

# El sentido de la vida: medicina para la identidad del individuo y de su paz

por Mariano Galve

Durante los siglos pasados, las curas para la depresión siempre fueron las mismas:

La noción básica de la vida circumspecta y temperada, basada en el conocimiento de las susceptibilidades individuales y constitucionales de uno mismo, poniendo énfasis en el funcionamiento biológico eficiente por medio de la atención a la dieta, al sueño y al ejercicio. La estrategia de evitar deliberadamente precipitantes fisiológicos y psicológicos conocidos. La noción de que el individuo es miembro de una red social de apoyo. La táctica de prepararse sistemáticamente para enfrentarse a la adversidad y, finalmente, el concepto de una responsabilidad personal e iniciativa en la elección de un sentido en la propia vida.

## ***El autor***

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

## **1. El mundo y su necesidad de significación**

Comenzaré esta comunicación sobre el sentido de la vida en el contexto amplio —y, por tanto, mareante— de algunos aspectos globales de la depresión en nuestra cultura. Pero mi principal interés, y creo que también el vues-

tro, es en ese otro micromundo del interior del hombre —tan extenso y mareante como el primero—, donde se anudan o desatan egoísmo y generosidad, pérdidas y encuentros, vida abierta a una trascendencia y condenación, culpabilidad y perdón.

## **Aspectos del mundo externo que necesitan reconciliación**

### **Recuperar el “mundo interior”**

Parece que nos aproximamos al punto en que los bienes externos —prosperidad y bienes materiales— están reemplazando a los bienes internos como ideal. Esta reacción está ocasionando una considerable disociación y negación del papel que nuestras necesidades emocionales internas desempeñan en la vida. Aunque la prosperidad material aumente, nuestra necesidad de amar, que constituye una máxima garantía contra la ansiedad frente al odio y la destructividad internos —juntamente con los problemas de culpa, que le son inseparables—, es descuidada y puede llegar a sucumbir.

Por lo tanto, nos aferramos a las satisfacciones externas, mientras que la difícil lucha por la riqueza interior y la paz de conciencia quedan libradas al azar. Es bien sabido que en la actualidad los problemas de conciencia están fuera de moda y la moral tiene aire provinciano. Nuestras luchas psicológicas internas —entre el amor y el odio, entre la ira y la paciencia, entre la compulsión y la ascesis— reciben muy poca ayuda de nuestra atención y esfuerzos conscientes. Es cierto que nuestra gran necesidad de alentar y nutrir el amor, de darlo y recibirlo, y de suprimir, desviar y modificar el odio, está tratando de encontrar nuevas vías exteriores en la vida, pero como problema interno individual obtiene poco apoyo directo. Las ciencias de la mente deberían aliarse con los recursos reconciliadores sanantes de la religión, para proporcionar sin demora algo del apoyo necesario a la honestidad y al bienestar íntimos, que forman parte de la realidad afectiva interna y son fuentes de seguridad emocional estable.

Las ciencias humanas y las religiosas deberían ir al unísono, tanto en el diagnóstico como en la aplicación de las medicinas adecuadas, para atajar el mal del mundo.

Las ciencias humanas deberían registrar que el círculo vicioso de agresión y destrucción está incrementando su ritmo; darse cuenta de que la civilización occidental, que tanto debe al poder del amor, corre el riesgo de ser destruida. No es que la existencia misma esté en peligro de extinguirse por las fuerzas destructivas que actúan en el hombre, sino que, actualmente, el amor, con su

poder de unificación, se ve tan gravemente subestimado y presionado por la agresión, que las formas civilizadas de vida parecen tender a desintegrarse.

También desde las ciencias sagradas y la misericordia pastoral es necesario darse cuenta —y denunciar— que todo el género humano ha enfermado en todas las relaciones fundamentales bajo la influencia de los “principados y potestades, de los dominadores de este mundo tenebroso” (Ef. 6, 12), que apesantan la atmósfera de la existencia humana mediante un estilo de soberanía que explota a los hombres, los reduce a menores de edad y los desprecia; señalar que las viejas estructuras de dominio son expresión de petulancia y causan envenenamiento, sobre todo si se ejercen en nombre de la religión y son sacralizadas.

Es también preciso denunciar todo tipo de idolatrías pecaminosas, y entre ellas la que actualmente tiene apresado y ensimismado el corazón del hombre occidental: la idolatría del dinero, el dios-dinero, ya denunciado hace mucho tiempo por San Pedro Crisólogo. De él decía:

[...] anda en los pueblos, decide en los reinos, ordena guerras, compra mercenarios, vende sangre, causa muertes, destruye ciudades, somete pueblos, asedia fortalezas, humilla ciudades, preside los tribunales, borra el derecho, confunde lo justo y lo injusto y, firme hasta la muerte, pone en crisis la fe, viola la verdad, disipa la honradez, rompe los vínculos de afecto, destruye la amistad. ¿Qué más? Esto es el dios-dinero, que domina inicuaamente tanto en el cuerpo como en el espíritu de los hombres (PL. 52, 547).

## **Recuperar el proyecto de vida, anclado en nuestro propio tiempo**

Hay que tener presente que el conseguir —o no— dar un sentido a nuestra vida se realiza siempre dentro de una cultura. Los proyectos no se realizan nunca en abstracto, sino que dependen de muchísimos factores. Se sitúan dentro de un momento concreto de la evolución de la vida, en una época determinada de la historia y del mundo.

Dicho esto, también hay que afirmar que este proyecto de vida se hace aún más difícil por la complejidad de nuestro contexto cultural. La fuerte aceleración en el cambio de los estilos de vida y en los modos de comportamiento, la desaparición de formas sociales consolidadas a lo largo de los siglos, el fenómeno del pluralismo religioso y moral, el importante papel que desempeña hoy la conciencia individual, la necesidad de encontrar nuevos caminos para una auténtica experiencia comunitaria, el influjo de los medios de comunicación en

la formación de la opinión y de los modelos de vida, todo esto exige un serio compromiso en las posturas y decisiones que tomemos. No basta la voluntad de hacer el bien y evitar el mal; muchas veces es necesario saber antes dónde está el bien y dónde el mal. No se trata de aislar valores precisos y eternos, sino de conjugar estos valores dentro de la historia.

La formación de la conciencia y la maduración de la capacidad de discernimiento son condiciones indispensables para la estimación y el juicio acerca de la verdad oculta en el propio corazón y en el propio tiempo. Ninguna opción de vida puede eludir la tarea de enfrentarse con el contexto cultural en el que vive. No se pueden tolerar los anacronismos. El discernimiento revela precisamente la relación constante que ha de establecerse entre el valor, la historia y la libertad. No es posible sustraerse a esta operación, esperando iluminaciones y esclarecimientos milagrosos. Todo proyecto y toda fidelidad, tanto personales como colectivos, deben abordar esta operación en la que memoria, razón y confianza se unen a la intuición del propio futuro. Así se interpretan y transmiten también los signos de cualquier proyecto serio de vida.

## **Recuperar el significado de la vida, que esté abierto al futuro**

Según algunos autores, hoy los hombres han perdido toda confianza en el futuro. Situados ante fenómenos como la carrera de armamentos, el aumento de la criminalidad y del terrorismo, el deterioro progresivo del ambiente natural y la perspectiva de una prolongada decadencia ecológica, los hombres empiezan a prepararse para lo peor..., realizando una especie de retirada emocional frente a los compromisos a largo plazo, que supondrían un mundo estable, seguro y tranquilo.

El mundo occidental ha gastado demasiadas energías en favorecer en los sujetos este sentimiento de satisfacción, llegando a un punto en que los sujetos y las comunidades corren el riesgo de morir de soledad. No son ya capaces de pagar el precio y disfrutar de unas verdaderas relaciones con los demás, relaciones que sin duda exigirán dedicación y sacrificio.

## **Recuperar la posibilidad real de identidades sólidas**

A menudo los depresivos tienen dificultades para percibirse a sí mismos con objetividad y realismo. La pregunta por la propia identidad acompaña todo proceso de sufrimiento. El *quién soy* y el *qué quiero ser* replantean continuamente la ineludible exigencia del conocimiento de uno mismo y de los propios proyectos. Es el comienzo de un justo culto del yo. Se trata de construir la propia vida y de facilitar las bases del futuro. Un débil conocimiento de uno

mismo y una tenue posesión de la propia identidad personal hacen difícil toda proyección hacia el futuro. Dicho esto, también hay que decir que la percepción individual de las personas y el contexto cultural actual no facilitan la constitución de identidades sólidas y experiencias bien definidas. Por el contrario, a menudo las experiencias son difusas, agudas pero momentáneas, numerosas pero contradictorias entre sí, como si se anularan unas a otras.

No siempre ha sido así. Sirva de ejemplo esta hermosa página de Huizinga:

Cuando el mundo era medio milenio más joven, tenían todos los sucesos formas externas mucho más pronunciadas que ahora. Entre el dolor y la alegría, entre la desgracia y la dicha, la distancia parecía mayor de lo que nos parece a nosotros. Todas las experiencias de la vida conservaban ese grado de espontaneidad y ese carácter absoluto que la alegría y el dolor tienen aún hoy en el espíritu del niño. Todo acontecimiento, todo acto, estaba rodeado de precisas y expresivas formas, estaba inserto en un estilo vital rígido, pero elevado. Las grandes contingencias de la vida —el nacimiento, el matrimonio, la muerte— tomaban con el sacramento respectivo el brillo de un misterio divino. Pero también los pequeños sucesos —un viaje, un trabajo, una visita— iban acompañados de mil bendiciones, ceremonias, sentencias y formalidades.

Para la miseria y la necesidad había menos lenitivos que ahora. Resultaban, pues, más opresivas y dolorosas. El contraste entre la enfermedad y la salud era más señalado. El frío cortante y las noches pavorosas del invierno eran un mal mucho más grave. El honor y la riqueza eran gozados con más fruición y avidez, porque se distinguían con más intensidad que ahora de la lastimosa pobreza. Un traje de ceremonia, orlado de piel, un grupo de personas al amor del hogar acompañado de una copita y un chiste, un blando lecho, conservaban el alto valor de goce que acaso la novela inglesa ha sido la más perseverante en recordar con sus descripciones de la alegría de vivir. Y todas las cosas de la vida tenían algo de ostentoso, pero cruelmente público. Los leprosos hacían sonar sus carracas y marchaban en procesión; los mendigos gimoteaban en las iglesias y exhibían sus deformidades.

Todas las clases, todos los órdenes, todos los oficios podían reconocerse por su traje. Los grandes señores no se ponían nunca en movimiento sin un pomposo despliegue de armas y libreas, infundiendo respeto y envidia. La administración de la justicia, la venta de mer-

cancías, las bodas y los entierros, todo se anunciaba ruidosamente por medio de cortejos, gritos, lamentaciones y música. El enamorado llevaba la prenda de su dama; el compañero de armas o de religión, el signo de su hermandad; el súbdito, los colores y las armas de su señor.

El mismo contraste y la misma policromía imperaban en el aspecto externo de la ciudad y del campo. La ciudad no se diseminaba, como nuestras ciudades, en arrabales descuidados de fábricas aisladas y de casitas de campo uniformes, sino que se erguía rotunda, cercada por sus muros, con sus agudas torres sin número. Por altas y ponderosas que fuesen las casas de piedra de los nobles o de los comerciantes, eran las iglesias las que dominaban con sus eminentes masas pétreas la silueta de la ciudad.

Así como el contraste del verano y el invierno era entonces más fuerte que en nuestra vida actual, lo era también la diferencia entre la luz y la oscuridad, el silencio y el ruido. La ciudad moderna apenas conoce la oscuridad profunda y el silencio absoluto, el efecto que hace una sola antorcha o una aislada voz lejana.

Por virtud de este universal contraste, de esas formas multicolores con que todo se imponía al espíritu, emergía de la vida diaria un incentivo, una sugestión apasionante, que se revela en los fluctuantes sentimientos de ruda turbulencia y áspera crueldad, pero también íntima emoción, entre los cuales oscila en la Edad Media la vida urbana.

Hoy, la debilitación de la identidad de los sujetos y de las formas de vida interior y exterior, la no clarificación de las experiencias y la confusión de las vivencias son elementos que favorecen el progresivo distanciamiento de la realidad y un menor apasionamiento por el futuro. La disponibilidad de bienes de consumo, tanto de objetos como de comportamientos, lleva a mucha gente a no darse cuenta del peso de las cosas y dar la realidad por descontada, y esta, al no tener ya que conquistarse, acaba siendo despreciada.

## 2. El inconsciente humano y su necesidad de redención

### Separatividad

Pero vayamos a ese otro mundo —íntimo, profundo y secreto— de la intimidad humana. Hagamos una afirmación general que, creo, es cierta: *toda depresión* —bajo todas sus formas sintomáticas: altanería, gula, codicia, voracidad y odio— *es interna y dificulta la fe en el amor*. Toda depresión, con sus mecanismos defensivos de autoengaño y autosatisfacción injustificada, fácilmente interfiere en la búsqueda del bienestar interno. Todos estos peligros tienden a alejarnos de los problemas de la bondad interior, por temor a la desilusión, al desamparo y a la inseguridad que nos amenazan.

1. La clave se halla en la palabra *separatividad*. El sentimiento del cual más culpables nos sentimos inconscientemente, y que es la fuente de toda nuestra culpabilidad, es el sentimiento de nuestra creencia —errónea— de que estamos separados de Dios y de los demás.

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.

Este es el peculiar *aislamiento* que distingue la depresión de la infelicidad común. No es simplemente soledad, aunque en el túnel de la depresión tú estás dolorosamente solo. Se trata de un aislamiento que cambia incluso la percepción que tienes de cuanto te rodea. Intelectualmente sabes que compartes un espacio con otras personas, que les hablas y ellas te escuchan. Pero las palabras que ellas pronuncian te llegan como si atravesaran un abismo sin fondo, e incluso aunque tú puedas estirar el brazo y tocar a la otra persona, ese contacto no te transmite nada. No hay contacto humano que atraviese la barrera. Aun los objetos que tienes alrededor te parecen lejanos, aunque sabes que no es así, y pese a que eres consciente de que el sol está brillando y los pájaros cantando sabes, incluso más profundamente, que el color ha desaparecido del cielo y que los pájaros están silenciosos.

Cuando camino por la calle con mi amiga —dijo Mary—, siento como si hubiera una pared de cristal entre nosotras. Siento que estoy sola.

Quiero gritar y vociferar, intento romper el cristal, pero es como si fuese de plástico. Cede pero no se rompe.

2. Los cambios significativos del carácter ocurren con mayor probabilidad en aquellos que no han establecido, con seguridad, su entronque con Dios y no son capaces de mantener su gratitud hacia Él. En estas circunstancias, cuando por razones internas o externas la ansiedad aumenta, pierden la referencia a Dios, o más bien a sus sustitutos, sean estas personas o valores. Entre los aspectos de los cambios de carácter se hallan el deseo vehemente de poder y prestigio, o la necesidad de pacificar la agresividad a cualquier costo. Y, presidiéndolo todo, detrás de toda esta constelación de sentimientos depresivos, está el orgullo:

Pero tú deseas seguridad absoluta y tienes demasiado orgullo para admitir que puedes estar equivocado. Te enorgulleces de verte a ti mismo como esencialmente malo; te enorgulleces de no amar y aceptar a otras personas; hay orgullo en la rigidez y la aspereza de tu filosofía de la vida; hay orgullo en las penas de tu pasado y en la negrura de tu futuro; hay orgullo en el reconocimiento de la maldad del enfado; hay orgullo en no perdonar; hay orgullo en tu sensibilidad; hay orgullo en tu negativa a enfrentarte al rechazo; hay orgullo en tu pesimismo; hay orgullo en tu martirio; hay orgullo en tu sufrimiento.

El orgullo, es, según enseña la teología cristiana, el más mortal de los siete pecados capitales, dado que impide que la persona conozca sus pecados y se arrepienta y reforme. Pecado o no, el orgullo es lo que te mantiene encerrado en el túnel de tu depresión, lo que te impide cambiar y encontrar tu camino para salir del túnel.

3. El sentimiento de haber dañado y destruido la relación con Dios y lo que ella significa —la relación con el paradigma de la bondad— menoscaba la confianza del individuo en la sinceridad de sus relaciones posteriores y lo hace dudar de su propia capacidad para amar y ser bondadoso.

He conocido a X durante los últimos años, desde que se casó con Y y vino a vivir en mi ciudad. A mí siempre me pareció una persona feliz y tranquila, además de ocurrente y efervescente. Siempre podías fiarte de que haría algún comentario jocoso y cargado de humor. Parecía confiado mientras fue presidente del club de tenis y pudo organizar su comité, mientras gustaba a todo el mundo y era respetado por todo aquel al que conocía. No obstante, durante los últimos años lo he visto deprimido cuando es otra persona, como si tuviera una doble personalidad. Desaparece su humor para ser sustituido por quejas por

el lío en que está y por el sombrío panorama que tiene frente a sí. Aparentemente no veo por qué deba estar deprimido, porque parece tener todos los recursos materiales que necesita para llevar una vida cómoda, y tiene una buena esposa y una hija preciosa. Se mantiene bien físicamente cuando está sano, cuando no está deprimido, y siempre parece estar lleno de energía. Ahora sé que casi siempre "navega contra el viento". Si sólo creyera en sí mismo y se diera cuenta de que puede hacer bien su trabajo... Intenta agradar a todo el mundo al mismo tiempo y se impone unos estándares demasiado altos. No está contento con lo que ha logrado y se preocupa en exceso por el futuro y por lo que la gente pueda decir o hacer para disgustarlo. Nunca se entusiasma en realidad por nada sino que intenta parecer feliz, contento y pendiente de todas las cosas. Nunca trata de ofender a las personas o mostrarse molesto sino que siempre desea ser el pacificador.

Demuestra mucho interés y es muy útil cuando necesita que alguna otra persona le eche una mano, pero no parece gustarle ayudarse a sí mismo cuando está deprimido. Es bastante capaz en su trabajo, ya que tanto en el pasado como en el presente ha gustado y ha tenido éxito entre casi todos los alumnos del pueblo.

Es bastante tonto consigo mismo porque podría destruir fácilmente su seguridad laboral y la de su familia permitiéndose el abotargamiento y la depresión. Siempre parece ocurrir al principio del año, cuando el tiempo es malo y él tiende a estancarse cuando vuelve a casa del trabajo.

4. También pueden levantarse dudas con respecto al Sumo Bien. En cualquier período de la vida, bajo la presión de la ansiedad, la fe y la confianza en los objetos buenos pueden ser sacudidas. Pero son la intensidad y duración de tales estados de duda y desaliento los que determinan la capacidad del yo para reintegrarse y restablecer con seguridad esta relación con el bien. Como puede observarse en la vida diaria, la esperanza y la confianza en la existencia de la bondad ayudan a las personas a través de las grandes adversidades y contrarrestan eficazmente la desintegración.

### **3. Efectos profundos de la depresión: afecta al inconsciente**

#### **La perversión de la idea y experiencia de Dios**

Desde un punto de vista religioso, en la historia de la humanidad se ha dado con frecuencia el temor opresivo a un Dios vengativo, a una fatalidad desgraciada.

Los designios de Dios son ciertamente misteriosos. Si Él es todopoderoso, no parece ser del todo bueno; y si Él es toda bondad, no parece ser todopoderoso. Cuando menos parece ineficiente. Si intentas discutir éstos problemas con miembros de tu Iglesia, es probable que te digan que tienes que aceptar a Dios por pura confianza. Pero esto es algo que encuentras imposible. Sabes bastante bien que no puedes confiar en las demás personas. Estás realmente desencantado con ellas. Siempre te están decepcionando, incluso tus seres más cercanos y queridos cuyo comportamiento generalmente no puedes prever. ¿Cómo puedes confiar en un Dios que puede hacerte cualquier cosa?

Confiar significa aceptar la incertidumbre, y eso no es lo que tú estás preparado para hacer. Una forma de estar seguro de Dios es decidir que es adusto y cruel, si no malévolo, y que es más probable que te cause sufrimiento que felicidad, y cuando él crea felicidad siempre le sigue el dolor. Otra forma de asegurarse de que Dios existe es verlo como algo enteramente bueno pero no omnipotente. Está en una batalla permanente con la fuente del mal, el diablo.

Su resultado es que el Sumo Bien queda convertido en hostil, crítico y envidioso. Así, se vuelve a repetir el núcleo más íntimo del primer pecado de nuestros primeros padres. La figura representativa del Bien sobre la que se ha proyectado semejante sospecha, se vuelve particularmente perseguidora e interfiere en los procesos de pensamiento y de toda actividad productiva, que es, en último término, la facultad de creación.

Cuando la esposa de C. S. Lewis murió de cáncer, él escribió un diario durante el periodo de duelo más intenso y después publicó anónimamente algunos de sus pensamientos. Descubrió que:

Nunca sabes realmente cuánto crees en algo hasta que su verdad o falsedad se convierten en un asunto de vida o muerte para ti... No es

que yo esté (creo) en un gran peligro de dejar de creer en Dios. El verdadero peligro estriba en llegar a creer cosas tan horribles acerca de Él. La conclusión que yo temo no es "así es que no existe Dios en absoluto", sino "de manera que así es Dios en realidad. Deja de mentirte a ti mismo".

Sus amigos intentaron consolarlo asegurándole que su esposa estaba en las manos de Dios. No obstante, él sólo podía preguntarse:

Pero sí así fuera, ella estaba en manos de Dios todo el tiempo, y he visto lo que éstas le han hecho. ¿O es que de repente se hacen amables para nosotros en el momento en que salimos de nuestro cuerpo? Si así fuera, ¿por qué? Si la bondad de Dios es incoherente con el daño que nos causa, entonces Él no es bueno o no existe, pues en la única vida que conocemos Él nos causa un daño muy superior a nuestros peores temores y que está mucho más allá de todo lo que podemos imaginar. Si es coherente con hacernos daño, entonces también nos puede hacer daño después de la muerte en la misma medida en que lo hace antes de ella.

## **El sentimiento del daño causado por la separatividad**

El sentimiento del daño causado por la separatividad (de Dios, de los demás e incluso de uno mismo), la gran ansiedad que de ello se deriva, y la resultante incertidumbre acerca de la bondad de los representantes del bien, tienen por efecto aumentar la voracidad, la compulsión y los impulsos destructivos.

Voracidad y avidez, en primer lugar. La falta de conexión con las fuentes del bien y de sus representantes provoca un vacío interior que no pueden llenar mil y una cosas del mundo. En este sentido, el hambre, que es la que despierta el miedo a la inanición —y posiblemente todo dolor físico y espiritual— es sentida como una amenaza de muerte.

Uno de mis pacientes depresivos describió cómo se apresuraba para hacerlo todo, comer, vestirse, cuidar del jardín, reparar su casa o simplemente acabar el trabajo que estuviera haciendo: "¡Cuán calmada y concienzudamente trabaja S en sus ventanas, rascando todo pequeño fragmento de pintura, aplicando masilla! ¡Cómo me apresuro yo con mis paredes, agitando la brocha como si se tratara de un arma!".

Se dio cuenta de que, junto al error obvio y viejo acerca de la posesión, va

un error ligeramente más sutil sobre la finalización: "Yo deseo haber leído este libro; y consecuentemente, conocerlo..."

"Deseo haber construido este jardín", "deseo haber escrito este libro"... De hecho, es el deseo de la posesión en otra forma, otra marca en la lanza por otro indio muerto..., un modo de agarrar el futuro con avidez.

Pero el hombre, en segundo lugar, intentará llenar el vacío, rellenar el pozo, y se embarcará en el mecanismo imparable de la compulsión. Compulsión a ser, o compulsión de codicia, como deseo vehemente de prestigio, riqueza y poder y de su homólogo, la ambición, que se relaciona con la rivalidad y la competencia en las relaciones humanas. Compulsión de apaciguamiento, también, como necesidad de aquietar el deseo y la carencia a cualquier precio.

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 le obsesiona, que debemos diagnosticar con mucho cuidado, pensando con mucho ahínco. 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!

Los sentimientos de culpabilidad no traen más que circunstancias y relaciones que se experimentan como castigo e impiden vivir felices y hacer felices a los demás. Un buen número de comportamientos de tipo compulsivo se deben a los sentimientos de culpabilidad: el juego compulsivo, el alcoholismo, la drogadicción.

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

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.

Todos tenemos amigos, parientes o conocidos que se pasan la vida autocastigándose mental y físicamente por «pecados» que no son capaces de perdonarse. Muchos problemas aparentemente psicológicos, como el comer mucho o el comer poco, el beber o el consumir drogas, son a menudo un autocastigo inconsciente.

Las explosiones de genio de Pedro eran extremas pero, en su autocastigo, proporcionaban una recompensa sutil. Como dijo:

Después de una pelea me quedo destrozado, pienso en ello durante meses. No estoy seguro de si en ocasiones no soy yo quien provoca el enfado para usar el truco conmigo mismo. En cierto modo, casi tengo la sensación de que por alguna razón u otra es apropiado que me castigue yo mismo. En ocasiones me niego a algunas cosas. La abnegación. Creo que me hace bien, es como "si no hago esto, Dios no me castigará".

Por último, la emergencia de los impulsos destructivos. A causa del vacío y de la insatisfacción, la rabia interna y los imparable celos ponen en marcha el mecanismo del odio, con tendencia a dañar y a dañarse. Consecuencia de ello es el empobrecimiento, porque la rabia impide la integración y la síntesis.

Algunas personas se sienten muy culpables por tener mal temperamento, pero lo usan como defensa contra el mundo cruel. No pueden sublimar el daño, como el caso de Carol:

Tengo que hacer daño o recibirlo. En cuanto bajo las defensas casi siempre ocurre algo que me hace daño. Puede que lo ande buscando, no lo sé. No sé cómo afrontar el daño.

Y en relación con la rabia, los celos y la amargura, ésta era la vivencia interior de otro depresivo:

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.

## La omnipresencia de la angustia

Todo este círculo de vacío-voracidad-compulsión-agresividad está teñido de angustia, la mayoría de veces inconsciente; en algunos casos, sensible y consciente. Es una prisión en la que el depresivo, desesperanzado, se mueve constantemente en un remolino. Además, por su separatividad, el depresivo ha roto todos los sistemas para poder salir de ella.

Una imagen que me dio un compañero psicólogo describe muy bien este aspecto angustioso de la depresión. Decía que atender a un depresivo era como encontrarse en el exterior de una prisión de ladrillos circular. No hay ventanas, pero la persona deprimida del interior retira un ladrillo. El psicólogo expresaba:

Quando veo que se retira un ladrillo, yo intento meter la mano por el hueco para tocar a mi cliente, pero cuando estoy a punto de hacerlo él vuelve a insertar bruscamente el ladrillo en su lugar. Entonces retira un ladrillo en el otro lado de la prisión y yo corro a intentar meter la mano por el otro agujero, pero cuando estoy a punto de alcanzarlo, vuelve a colocar el ladrillo en su sitio y yo estoy al otro lado de la pared impenetrable.

Estas imágenes muestran muy claramente que el mensaje que la persona deprimida transmite es: «ayúdame, ayúdame, quédate fuera», y lo doloroso y confuso que esto es para la persona que está en el exterior de la *prisión*.

Todo psicoterapeuta y pastor de almas encuentra con frecuencia un padecimiento grave y de difícil curación, una angustia difusa y opresiva. Actualmente se habla de *depresión*; antes (desde el siglo XVII) se hablaba de *escrúpulos*. Ambos se refieren al temor constante a la culpa y al castigo, al temor de perder el sentido de la vida. Frente a ello habría que suscribir las frases de Bernhard Hanssler:

Es inconmensurable la importancia psicosigiénica de la terapia contra el miedo instaurada por Jesús. Incluso si contemplamos la cuestión simplemente desde la vertiente de la historia de las religiones comparadas, se ve con claridad que Jesús es el único fundador religioso que ha eliminado de la religión el elemento del temor.

## 4. Consecuencias físicas de la reconciliación

La depresión se puede desencadenar a partir de un síntoma físico tan baladí como el dolor de piernas del siguiente testimonio:

[...] hasta un día en que pensé que iba a explotar, y pensé que estaba a punto de volverme loca. Entonces fue cuando llamé a la visitadora sanitaria y me ingresaron en un hospital psiquiátrico. Ahora no parece que tenga una vida. Me desaparecieron los dolores de las piernas, pero siempre siento el temor de que otro aparezca; ahora no duermo, estoy asustada todo el día pensando en la noche porque sé que estaré intranquila y tensa, no seré capaz de respirar, no podré tragar, empezaré a sentirme insensible y petrificada (mientras pienso todo el tiempo que tengo que salir de esto). Ocurren muchas más cosas en mi cabeza de las que he plasmado en el papel; todo el tiempo pienso que habrá alguna manera de hacer que esta confusión desaparezca. Por favor, que alguien me ayude a encontrarla. Tengo 27 años y 3 hijos adorables, un buen marido, y no puedo soportar la idea de vivir otro día como he vivido estos últimos cuatro. Mientras escribía esto he estado temblando y muy nerviosa pero ahora me siento más calmada. Por favor, que alguien me ayude a deshacerme de todo lo que tengo en la mente.

Toda depresión tiene directas conexiones con enfermedades orgánicas, según la problemática interna afectada por el síndrome depresivo. Así:

1. *Perversión de la idea de Dios y de los demás.* Por ejemplo, los hipertensos han tenido una experiencia marcada por una figura de Dios y unas experiencias religiosas excesivamente estrictas, capaces de retirar su amor al menor signo de rebeldía. Esta situación es la que los lleva a ocultar sus ataques y a desarrollar una inhibición crónica de sus tendencias agresivas que, finalmente, se somatizan.

2. *La separatividad puede compararse a las células cancerígenas:* forman parte de un organismo, pero han perdido los papeles. No actúan solidariamente, son egóticas, van a la suya, destruyen a las células vecinas. Es como si estuvieran locas, pues han perdido cualquier referencia.

3. *El vacío.* Según la escuela del Instituto Psicoanalítico de Chicago, los conflictos inconscientes sin resolver —o no reconciliados— son los responsables de diversos trastornos orgánicos. Es posible descubrir tipos “específicos” de personalidad en algunos de ellos: úlcus gastroduodenal, asma bronquial, hipertensión. Por ejemplo, los asmáticos poseen una personalidad excesivamente dependiente de la religión, con inhibición de la hostilidad hacia ella. Las situaciones que implican un peligro de separación o desamor desencadenan o agravan las crisis asmáticas.

4. Se encuentran relacionados con la *voracidad* los siguientes trastornos y enfermedades: anorexia, cáncer de colon y recto, estreñimiento, diabetes, en-

fermedad diverticular, enfermedad biliar, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, déficit minerales, obesidad y déficit vitamínicos.

5. *La ira y sus derivados, el enfado y el resentimiento* son algo terriblemente negativo para nuestro equilibrio fisiológico y psicológico. Estar enojado y tener resentimiento es una forma de autoenvenenamiento. Estas situaciones nos causan estrés, con lo cual aumenta nuestra tensión arterial y segregamos más adrenalina. Incluso cuando no somos totalmente conscientes de estar enojados, nuestros resentimientos y sentimientos negativos constituyen un equipaje emocional que, caso de ser excesivo, puede acabar provocándonos una úlcera de estómago, un descenso de las defensas o incluso cáncer.

6. Respecto a la *rabia y destructividad*, Joan Rivière ha señalado:

El odio y los sentimientos agresivos dan origen a los más penosos estados, como la sofocación, el ahogo y otras sensaciones similares que, al ser sentidas como destructivas para su propio cuerpo, aumentan nuevamente la agresión, la desdicha y los temores.

7. En relación con la angustia, Jean Piaget sugiere:

Son tan frecuentes los casos en los que una profunda ansiedad, la pérdida de la esperanza y la desilusión son rápidamente seguidas por el crecimiento e incremento del cáncer, que es difícil poner en duda que la depresión mental constituya una contribución importante a las demás influencias que favorecen el desarrollo de la constitución cancerosa.

8. Por último, toda una amplia bibliografía dice que *la voluntad que se niega a perdonar* no sólo impide el establecimiento de relaciones sanas con los semejantes, sino que daña profundamente a la persona que alimenta el resentimiento y llega a producir muchas enfermedades cardíacas e incluso el cáncer. En cualquier caso, es un condicionante muy fuerte de la capacidad de recuperación de la salud (D. M. Linn). Una memoria completamente ocupada por recuerdos rencorosos, desempolvados constantemente, está seriamente enferma y será fuente y causa de muchas enfermedades para la persona afectada y para su entorno.

En *Un curso en milagros* podemos leer que "toda enfermedad procede de no haber perdonado algo". La enfermedad es disarmonía, y el perdón es el regreso a la armonía. Esta falta de armonía nos hace ser infelices.

## 5. Efectos terapéuticos de la reconciliación

### Reconciliación como aceptación

El problema de no ser capaz de hablar de tus resentimientos es que entonces no puedes avanzar por todas las etapas necesarias para lograr el perdón y la reconciliación. 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), 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.

Aceptarte a ti mismo supone, en primer lugar, conocerte.

La preocupación por uno mismo es ciertamente un menester legítimo, pero que hay que analizar: hay que explicarla, describirla, orientarla por caminos seguros. El cultivo de uno mismo no ha de interpretarse necesariamente como una forma de egoísmo.

En este proceso es necesario recomponer la verdadera identidad de uno mismo; por eso hemos querido desenmascarar cualquier forma de narcisismo, que destruye en su misma base el bienestar real de la persona. Dar un sentido a la vida exige un ejercicio maduro de la libertad. Sólo es libre el que se conoce bien a sí mismo, se conduce de acuerdo con este conocimiento y, estableciendo una relación adecuada con la realidad del mundo y de la historia, descubre en el futuro motivos para la confianza. En este sentido destacan, por encima de las demás, dos bienaventuranzas: la de la pureza de corazón, que vence a la angustia, y la de la mansedumbre de la vida, que descubre la verdadera identidad. Bienaventurados los puros de corazón porque verán a Dios. Bienaventurados los mansos porque heredarán la tierra. La visión de Dios y la herencia de la tierra derrotan a la nada.

Conocerse a sí mismo puede ser fácil, pero algunos de los enfermos depresivos, con gran sufrimiento, no pueden o no aciertan en la necesidad de aceptarse, como lo describió Sofía en forma de poema. Lo tituló: "¿Qué es este ser, este yo?", y decía:

¿Por qué quiero cambiarme a mí misma?  
¿Por qué no puedo aceptarme?  
Simplemente no me gusto, ¿por qué?

Otros parecen aceptarse a sí mismos.  
¿Por qué yo no puedo? ¿Soy tan diferente?  
Preguntas, preguntas, ¿dónde están las respuestas?  
¿Por qué cambio tan bestialmente desde un humor tan alto hasta las profundidades más miserables?  
¿Por qué no puedo estar en el feliz término medio?  
Cuando el humor es elevado me dicen:  
"Eso es mejor, te pareces más a la que solías ser".  
¡Por Dios! Yo no quiero ser la que solía ser.

Poco saben ellos lo que hay debajo de "la que solía ser": sufrimiento, desconcierto, ansiedad, agitación, desilusión, todos escondidos detrás de una máscara, que todavía llevo, aún ahora, para enfrentarme al mundo exterior.

*Aceptarte a ti mismo* puede significar resolver el duelo que te ha quedado de años anteriores. Entonces perdiste a alguien, o alguna cosa, y no pudiste demostrar tu duelo, quizá ni siquiera pudiste admitirlo. No hay nada valiente o sabio en negar el duelo, en hacer ver que no sientes dolor, o enfado, o pena. El camino que te sacará de tu depresión pasa por la aceptación y el duelo. Recuerda: las lágrimas son buenas, lavan los ojos; pero, sobre todo, lavan las suciedades internas.

Aceptarte a ti mismo puede suponer algo más que conocerte. En nuestro interior hay muchas cosas que la mente no detecta, pero que están ahí para ser recogidas, aunque supongan tiempo y meditación. Así lo proponía Lawrence Le Shan:

Meditamos para encontrar, para recuperar, para volver a algo de nosotros que una vez tuvimos levemente y con desconocimiento y hemos perdido sin saber lo que fue, ni dónde ni cuándo lo perdimos.

La situación de aceptación de nosotros mismos, ciertamente, da lugar a un gran dolor espiritual y culpa; pero también crea sentimientos de alivio y de esperanza, que a su vez hacen menos difícil la unidad personal. Esta *esperanza* está basada en el creciente conocimiento inconsciente de que la idea y la experiencia de Dios, de nuestros padres y de todas las personas que nos han acompañado a lo largo de la vida, no son tan malas como habían sido sentidas en sus aspectos disociados por la culpabilidad. Mediante la mitigación del odio por el amor, la relación con Dios —Sumo Bien— mejora en la mente de la persona reconciliada.

En este sentido, véase el testimonio de Sheldon Kopp, en la dedicatoria de su libro:

Para mis difuntos padres, a los que a menudo echo de menos. Mi madre, cuya fortaleza y ferocidad me alimentó, casi aplastándome, y me enseñó a sobrevivir. Mi padre, cuya gentileza y pasividad me enseñaron a amar, me falló a menudo y me liberó para que encontrara mi propio camino.

Aceptándose a sí mismo en el niño pequeño, que ya adulto guarda todavía la cualidad de la ferocidad materna casi aplastante y la frustración decepcionante en el grave fallo paterno, Sheldon recupera los aspectos disociados de la necesaria combatividad de la madre y de la no menor necesidad de ser independiente que le inculcó su padre. En un solo movimiento recupera a sus padres, su pasado, su infancia; en una palabra, se recupera a sí mismo.

Aceptarse a sí mismo supone, sobre todo, la primera y la última verdad de toda terapia contra la depresión: *que tú puedes salir de ella*, aunque estés cómodo en ella y odies el inevitable enfrentamiento con la tediosa tarea de recuperar tu vida:

La peor parte es cuando salgo de la depresión. Cuando estoy deprimido siento que estoy en una batisfera en la profundidad de las aguas. Allí estoy completamente a oscuras excepto por un pequeño círculo de luz que debe venir de la superficie. La batisfera está flotando en el agua profunda, así es que tengo cuidado de no moverme demasiado. Si lo hiciera, esta podría precipitarse hasta el fondo y estaría perdido. Cuando termina la depresión de repente subo a la superficie, y eso es terrible, porque flotar en la superficie representa el naufragio de mi barco —ahora tengo que arreglar todo lo que se ha estropeado durante el tiempo que he estado deprimido—. Siempre pienso en un galeón español que explotó, y ahora tengo que recoger los pedazos y construirlo de nuevo. Lo odio.

Tanto más rico se hace el yo cuanto más puede *integrar* sus impulsos destructivos y sintetizar los diferentes aspectos de sus vivencias, sentimientos y actos —aunque estén teñidos de pecado—, ya que las partes disociadas del individuo y de los impulsos, que son rechazadas porque despiertan angustia y causan dolor, también contienen aspectos valiosos de la personalidad.

Todos estos cambios contribuyen al enriquecimiento de la personalidad. Junto con el odio, la codicia y la destructividad, otras partes importantes de aquella que se habían perdido son recobradas en el curso de la reconciliación. Hay también un considerable alivio al sentirse más como una persona íntegra, ganar control sobre sí mismo y adquirir más profunda sensación de seguridad hacia el mundo en general.

Cuando la reconciliación puede ser llevada a tales profundidades, los efectos perniciosos del pecado —y de la consiguiente culpabilidad— disminuyen, llegándose a una *mayor confianza* en las fuerzas constructivas y reparadoras; es decir, en la capacidad de amar. El resultado es asimismo una *mayor tolerancia* con respecto a las propias limitaciones, así como también *mejores relaciones* con los demás y una *más clara percepción* de la realidad interna y externa.

Así, en relación con la compulsión, un conocido terapeuta, J. Kowel, en su libro *Guía completa de terapia*, dice:

William James observó que se curan más alcohólicos mediante la conversión religiosa que con toda la medicación del mundo. Y considero que esto sigue siendo verdad a pesar de los grandes progresos realizados por la psiquiatría moderna.

La reconciliación tiene poder para liberarnos de la culpa y de la angustia, para abrirnos a la paz y al perdón. Por eso no cabe una visión estrecha ni atemorizante de Dios.

La reconciliación, revestida de esas características, nos regala, ante todo, una relación sana con Dios, nuestro Padre, y con nuestro Redentor Jesucristo, un sí a la gracia y a la tarea de amarnos recíprocamente. Y esto es tanto como decir *relaciones sanas con el prójimo y la comunidad*. Esta fe en Dios, el reconciliador y sanador, nos lleva a sabernos aceptados. Por esa fe podemos aceptarnos a nosotros mismos.

Reconciliarse es también perdonar. Esto no es algo difícil o complicado; tampoco requiere un gran esfuerzo o cualidades extraordinarias. Sólo pide ser uno mismo, vivir conforme a uno mismo y que se ejercite la capacidad que siempre estuvo al alcance de cualquiera: *la misericordia*. La práctica del perdón no pide que se comprenda, no pide explicaciones, aunque nada de ello está de más; sólo pide que se abra el corazón y se sea generoso.

## **La aceptación reconciliada recupera la comunicación vital con los demás**

Si quiero tener mi proyecto de vida, si quiero expresarme en una libertad madura que no se repliegue en sí misma ni ceda terreno fácilmente a los estados depresivos, debo procurar establecer numerosas e intensas relaciones, en las que la palabra y el gesto establezcan un intercambio de todo aquello que es verdadero y bello en nuestra vida. Este intercambio recíproco es la experiencia más humanizante que el hombre puede hacer en la tierra; es la experiencia del amor. La experiencia del amor revela que nadie es dueño de sí mismo, sino que, por el contrario, todos somos don que se entrega. El aislamiento provoca

la muerte; la relación, en cambio, infunde vida. Para el creyente cristiano, la relación es ante todo comunión con Cristo y con la Iglesia; tiene su lenguaje más natural en la oración, ve en el matrimonio uno de los signos más grandes, reconoce en la muerte por el otro, al modo de Jesús, la experiencia suprema de la caridad, la cima más alta de la libertad. La falta de relaciones es un signo negativo de cara a la posibilidad de cualquier proyecto de vida; con frecuencia denota una situación de inmadurez que es menester ayudar a superar.

## **La aceptación reconciliada promueve la satisfacción**

Sin suficiente *satisfacción instintiva*, la existencia misma pierde su razón de ser y el individuo queda reducido a la apatía y a la nulidad. Por lo tanto, negar la existencia e importancia de estos instintos es ilusorio y constituye una base falsa para erigir sobre ella un modo de vida. Cualquier tentativa de apoyar y reforzar tal negación conduce únicamente al incremento del autoengaño que ella implica. El intento de aplicarla a la realidad y manejar esta mediante la negación exige pronto una actitud activa de simulación y falacia, para defenderla contra la fuerza de la verdad. Por ejemplo, la afectación, el disimulo y la hipocresía, que constituyen formas indirectas e insidiosas de agresión, socavan y desacreditan el aspecto constructivo del amor altruista. Esto, a su vez, provoca la ansiedad y la duda o el cinismo, y así la fe misma en la bondad corre el peligro de derrumbarse. Véanse las palabras de Bertrand Russell:

Aquellos que tienen vidas fructíferas a sus ojos, los de sus amigos, los del mundo, están inspirados en la esperanza y sostenidos por la dicha; ven con su imaginación las cosas que podría haber y la forma en que podrían ser capaces de provocar su existencia. En sus relaciones privadas no están preocupados por la ansiedad de perder el afecto y el respeto que reciben; se dedican a dar afecto y respeto libremente, y obtienen la recompensa por sí sola sin tener que buscarla. En su trabajo no están ofuscados por los celos de la competencia, sino que se interesan por el verdadero asunto que tienen que atender. En la política no gastan tiempo ni pasión defendiendo privilegios injustos de su clase y nación, sino que aspiran a lograr que el mundo, en su conjunto, sea más feliz, menos cruel, menos lleno de conflictos entre facciones rivales y más lleno de seres humanos cuyo crecimiento no haya sido reducido por la depresión.

En tanto el estado de no reconciliación es una fuente de gran desdicha, el acto de reconciliarse es percibido como sustrato de los estados anímicos de

satisfacción y de paz y, finalmente, de cordura. Esto, de hecho, constituye asimismo la base de los recursos internos y de la elasticidad que pueden ser observados en aquellos que recuperan la paz espiritual aun después de haber atravesado una gran adversidad y dolor moral. Tal actitud, que incluye la gratitud en relación con los placeres del pasado y el goce de lo que el presente puede dar, se expresa en la serenidad.

El hombre sólo puede experimentar una satisfacción plena si está suficientemente instaurada su plena aceptación y desarrollada su capacidad de amar. A su vez, la satisfacción es la que da base a la gratitud.

## **La gratitud como antídoto de la culpabilidad**

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

El sentimiento de gratitud es uno de los más importantes derivados de la capacidad de amar. La gratitud es esencial en la estructuración de la relación con el Sumo Bien —Dios— y subyace también a la apreciación de la bondad en otros y en uno mismo.

Cuanto más frecuentemente se experimenta y acepta con plenitud la gratificación en el acto de relacionarnos con Dios y con sus análogos, tanto más a menudo son sentidos el goce y la gratitud en el nivel más profundo, desempeñando un papel importante en toda sublimación y en la capacidad de reparar.

La gratitud está estrechamente ligada con la generosidad. La riqueza interna se deriva de haber asimilado el bien, sin excesiva culpa, de modo que el individuo se hace capaz de compartir sus dones con otros. Así, es posible introyectar un mundo externo más propicio y como consecuencia se crea una sensación de enriquecimiento. Por el contrario, en aquellos en quienes este sentimiento de riqueza y fuerza internas no está establecido de manera suficiente, los arranques de generosidad son a menudo seguidos de una necesidad exagerada de ser apreciados y agradecidos, y por consiguiente presentan la ansiedad de haber sido robados y empobrecidos.

Mediante el sentimiento de gratitud el creyente se abre a su historia y a la historia, que son historias de salvación.

El polo opuesto es la memoria enferma, ocupada —y en ocasiones completamente poseída— por el resentimiento, el rencor y la insatisfacción.

Hay mucha gente deprimida que está preparada para dejarse morir de hambre con la esperanza de que su familia se arrodele alrededor de su lecho de muerte y le suplique el perdón. Hay otros que están preparados para dejar que se cierren tras de sí las puertas del manicomio, sólo para poder decir a sus apesadumbrados y arrepentidos familiares: “¿Habéis visto lo que me habéis hecho?”. No obstante, los familiares que te empujan a estos extremos suelen

ser el tipo de personas que nunca piden perdón ni admiten ninguna responsabilidad por el daño que te han provocado. Su sueño falla y la realidad es que tú ya has iniciado una carrera de paciente psiquiátrico, carrera que una vez comenzada es difícil de dejar.

El agradecido no se complace en hurgar constantemente en viejas heridas. Su sentimiento de gratitud irradia constantemente y ayuda a otros a liberarse de quejas, lamentaciones y acusaciones.

## 6. Conclusión

Terminaré esta comunicación con dos notas y una oración. La primera nota es de Philip Toynbee:

Por medio de un proceso independiente pero lento y difícil dentro de mi mente y de mi corazón, comencé a pensar gradualmente acerca de mi depresión en términos nuevos. En lugar de buscar sus causas y pensar cómo librarme de ellas, comencé a buscar sus propósitos y a preguntarme cómo podía satisfacerlos. No podía decir, y sigo sin poder hacerlo, si Dios nos envía aflicciones tan agudas para proporcionarnos nueva comprensión a través de nuestro dolor. Pero ahora estoy todo lo seguro que puedo estar de que la depresión suele ser un signo, ya sea humano o divino, de que la vida del deprimido necesita cambiar drásticamente, que se necesitan actos de contrición genuina, que el negro bloque que hay en el interior sólo se puede disolver mediante el reconocimiento de que se exige algo parecido a una muerte y resurrección interna de la persona que la sufre.

La otra es de F. Arnold:

Sólo es amor es capaz de hacer milagros. El amor consigue despertar las fuerzas más nobles de la persona, es la suprema fuerza significativa, es el acceso a los frutos de la redención y a todos los poderes sanantes. El amor redimido del individuo y de las comunidades nos trasmite una visión del Reino que será comunidad definitiva en la que la salvación y la salud se encuentren para siempre.

La oración es de un enfermo depresivo:

Corazón mío, déjame tener más piedad:  
permite a mi triste persona ser amable en adelante,  
caritativo; no vivir con esta mente atormentada  
con esta mente atormentada que todavía me atormenta.

Esto es lo curioso acerca de la depresión: Las personas la llaman *enfermedad*, pero si vives con ella sabes que no se parece a ninguna otra enfermedad. Si alguien a quien quieres tiene una enfermedad o una lesión física, bronquitis o cáncer, sientes simplemente preocupación y simpatía por esa persona. Puedes sentirte enfadado por las injusticias de la vida o por la falta de cuidado de otras personas que han causado este sufrimiento, pero no te encuentras dominado por una terrible ira hacia tu ser querido. Las personas enfermas pueden ser argumentativas y difíciles, pero no se vuelven contra ti justo cuando les estás proporcionando amor y confort adicionales. Los enfermos no son insensibles a la razón. Nunca te exigen que salgas de casa, aunque la mayor parte del tiempo se niegan a hablarte cuando tú estás ahí. Los enfermos no corren escaleras arriba y se encierran en su dormitorio cuando un vecino se deja caer por casa, ni se sientan en silencio todo el día; se animan y charlan felizmente cuando llegan visitas, sólo para recaer en su silencio hostil cuando estas se marchan. Tener a alguien enfermo en casa puede interrumpir la rutina familiar, pero la enfermedad no suele crear la continua atmósfera de enfado, desconfianza e inseguridad. No importa cuán grave sea la enfermedad: puedes llegar a comprenderla. Incluso si no se puede hacer nada más que dejar que siga su curso, puede observarse un patrón en ella y no sentirse como la impotente víctima de fuerzas incontrolables y peligrosas. Puedes decirle a alguien de la familia: «No te acerques demasiado. No quiero contagiarme tu resfriado», y si alguien tiene una infección peligrosa la ciencia médica lo protegerá. Pero ¿cómo puede protegerse un deprimido del peligro que siente de tener un gran pozo de desesperación abriéndose en su interior? Estar con una persona deprimida puede ser un asunto muy difícil y peligroso.

## Resumen

*Recuperar el sentido de la vida, enraizado en el tiempo que nos toca vivir y abierto al futuro, es el camino para salir del túnel de la depresión. El autor subraya la necesidad de concomitancia entre las ciencias humanas y religiosas para el diagnóstico y la terapéutica de los males que aquejan al hombre de hoy. La aceptación reconciliada es la medicina que permite recuperar la comunicación vital, por cuanto la depresión pervierte la relación consigo mismo, con los demás y con Dios.*