

La Depresión, Un Mal De Nuestro Tiempo¹

La palabra **depresión** proviene del latín y significa abatido o derribado. Remite a una caída, un hundimiento o agujero. El significado de la palabra hace que fácilmente se la pueda asociar a un momento de tristeza.

La época que nos toca vivir posee una particularidad que vale la pena destacar. Es el mercado quien regula nuestras vidas, incluso más de lo que suponemos. Es también bajo sus coordenadas que día tras día nos vemos empujados a consumir más y más.

Todo parece estar a nuestro alcance: objetos electrónicos, alimenticios, de estética corporal e incluso medicamentos. Estamos aplastados por un imperativo al consumo que no se detiene nunca. Siempre hay algo más por tener o hacer; siempre hay un teléfono celular último modelo que comprar.

Atravesar un momento de angustia resulta inadmisibile para esta sociedad contemporánea que nos exige cada día un poco más. No hay tiempo para estar triste, para pensar o dudar algo que perdimos.

En sintonía con este contexto, existen tratamientos que aseguran rápidas salidas a ese padecer llamado depresión, generalmente por medio de pastillas antidepressivas, que nos devuelven a la vorágine diaria de inmediato.

Es cierto que las drogas han mejorado significativamente en los últimos años y muchas veces logran hacer desaparecer sus síntomas. Pero también nos empuja a retomar nuestras vidas cotidianas sin dar lugar a la pregunta: “¿qué andaba mal?”. El sufrimiento repentino indica que hay algo que ya no funciona como antes. Un camino posible es reestablecer la rutina cotidiana anterior, en la cual había aparecido el problema.

Esta aparente solución no tardará en fracasar, a menos que comencemos por indagar los motivos que dieron inicio al sufrimiento, facilitando así la oportunidad de que algo cambie en profundidad. Cuando esto no sucede, la dependencia a antidepressivos se hace crónica. Ahora se redobra la apuesta: de ser deprimido se pasa a ser adicto.

En los manuales de psiquiatría DSM IV/CIE-10 (Clasificación de enfermedades mentales de la American Psychiatric Association) la depresión es considerada un trastorno del estado de ánimo, caracterizado por síntomas como el insomnio, el hipersomnio, sentimientos de inutilidad, pensamientos recurrentes de muerte, disminución o aumento del apetito, entre otros. Y, en la actualidad, es lo que se “cura” con antidepressivos. Sin embargo, todos podríamos en algún momento de la vida identificarnos con estos síntomas y no por eso deberíamos recurrir a los antidepressivos.

En estos tiempos en los que la clasificación diagnóstica está muy de moda, darle un nombre al padecer puede resultar tranquilizador. Pero no hay que olvidar que esto puede resultar también una trampa. El diagnóstico de depresión etiqueta el sufrimiento y elimina las causas singulares que lo originan, produciendo un malestar estandarizado. Por lo tanto, de existir un trastorno igual para todos, existiría también un tratamiento universal, excluyendo así la subjetividad.

1 Artículo publicado en la Revista Vida Abundante. Año 2010.

Sin embargo, en la clínica cotidiana es muy evidente que la causa del sufrimiento no es la misma para todos los que consultan. Al adentrarse en la historia de un paciente, se devela rápidamente que hay algo muy propio de cada uno que da origen a la angustia. Así, la idea de una “depresión para todos” va perdiendo sentido.

En esta época de constante consumo y ante la amplia oferta del mercado de la salud, creemos que aún es posible pensar en un tratamiento que apele a la singularidad y que lejos de adormecernos, nos permita despertar.