sufrido prisionero como el cruel carcelero.

La depresión como vivencia de inutilidad

Para comprender cómo puede combinarse esta sensación peculiar de aislamiento que constituye la esencia de la depresión, necesitamos considerar un

sentimiento básico esencial, un sentimiento que es tan intrínseco a nuestra existencia que no tenemos una sola palabra para designarlo sino varias, que tienen toda clase de significados y connotaciones. Algunas de estas palabras son *espíritu, alma, corazón, psique, quintaesencia, principio vital, energía, vigor, fuerza, intensidad, potencia, energía dinámica, brío, vivacidad, arranque, resplandor, vitalidad, fuerza vital, aliento vital, chispa vital, goce de vivir, pasión*.

Este sentimiento está detrás cuando pensamos para nuestros adentros: "¡Que día tan maravilloso! Tengo muchas ganas de hacer todo lo que tengo previsto para hoy". La vida se presenta muy bien. Dicha experiencia está acompañada por algún grado de confianza, creatividad, optimismo, coraje y benevolencia.

Este sentimiento lo ha perdido el depresivo. Su pensamiento es: "¡Qué día tan horrible! Temo por lo que el día me depara. No tengo ni un amigo en el mundo. Mi familia es una gran decepción para mí. Todo lo estropeo. Estoy aterrizado de la gente. Nunca olvidaré las cosas tan horribles que me han pasado", y cosas parecidas. Ese sentimiento vital que tenemos dentro no se emana hacia nadie ni cosa alguna, sino que más bien se encoge en nuestro interior. Entonces sentimos que simplemente existimos, que estamos disminuidos, contruidos, aislados, inhibidos, impotentes, desalentados, angustiados, estériles, desolados, temerosos, pesimistas y amargados.

Estamos encerrados y aislados dentro de nosotros mismos, y aprendemos la verdad que los torturadores han conocido a través de los siglos: muchas personas pueden llegar a sobrevivir al peor de los dolores, a la lesión y a la privación, pero la única tortura que afecta incluso al más fuerte y valiente de nosotros es el aislamiento en solitario. Igual que necesitamos el aire, los alimentos y el agua, necesitamos formar parte del patrón entretejido de la vida humana. Si nos aíslan de él, si nos aislamos a nosotros mismos de él, entonces sufrimos la tortura de los condenados, y cuanto más tiempo permanezcamos en aislamiento solitario, mayor se hará la tortura.

Algunas personas van por la vida creyendo que no son tan malas sino simplemente no lo bastante buenas. Luchan con ahínco para reducir sus deficiencias, pero como se ven inaceptables para los demás, éstos las ponen nerviosas. Encuentran difícil enfrentarse a su enojo, pero le otorgan valor al perdón; así es que no dependen demasiado de su pasado. Tienen algún tipo de esperanza en el futuro, dado que basan su vida en una filosofía determinada que permite algo de optimismo. Estas personas no se considerarán deprimidas, pero a veces tendrán la sensación de encontrarse agobiadas por un mundo de colores desvaídos. Tienen una piedra en el corazón. Ésta puede ser su compañera de por vida o, si tienen suerte, una gran felicidad o un inmenso éxito que

sean capaces de aceptar les quitará la piedra para siempre y se sentirán ligeras y libres en un mundo lleno de color.

Pero si el desastre se repite una y otra vez, o si un día se dan cuenta de que ya no son jóvenes, de que las oportunidades para tener la vida que soñaron ya se han perdido para siempre, y si el amor que necesitaban ha desaparecido, se desesperan, se duelen y no perdonan. La carga de su corazón se convierte en las paredes de su túnel de depresión. Sin embargo, para muchas de esas personas la depresión no es más que un camino que han de seguir por un oscuro valle mientras ponen en orden su vida. Como siempre han contado con la posibilidad del perdón, tienen la posibilidad de aceptar el cambio. Como siempre han permitido la posibilidad del amor, no se vuelven del todo en contra de sí mismas sino que se otorgan una medida de amabilidad y permiten a los demás que también sean amables con ellos. El amor y el perdón (ayudados quizá por el efecto estimulante de los fármacos antidepresivos) las conduce a la salida de ese valle oscuro.

Susan describió su experiencia con la depresión de esta manera:

[...] como encontrarse entre aguas movidas y peligrosas, intentando llegar a la base de una pendiente rocosa. La primera vez que se deprimió podía, según la representación de imágenes que se formó, ver figuras en la cumbre de la pendiente, tendiéndole las manos para ayudarla a salir. Luego logró encontrar la fortaleza en su interior que la ayudó a salir, a trepar hasta un lugar seguro. Según las palabras de su psiquiatra, respondió a los fármacos antidepresivos. Pero en cada periodo sucesivo de depresión el agua se hizo más profunda y más arremolinada, las figuras se fueron haciendo más escasas y más lentas y ella tenía menos fortaleza para asegurarse un buen apoyo. Incluso cuando ya se encontraba en tierra firme no estaba del todo segura. Estaba sólo a un paso del precipicio. Cuando volvió a ingresar al hospital, "no respondía a la medicación o al electroshock". No veía figuras que le ofrecieran ninguna ayuda y no podía ayudarse a sí misma. Tampoco podía ver ayuda alguna para ella. Creía en un Dios que perdona, pero un Dios justo. Era mala y perezosa, y no había ayudado a su familia como debía; así es que estaba recibiendo el castigo adecuado a su maldad. Su depresión era un castigo y eso era lo que debía aceptar como castigo y no debía intentar escapar de él.

La depresión como miedo, egoísmo y culpabilidad

El *miedo* empapa tu vida, minando tu confianza, hasta que la decisión más pequeña —¿qué corbata debo llevar?, ¿qué debo comer al mediodía?— se convierte en una tarea de dificultad imposible de vencer. En ocasiones el miedo aparece descarnado y brutal; otras veces lleva un disfraz especial de culpabilidad.

Te has convertido en un experto en *culpabilidad*. Cada acción u omisión de una acción puede interpretarse como una causa de culpabilidad. Te has fallado a ti mismo y has fallado a otras personas. No has sabido satisfacer tus propias expectativas. No has asegurado la total felicidad para las personas que te rodean. Repasas las estupideces y fallos que has tenido en la vida y te castigas por crímenes conocidos y desconocidos, mientras que al mismo tiempo siempre te suplicas a ti mismo un poco de paz.

Te sientes culpable por estar deprimido y sabes que mereces un castigo por la depresión, y algo peor.

Cualquier trabajador se levanta y se va a trabajar. Se siente seguro en su pequeña oficina, pero cuando llega su jefe, primero para criticar el trabajo que hace y después para decirle que tiene que acudir a una reunión en la fábrica al día siguiente, empieza a sudar profusamente y se siente enfermo. A la hora de comer se va a casa, se mete en la cama y se tapa la cabeza con las mantas. Su esposa lo encuentra allí, pero ni su simpatía ni sus insultos logran que se mueva. "Tú lo único que eres es un egoísta", grita ella cuando sale dando un portazo.

Egoísta es cierto que lo es. Dentro del túnel de la depresión se es muy egoísta. Pero entonces, ¿no somos todos egoístas cuando estamos luchando por nuestras vidas? Sintiendo el terror de la muerte inminente, nos debatimos para salvarnos a nosotros mismos. Para el observador externo, la persona deprimida no parece estar en ningún peligro de muerte, pero dentro del túnel de la depresión sientes un miedo tan grande como el que te provoca la muerte. Si le dices a la gente que te rodea lo asustado que estás, pensarán que estás loco. Quizá lo estés, y esta idea te asusta aún más. El temor es tan grande que la muerte puede acogerse como una paz, una interrupción del miedo. Pero ¿qué ocurrirá si después de la muerte hay algo peor de lo que hay aquí? Tal vez la muerte pueda aportar la paz, pero el morir es tan doloroso... Tiene que haber una razón para que te sientas tan asustado. Quizá te estas muriendo: ese dolor que sientes en el pecho, ¿es un ataque al corazón o cáncer?

Decía una depresiva:

Cuando me despierto por la mañana tengo demasiado miedo para levantarme de la cama. He vivido en esa casa durante veinte años y

dormido en esa cama durante el mismo tiempo y estoy demasiado asustada para salir de ella, atravesar la habitación y abrir la puerta de mi cuarto. Así es que me quedo ahí echada y pienso en las cosas más terribles. Me asusto tanto que quiero levantarme para correr a hacer algo que me haga pensar en otra cosa, pero estoy demasiado asustada para levantarme de la cama. Por tanto, simplemente me quedo aquí, asustándome más y más.

La depresión como falta de sentido de la vida

En nuestro tiempo no vivimos tranquilos. Los demás no parecen inspirarnos mucha confianza, ni están dispuestos a ofrecerla a bajo precio. Nos vemos obligados a ser precavidos, aunque sea a la manera de alguien que se siente flojo. Con frecuencia el otro es para nosotros una incógnita, cuando no un problema. Se acerca a ti para pedirte algo, para que lo escuches; busca ayuda, quiere un trabajo, un futuro. Al final se hace pesado y dan ganas de preocuparse sólo de uno mismo.

Parece como si en el origen hubiera una forma sutil de miedo; quizá algo más: el espectro de la *angustia*. No está bien decirlo claramente, no es decoroso y, sin embargo, con demasiada frecuencia aparecen vivencias que remiten a ello. Quizá se trate de cansancio, o de falta de proyectos, o de nostalgia de la trascendencia; quizá nos encontremos bajo la fascinación de una corporeidad que acaba perturbándonos, o quizá estemos simplemente llamados (¿condenados?) a habérmolas con nuestra propia fragilidad. ¿O estaremos ante una nueva prehistoria de la fe? ¿Quién sabe? Hay sin embargo muchas cosas que en el ejercicio de nuestra libertad nos desorientan y nos dejan sin horizontes, sin fines y sin metas. Si hay un esfuerzo necesario, parece ser el de reunir todas nuestras energías para dar una orientación a nuestra propia vida. Elegir significa entonces por lo menos sobrevivir.

Para muchos depresivos sigue estando al acecho el bienestar momentáneo o la evasión de uno mismo, y al mismo tiempo la necesidad extenuante de relaciones excesivamente íntimas; por eso es provechosa una *distancia* que vaya más allá de nosotros mismos y exprese eficazmente la verdad del ser y el sentido del devenir.

En una época de turbaciones la vida cotidiana se convierte en un ejercicio de supervivencia. Los hombres viven al día; rara vez miran al pasado, porque temen ser arrollados por una «nostalgia» debilitadora; y si dirigen su atención al futuro, es para tratar de averiguar cómo pueden escapar a los desastrosos acontecimientos que todos espe-

ran. En estas condiciones la identidad personal es un lujo, y en una época en la que se impone la austeridad, un lujo poco conveniente. La identidad implica una historia personal, amigos, una familia, el sentimiento de pertenencia a un lugar. En estado de asedio el yo se contrae, se reduce a un núcleo defensivo armado contra la adversidad. El equilibrio emocional requiere un yo mínimo, no el yo soberano del pasado.

Sintiéndote como lo haces acerca de ti mismo y de los demás, no puedes dejar de pensar que la vida es terrible. La idea de la muerte tampoco te da consuelo, ya que, aunque algunas veces sueñas con el pensamiento placentero, te preguntas, como Hamlet: «Porque en ese sueño de la muerte, ¿qué sueños pueden venir?».

Jung está probablemente acertado al considerar que algunos sujetos neuróticos que buscan ayuda están en realidad intentando encontrar algún sistema de creencia religiosa que les proporcione una fuente de fortaleza y de significado a sus vidas. Entre ellos, los titubeantes, los cargados de culpa y excesivamente tímidos, aquellos que carecen de convicciones claras con las cuales ausentarse de la vida. Todos ellos con síntomas depresivos.

Tanto es así que, si le dices a un psiquiatra que la peor parte de tu sufrimiento es que no tienes comunicación alguna con Dios y que temes a la vida y a la muerte porque estás condenado, él moverá la cabeza afirmativamente con simpatía y anotará que exhibes un síntoma de enfermedad depresiva. Tu afirmación tiene el mismo significado que las manchas rojas del sarampión.

Una Navidad, Margaret Templeton, que hizo una contribución telefónica sobre la depresión para la BBC Radio en 1978, y que había organizado grupos de autoayuda para la gente depresiva de su comunidad, se encontró con que su hijo menor, de 10 años, había muerto al atropellarlo un coche. «Yo no sabía que estaba fuera —explicó—. Un niño llamó a la puerta y dijo que había habido un accidente. Yo intenté apresurarme. [Ella llevaba un corsé ortopédico.] Tuve que arrastrarme por la pendiente para alcanzarlo. Le habían puesto una manta encima. Me eché a su lado en la carretera. Alguien dijo que sólo estaba inconsciente; no sabía que estaba muerto. El coche le había pasado por encima. Intenté limpiarle la gravilla de la cara. Siempre había sido un chico tan feliz, mi bebé. Me siento como si hubiera perdido parte de mí misma». Como buena cristiana, su pregunta obsesiva es ¿por qué?

Creemos o no en Dios, todos encontramos difícil convencernos del final completo y absoluto de nuestra identidad cuando sobreviene la muerte. Hablamos de ella como si se tratara de irse a dormir, pero en nuestro sueño somos conscientes de que pasa el tiempo y nos experimentamos a nosotros mismos mediante los sueños. Sí, podemos aludir que sabemos que se trata de un

sueño porque es algo de lo que despertamos, pero cuando tus sueños son pesadillas temes dormirte por si nunca te despiertas y quedas atrapado en tu sueño. La bendición de algunos fármacos sedantes es que suspenden los sueños, y su maldición es que cuando se deja de tomarlos los sueños retornan con mayor intensidad. Algo que hay que temer es la muerte como sueño.

La depresión como condenación

Allá hacia donde me dirija encuentro el infierno; yo soy el infierno;
y en la profundidad más baja se abre una profundidad,
aún más baja que amenaza con devorarme,
frente a la cual el infierno que sufro parece un cielo.³

Pero las palabras como *muerte, locura, ataque cardíaco o cáncer* no transmiten la *totalidad del miedo* que sientes cuando todo el conjunto de tu existencia se ve amenazado. Si eres cristiano puedes llamarlo *condenación*. Un depresivo la describió en forma de poema:

Ese horrible y enfermizo hundirse sin fin, hundirse a través de los niveles lentos y corruptores del conocimiento desintegrador / cuando el yo ha caído de las manos de Dios y se hunde, agitado y decadente, corrupto / y aún decadente, en capas de profundidad de conciencia desintegradora / hundiéndose en una interminable perdición, en el horrible catabolismo dentro del abismo.

Si les dices a tus amigos que estás condenado, se apresurarán a decirte que no lo estás, que la idea de la condenación es tonta, que Dios no es así, que tú eres una buena persona en realidad. Si les dices a tus amigos que estás asustado porque no puedes hacer tu trabajo adecuadamente, porque no eres una buena madre, que el mundo es un lugar terrible y que todo va a empeorar, seguirán diciéndote que no seas tonta, que el jefe te aprecia verdaderamente, que eres una madre maravillosa, que no mires el lado malo de las cosas, que eso nunca ocurrirá, y que cosas peores ocurren en el mundo. No tienen ni idea de lo que es sentirse así a altas horas de la mañana.

Esperas la muerte para que te traiga la paz y la temes porque te puede traer algo peor que la vida. La muerte puede traerte paz, pero también arrebatarte la esperanza de que algún día se vea recompensado el terrible sufrimiento que soportas, que tu corazón pueda sentirse ligero. No le hablas a nadie de tu

³ John Milton: *El paraíso perdido*.

sufrimiento, dado que una persona sensata diría: «Ya deberías haberte recuperado de eso a estas alturas», o «Es estúpido que te aflijas otra vez por eso».

La depresión como castigo ("Nunca debo perdonar a nadie, y mucho menos a mí mismo")

Cuando somos niños todos pasamos mucho tiempo construyendo lo que esperamos y creemos que será la historia de nuestra vida. Cuando éramos niños e inventábamos la historia de lo que queríamos que fuese nuestra vida, sólo parte de esa historia surgía de nuestra creencia de que la vida era maravillosa y de que nos esperaban cosas buenas. Parte de nuestra historia surgía de nuestro gozo, pero solo una parte. La otra, y para algunos de nosotros la mayor parte de ella, era producto de nuestro miedo, de nuestra experiencia al ser tratados con crueldad e injusticia. Cuando éramos pequeños y débiles, estábamos totalmente a merced de otras personas, y cuando éstas usaban su poder para castigarnos, avergonzarnos o ponernos en ridículo, hacíamos lo que los seres humanos impotentes hacen cuando se ven amenazados por una completa destrucción o aniquilación por parte de sus enemigos: jurábamos vengarnos; jurábamos no olvidar nunca.

A veces el sueño que creamos está basado en el lema "Yo les enseñaré". Soñamos en convertirnos en alguien tan brillante y famoso que nuestra familia y nuestros maestros no tendrán ningún poder para alzarse amenazadores y bravucones, vencidos por la magnífica altura que habremos adquirido. A veces el sueño que creamos está basado en el lema «Se arrepentirán».

Expresando nuestro enfado de alguna forma directa y sincera (es decir, diciendo cómo lo sentimos en lugar de no decir nada o de estar disgustados), hablando del asunto con un mago comprensivo, pensando en nuestros sentimientos y en nuestras relaciones libremente, no inhibiéndonos mediante reglas como «no debo criticar a mi madre-padre-marido-esposa», llegamos a reconciliarnos con las experiencias dolorosas que hemos sufrido. Las vencemos, aprendemos de ellas y mediante el perdón y el olvido dejamos de sentirnos oprimidos por acontecimientos de nuestro pasado y somos capaces de afrontar mejor los acontecimientos de nuestro presente.

Pero para hacer todo esto tenemos que creer que lo correcto es perdonar. No todo el mundo cree que la capacidad de perdonar sea una virtud.

Algunas personas que se deprimen, no siempre se presentan sí mismas como complacientes y agradables, incapaces de hablar mal de nadie. Puede que lo hagan fuera de casa, pero dentro de ella siempre que alguien las ofende se enfurruñan —no en silencio y sin causar ningún problema sino de la forma

más dominante y notable posible (en realidad, no tiene ningún objeto poner cara de enfado si nadie se da cuenta).

Algunos han perfeccionado el arte de no hablar. Esto ocurre cuando alguien va haciendo todas sus tareas domésticas pero sin decir una palabra, sin importarle lo que nadie diga. (Están permitidos los respiros profundos que significan "aquí estoy, volviéndome a sacrificar por una familia desagradecida", y los ritos de angustia en la cocina, seguidos por algunos pequeños accidentes, mientras la familia se sienta a ver la televisión en la sala de estar. Los gritos de sufrimiento son particularmente eficaces si el accidente ha sido causado por la pereza o la negligencia de los familiares.)

Algunos de vosotros preferís retiraros a vuestro cuarto como si se tratara de un alto calabozo. Para esto es necesario tener una familia bien entrenada. Tienes que asegurarte de que estarán revoloteando alrededor de tu puerta ansiosos de satisfacer cualquiera de tus caprichos. No funciona si se ríen de ti, o se escapan para atender sus propios asuntos, o dejan que te mueras de hambre o desfallezcas por el deseo de una taza de té. Los juegos de no hablar o de retirarte a tu dormitorio como si se tratara de un calabozo pueden proporcionar una gran satisfacción (si la venganza no fuera dulce no nos molestaríamos por conseguirla), pero causan problemas cuando se trata de volver a hablar o dejar tu dormitorio sin sentirte como un tonto. Si has tenido éxito en conseguir que tu familia pidiera perdón de la manera que consideras apropiada, entonces puedes acceder graciosamente a pasar por alto los errores de los tuyos y será el momento de volver a unirse a la vida familiar, pero bastante a menudo las familias no solamente fracasan al comprender por qué te han ofendido sino que también son incapaces de comprender de qué forma podrían mejorar su comportamiento. Todo esto es muy difícil.

Pero hay dificultades aún mayores cuando decides no perdonar nunca. Jesús resumió este problema cuando dijo: "No juzgues para no ser juzgado. Porque con el juicio con que juzgas serás juzgado, y con la medida con que midas serás también medido" (Mt. 7, 1,2).

Es decir, las reglas o juicios que aplicamos a los demás esperamos que nos las apliquen a nosotros. Y así, si crees que está mal perdonar, debes esperar que las demás personas no te perdonen cuando les causas un daño o las disgustas de cualquier forma. Ésta es una de las razones por las que la gente te asusta tanto. Incluso cuando son amables contigo, no puedes estar seguro de que no estén guardando resentimientos en tu contra, y cuando estás seguro de que has ofendido a alguien sueles estar demasiado asustado para encontrarte con esa persona de nuevo. Intentas evitar todos los lugares donde podrías encontrarte con las personas a las que puedes haber ofendido y así vas reduciendo cada vez más el número de lugares a los que puedes ir. Nunca se te ocurre que la persona puede haber ignorado la ofensa por completo o, si era

necesario perdonar, puede que te haya perdonado. Esperas ser juzgado como tú lo has hecho.

Esta, por supuesto, es la regla que te aplicas a ti mismo. A la persona que nunca debes olvidar es a ti mismo. Nunca permitas pasar por alto cualquiera de tus errores diciendo, «eso fue mala suerte», o «no tiene ningún sentido preocuparme por ello», olvidando así lo que hiciste. Sigues una y otra vez atacándote a ti mismo, no te perdonas nunca, no importa cuántos castigos te hayas infligido. Ante tus ojos tu crimen es existir y nunca te perdonarás por eso.

Si crees en un Dios que nos juzga, tus sentimientos depresivos te llevan a juzgarte tan duramente que crees saber que Él no te perdonará. Jesús dijo muchas cosas acerca del perdón. Le dijo a Pedro que debía perdonar a su hermano no diez veces, sino «setenta veces siete» (Mt. 18, 22). Y predicó: «Pero te digo a ti: ama a tus enemigos, bendice a los que te maldicen, haz el bien a los que te odian y reza por los que te usan sin clemencia y los que te persiguen» (Mt. 5, 44). Explicó la parábola del sirviente que fue perdonado por su señor por no pagarle una deuda de diez mil talentos, pero que no perdonó a otro sirviente una deuda de cien (Mt. 18, 21-35).

Cuando Jesús enseñó la oración «Y perdónanos nuestras deudas como nosotros perdonamos a nuestros deudores», explicó: «Porque si perdonas a los hombres sus malas acciones, tu padre celestial también te perdonará a ti. Y si no los perdonas, tampoco te perdonará el padre tus malas acciones» (Mt. 6, 12-15). Así, si no puedes perdonarte a ti mismo y a los demás, sabes que estás condenado.

Todas las religiones del mundo cuentan con ceremonias de sanación, limpieza, perdón y renacimiento. Las diversas clases de psicoterapia emplean rituales y palabras no religiosas, pero, al igual que las religiones, ayudan a las personas a volver a estar enteras de nuevo creando una sensación de haber sido perdonadas, si no por Dios, por su propia conciencia. Algunos objetarán que las palabras *Dios* y *conciencia* se refieren a la misma cosa, que estar en paz con uno mismo significa estar en paz con Dios, y viceversa. Pero esto no es importante. Lo importante es saber las palabras adecuadas para ti en el logro de tu experiencia.

Así, éstas son las razones para perdonar. Pero tienes muchísimas razones para no hacerlo; puede ser que simplemente odies decir que lo sientes y admitir que has cometido un error (en lugar de arriesgarte a cometer un error prefieres evitar todas las decisiones). Perdonar significa dejar ir el dolor y también la causa que lo produce, y, puede que no estés preparado para hacerlo. Como dijo una depresiva:

Creo que puedes perdonar pero no creo que puedas olvidar. Éste es un problema. Yo nunca olvido. Al igual que nosotros (mi marido, mi

hijo y yo), cuando el aire se enrarece tendemos a volver a recordar todas estas cosas. He de tener algo con lo que disparar a mi marido cuando él comienza a meterse conmigo. Estoy agradecida porque él me ha aguantado, pero la gratitud sólo puede llegar hasta cierto límite. Llegas a un punto en el que se da por supuesto que simplemente estarás ahí. Después de trece años de matrimonio me he dado cuenta de que nunca he sido una persona que pueda decir que lo siente. Ése era gran parte de nuestro problema. Yo guardaba las cosas dentro y fui acumulando resentimiento.

Existe otro peligro que otra mujer depresiva describió:

Ella y su marido solían discutir, y cuando él decía y hacía cosas que la herían, ella simplemente dejaba de hablar, porque lo detestaba en aquel momento. Durante uno o dos días no deseaba hablarle. Él decía: "¡Qué tonta eres! ¿Por qué no hablas? Sabes que al final tendrás que hablar". Ella cuenta: "Yo disfrutaba con ello, pero no durante mucho tiempo. Me he pasado una semana así, pero después de dos días deseaba hablarle. En realidad es un deseo de volver a la normalidad. Después de un par de días, no me sentía igual. Ni tampoco podía comer... Como yo me portaba así, él me dijo: '¡Si supieras el mucho daño que me has hecho...!'. Pero nunca me lo demostraba. Si al menos me hubiera demostrado que yo le había hecho daño, de alguna forma me hubiera complacido pensar que le había hecho ese daño, y creo que habríamos tenido una relación mejor. Pero lo único que yo quería ver es que le había hecho daño. Quería que él lo sintiera así. A veces me venía abajo y lloraba cuando él me había disgustado, pero no quería que se fuera muy lejos. Sólo quería que supiera que me había hecho daño... Algunas veces quise decirle que lo sentía pero no podía".

Si sientes que eres débil, o una persona tan mala que no tienes derecho a defenderte, entonces te ves a ti mismo en peligro de ser eliminado por las personas a las que haces daño, y a las que consideras más fuertes que tú. De modo que construyes una cerca alrededor del vacío que sientes dentro, comprometiéndote a no perdonar nunca. De hecho, puedes llegar a definirte a ti mismo casi por completo en función de tus votos de nunca perdonar y de buscar venganza. Durante las últimas décadas, generaciones de niños de Irlanda del Norte, del Oriente Próximo, de los Balcanes, India, Paquistán, han oído cómo sus mayores les inculcaban que la única razón de su existencia era vengar los crímenes cometidos por sus enemigos. Desgraciadamente, muchos

de esos niños han crecido creyendo lo que les han enseñado y se resisten a todo intento de resolver los conflictos entre protestantes y católicos, árabes y judíos, serbios, croatas y musulmanes, o hindúes y musulmanes, porque dicha resolución les arrebataría su propósito en la vida, la esencia misma por la cual se definen a sí mismos.

Algunas veces llamamos a la falta de perdón *intolerancia* o *ira de los justos* y la definimos como una virtud porque somos intolerantes frente a las maldades que vemos en el mundo. Un depresivo despreciaba la tolerancia, porque veía las actitudes tolerantes como algo que sólo era trivialidad e hipocresía encubiertas. Su intolerancia feroz les causaba mucho dolor a él y a las personas que lo rodeaban.

Y de hecho tú has hecho irreplicable una parte de tu realidad. Intentas proteger a los demás culpándote a ti mismo. Te sientes culpable por tus faltas y transgresiones y temes ser castigado, te asustas más y entonces te enfadas con las personas que te hacen sentir culpable y asustado, y luego te sientes culpable por estar enfadado con las personas a las que deberías proteger, así es que te culpas a ti mismo y te sientes más culpable, más asustado, más enfadado, y así por siempre jamás. No parece haber una salida. No hay una salida, dado que te prohibes la llave que abriría la puerta. No conocerás la paz hasta que descubras cómo perdonarte a ti mismo, perdonar a los demás y dejar que los demás te perdonen a ti. Sólo entonces te liberarás de tu pasado, serás capaz de vivir en el presente y de mirar al futuro con esperanza. Pero ¿puedes hacer eso cuando crees que está mal perdonar?

De manera que, si no te has llevado el amor y el perdón al valle oscuro contigo, no descubrirás el camino que conduce al exterior. Esas personas que se deprimen y permanecen deprimidas, o pasan de un periodo de depresión a otro, con los periodos intermedios llenos de un sentimiento de depresión inminente que se cierne sobre ellas, son las que consideran que esencialmente son malas y deben trabajar mucho para conseguir llegar a ser buenas, que las personas que las rodean son peligrosas y deben temerlas, que sólo las ideas religiosas y filosóficas que revelan la verdad son las que conducen al miedo y la desesperación, que el pasado es irreconciliable y el futuro carece de esperanza, que el enfado debe temerse y que es erróneo perdonar.

En suma, en la depresión pueden coexistir vivencias de aislamiento, de inutilidad, de condenación, de castigo, expresiones de miedo, egoísmo y culpabilidad, así como ausencia de sentido de la vida.

Resumen

El artículo se propone aproximarse a la comprensión de las vivencias depresivas desde la perspectiva de quien las padece, tomando como punto de partida el aumento de estos trastornos en las sociedades contemporáneas. Tras describir los sentimientos de las personas deprimidas, el autor aborda las causas de la enfermedad según dos ejes: la pérdida de objetos significativos y la mala estructuración de la agresividad. Pérdidas y agresividad destructiva configuran, a su vez, formas diferentes de vivir la depresión.