

Reflexiones fenomenológicas sobre la depresión

por Lucas del Valle

Más allá del diagnóstico, buscamos comprender a la persona que sufre la depresión. ¿Para qué? Para poder acompañar. En eso consiste la terapia para Binswanger.

Dos obstáculos a superar son: el planteo de la depresión como enfermedad, asimilándola al concepto médico, y la concepción dualista del hombre.

La depresión es un modo de ser-en-el mundo que involucra al hombre entero y que intentamos comprender desde unas estructuras transcendentales a priori.

La línea vertebral de estas páginas viene dada por la búsqueda del sentido, por el significado de la depresión para el ser humano. ¿Puede tener sentido un modo de ser-en-el-mundo que se caracteriza por la pérdida de futuro y que cuenta con la inhibición como uno de sus síntomas importantes?

La depresión y el enfermar

Nos hemos acostumbrado a considerar anormales una serie de eventos que en realidad nos acompañan durante toda nuestra vida: el sufrimiento, el dolor, la muerte misma son elementos integrantes de nuestra existencia. Nada más nacer ya estamos lo suficientemente maduros para morir. Hay un *bien-estar* (generalmente silencioso) que llamamos *salud* y un *mal-estar* (sumamente elocuente) que llamamos *enfermedad*. La misma palabra hace alusión a lo no

El autor

Religioso dominico. Docente de la
Licenciatura en Psicología,
Universidad Católica del Uruguay.
<lucas@ucu.edu.uy>

firme, a una situación de la naturaleza que continuamente nos ubica como limitados.

Cada una de las que llamamos enfermedades pronuncia su propio discurso, y a otro nivel, por debajo de ellas, está el fenómeno del enfermar como posibilidad del ser humano que nos habla del carácter sombrío de la existencia.

La depresión será la que mejor exprese es *mal-estar* del hombre y su carácter paradójico: esa luminosidad, verdad, bondad, etc. y el lado oscuro de la existencia. Como planteaba un filósofo, es la contracara del deseo de felicidad.

Con el enfermar se ponen en cuestión: 1) la misma existencia, 2) la identidad, 3) la sociabilidad y 4) se quiebran los proyectos (pérdida de sentido). Decimos que la depresión nos enseña sobre el enfermar porque de manera directa quedan afectados estos cuatro puntos.

La crisis existencial

Heidegger ya planteaba: ¿por qué el ser y no la nada? Y nosotros a otro nivel decimos: ¿por qué existimos y para qué?

Tellenbach, al hablar del tipo melancólico, planteaba dos constelaciones: la *includencia* (tiene que ver con la espacialidad) y la *remanencia* (hace referencia a la temporalidad). Esta última constelación nos habla de un deseo de perfección y, por otra parte, de una incapacidad para completar la acción, de donde se deduce una culpa que cierra el futuro, dejando a la persona en un pasado sin posibilidad de salir de la misma culpa.

Hay en el depresivo una pérdida de esa confianza original básica y una pérdida de su mundo. El *Dasein* es un ser en el mundo, todo él está volcado al mundo; desconocer el mundo es desconocerse a sí mismo; únicamente se encuentra a sí mismo encontrándose hacia delante. Puede haber momentos en la vida en los que se borran las diferencias y experimentamos la nada. Esto nos muestra la angustia. Es la experiencia de vacío existencial, donde perdiendo el mundo me pierdo yo.

Hay una persona que cada poco viene a decirme: “¿ahora qué hago?”, “no tengo nada que hacer”. Esta vivencia de la nada está referida sobre todo a *nada que ser*. La misma existencia queda puesta en cuestión; la tensión entre lo que somos y lo que debemos ser es vivida de manera desmesurada.

Inseguridad frente a la propia identidad

El *nada que ser* nos lleva a la inseguridad frente a la propia identidad. Si no tengo nada que hacer, nada que ser, entonces ¿quién soy?

Husserl, al hablar de la identidad, va más allá de la corporalidad y funda su sentido en el reconocimiento de la propia mismidad en el curso de las vivencias.

El planteo husserliano supone experiencias de conciencia y la vivencia temporal. Ese impulso vital hacia el futuro queda detenido (planteamos la inhibición como síntoma fundamental) y todas las pérdidas por las que sufre apuntan a una pérdida mayor: la posibilidad de experimentarse en el mundo como trascendencia.

El depresivo, además de sufrir diferentes culpas, él mismo es culpable y se sumerge en el remordimiento. El remordimiento ata al pasado; el arrepentimiento supone el futuro. El depresivo se siente culpable sin posibilidad de redención, porque perdió el hilo de la temporalidad.

El hombre desea estar bien, pero la vida misma le enseña la dificultad de compaginar ese deseo con el continuo perder que supone seguir viviendo. Cada elección supone una pérdida, un sufrimiento. Es el mismo hombre el de los altos pensamientos y el de los rastros pensamientos de Benavente. Esa experiencia se expresa en la melancolía, el carácter paradójico del hombre.

Todas esas pérdidas son la contracara de nuestras posibilidades. Cuando se dificulta su elaboración, queda en entredicho nuestra propia identidad.

Pérdida de las relaciones sociales

El mundo de *Dasein* es un *mundo-con* otros seres. El planteo de ciertas culpabilidades del depresivo nos puede llevar a la idea de preocupación por los otros, pero analizándolas observamos que en realidad no le interesan la intencionalidad del acto ni la falta, sino las consecuencias. *Si yo no hubiera... no habría sucedido*. De esta manera, atrapando el futuro en el pasado, se sitúa más allá del mundo. Su presencia pasa a ser una *presencia vacía*, en frase de Rovalletti.

Se da una alteración de la estructura de la temporalidad constituyente con la consiguiente desestructuración de la temporalidad del yo y del mundo. Un mundo empobrecido dice de unas relaciones empobrecidas.

Y si consideramos el movimiento de la corporalidad, no se da esa expansión comunicativa, sino que se vuelve hacia adentro en sus preocupaciones hipocondríacas. Es una corporalidad encogida.

Pérdida de sentido

En los estudios sobre las respuestas de movimiento en el *Roschach*, el depresivo revela las de movimiento hacia dentro correspondientes a las personas sin proyecto.

Binswanger acude a las categorías temporales que planteará Husserl, a la *retentio*, *praesentatio* y *portentio*, para mostrar la alteración que sufre el depresivo. Esa alteración incapacita para un verdadero sentido; esa corriente vital hacia delante queda detenida.

Sin futuro no hay proyecto ni sentido. La carencia de actividad, deseo, esperanza, están afectado directamente a los fenómenos que constituyen el futuro en las esferas del existir y del tener (Minskowski) (otra cosa habría que decir de la esfera del *pertenezco a*), y sin futuro no hay sentido ni proyecto.

Conclusión

El vaciamiento afectivo, la desconexión del mundo y de sí, ese ser extranjero a sí mismo (Camus) hablan del ser humano, de uno de sus aspectos que muchas veces permanece en la sombra pero que siempre está ahí.

En nuestro caminar hacia la meta de la vida, normalmente lo experimentamos como un *llegar a ser más*, pero a veces se convierte en un *llegar a ser menos*, que es lo que le pasa al depresivo.

La depresión me lleva a comprender al hombre como ser limitado y su situación paradójica. La verdad es que vida y muerte, felicidad y desdicha, alegría y tristeza, día y noche, aunque sean contrarios, se necesitan mutuamente para existir.

Una moneda, cuanto más grande es su cara, mayor es la cruz.

Resumen

El enfoque médico que considera a la depresión como patología y la concepción dualista del hombre, que lo divide en alma y cuerpo, son los principales obstáculos a la hora de aproximarse al fenómeno de la depresión. La depresión es un modo de ser-en-el-mundo que involucra al ser humano entero y que es necesario comprender desde una perspectiva trascendental de búsqueda de sentido. Abordar la depresión conduce a concebir al hombre como unidad en situación paradójica, tensionado siempre entre luz y sombra, vida y muerte.