

agenda cultural

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

ALMA
MATER



nº 107 febrero 2005 ISSN 0124-0854

la depre

creary recrear



La Universidad fomenta espacios para la cultura

Una historia para soñar

Por: Velia Vidal Romero

Una nueva ruta para conocer la Universidad. Eso propone Una historia para soñar, la obra de títeres creada por la coordinadora del Programa Guía Cultural, Silvia Janneth Álvarez, con la colaboración de María Adelaida Jaramillo, jefa de Extensión Cultural

¿Ustedes saben quién es Alma Máter? Es la pregunta con la que un guía cultural introduce al público en una mágica historia de diez personajes, que de forma divertida cuentan 200 años de historia. Los personajes son interpretados por guías culturales de diferentes carreras, sin formación en arte dramático, pero motivados por su compromiso con el Programa y con la Universidad.

Una historia para soñar ha cautivado no sólo al público infantil sino a jóvenes y adultos que tuvieron la oportunidad de disfrutarla en el Teatro Universitario Camilo Torres Restrepo, en algunas sedes regionales de la Universidad de Antioquia, en el IX Encuentro nacional comunitario de teatro joven y en diversas instituciones educativas.

El balance es positivo, por eso, en 2005, queremos llegar a distintas instituciones e invitar a la comunidad universitaria para que, con nosotros, vivan la historia del Alma Máter con el asombro de los niños, para que transiten por la nueva ruta que va del pasado al presente. Todos pueden participar porque como diría la protagonista de la obra, Alma: "Yo soy la Universidad y todos ustedes están invitados a incluir en sus sueños a esta casa... ésta es su Universidad".

P r e s e n t a c i o n

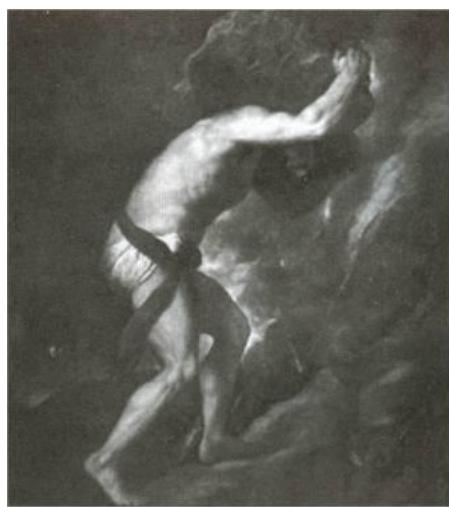
Muchos científicos afirman que la depresión se ha convertido en el peor mal de nuestro tiempo. Esta enfermedad ha sido mal interpretada por muchos: hay quienes la consideran una simple inestabilidad emocional y otros una excusa para la pereza. Lo cierto es que las estadísticas mundiales cada vez son más alarmantes: la depresión, una de las enfermedades mentales más comunes, sigue en aumento. Algunas de las enfermedades más mortíferas, como el paludismo y la tuberculosis, mantienen su hegemonía. Sin embargo, los trastornos mentales adquieren una dimensión mucho mayor. Pueden no ser mortales de por sí, pero provocan discapacidades prolongadas y no diferencian sexo, edad, raza o estrato social, económico ni cultural. La depresión grave ocupa el quinto lugar en la clasificación de las diez causas más importantes de morbilidad en el mundo. Más aún, cinco de las diez causas más relevantes de discapacidad (depresión grave, esquizofrenia, trastornos bipolares, consumo de alcohol y trastornos obsesivos compulsivos) son problemas mentales. Todos los pronósticos apuntan a que en los próximos años aumentarán. En Colombia, por ejemplo, 40.1 por ciento de la población ha sufrido trastornos mentales y cerca de dos millones de colombianos han intentado suicidarse. Así lo revela un estudio de Salud mental y estilos de vida divulgado por el Minsiterior de Protección Social a comienzos del año pasado. Lo más grave es que existe todavía en el mundo una mirada despectiva sobre las enfermedades mentales y esto ayuda a que su solución sea lenta y poco eficaz. A ello se suma que la salud mental depende en cierta medida de la justicia social, es decir, la satisfacción de las necesidades básicas, la tranquilidad y la estabilidad emocional soportan la salud mental. Por eso su prevención es tan compleja. Por tratarse de un tema de gran actualidad, esta edición de la Revista Agenda Cultural Alma Máter recoge miradas, críticas y reflexiones acerca de la depresión, el suicidio y la autoayuda

El mito de Sísifo

Por Albert Camus s

La mitología es, para muchos, un compendio de fantasías. Para otros, réplica de la realidad humana. Aquí, un relato de un hombre que enfrentó a los dioses con una sola arma: su pasión. Un relato en el que Camus discute la cuestión del suicidio y el valor de la vida, y se vale del mito de Sísifo como una metáfora de la propia vida

Los dioses habían condenado a Sísifo a empujar sin cesar una roca hasta la cima de una montaña, desde donde la piedra volvería a caer por su propio peso. Habían pensado con algún fundamento que no hay castigo más terrible que el trabajo inútil y sin



esperanza

Si se ha de creer a Homero, Sísifo era el más sabio y prudente de los mortales. No obstante, según otra tradición, se inclinaba al oficio de bandido. No veo en ello contradicción. Difieren las opiniones sobre los

motivos que le convirtieron en un trabajador inútil en los infiernos. Se le reprocha, ante todo, alguna ligereza con los dioses. Reveló sus secretos. Egina, hija de Asopo, fue raptada por Júpiter. Al padre le asombró esa desaparición y se quejó a Sísifo. Éste, que conocía el rapto, se ofreció a informar sobre él a Asopo con la condición de que diese agua a la ciudadela de Corinto. Prefirió la bendición del agua a los rayos celestes. Por ello le castigaron enviándole al infierno. Homero nos cuenta también que Sísifo había encadenado a la Muerte. Plutón no pudo soportar el espectáculo de su imperio desierto y silencioso. Envió al dios de la guerra, quien liberó a la Muerte de manos de su vencedor. Se dice también que Sísifo, cuando estaba a punto de morir, quiso imprudentemente poner a prueba el amor de su esposa. Le ordenó que arrojara su cuerpo sin sepultura en medio de la plaza pública. Sísifo se encontró en los infiernos y allí, irritado por una obediencia tan contraria al amor humano, obtuvo de Plutón el permiso para volver a la tierra con objeto de castigar a su esposa. Pero cuando volvió a ver este mundo, a gustar del agua y el sol, de las piedras cálidas y el mar, ya no quiso volver a la sombra infernal. Los llamamientos, las iras y las advertencias no sirvieron para nada. Vivió muchos años más ante la curva del golfo, la mar brillante y las sonrisas de la tierra. Fue necesario un decreto de los dioses. Mercurio bajó a la tierra a coger al audaz por



la fuerza, le apartó de sus goces y le llevó por la fuerza a los infiernos, donde estaba ya preparada su roca. Se ha comprendido ya que Sísifo es el héroe absurdo. Lo es tanto por sus pasiones como por su tormento. Su desprecio de los dioses, su odio a la muerte y su apasionamiento por la vida le valieron ese suplicio indecible en el que todo el ser se dedica a no acabar nada. Es el precio que hay que pagar por las pasiones de esta tierra. No se nos dice nada sobre Sísifo en los infiernos. Los mitos están hechos para que la imaginación los anime. Con respecto a éste, lo

único que se ve es todo. el esfuerzo de un cuerpo tenso para levantar la enorme piedra, hacerla rodar y ayudarla a subir una pendiente cien veces recorrida; se ve el rostro crispado, la mejilla pegada a la piedra, la ayuda de un hombro que recibe la masa cubierta de arcilla, de un pie que la calza, la tensión de los brazos, la seguridad enteramente humana de dos manos llenas de tierra. Al final de ese largo esfuerzo, medido por el espacio sin cielo y el tiempo sin profundidad, se alcanza la meta. Sísifo ve entonces cómo la piedra desciende en algunos instantes hacia ese mundo inferior desde el que habrá de volverla a subir hacia las cimas, y baja de nuevo a la llanura. Sísifo me interesa durante ese regreso, esa pausa. Un rostro que sufre tan cerca de las piedras es ya él mismo piedra. Veo a ese hombre volver a bajar con paso lento pero igual hacia el tormento cuyo fin no conocerá.

Esta hora que es como una respiración y que vuelve tan seguramente como su desdicha, es la hora de la conciencia. En cada uno de los instantes en que abandona las cimas y se hunde poco a poco en las guardas de los dioses, es superior a su destino. Es más fuerte que su roca. Si este mito es trágico, lo es porque su protagonista tiene conciencia. ¿En qué consistiría, en efecto, su castigo si a cada paso le sostuviera la esperanza de conseguir su propósito? El obrero actual trabaja durante todos los días de su vida en las mismas tareas y ese destino no es menos absurdo. Pero no es trágico sino en los raros momentos en que se hace consciente. Sísifo, proletario de los dioses, impotente y rebelde, conoce toda la magnitud de su condición miserable: en ella piensa durante su descenso. La clarividencia que debía constituir su tormento consume al mismo tiempo su victoria. No hay destino que no venza con el desprecio. Por lo tanto, si el descenso se hace algunos días con dolor, puede hacerse también con alegría. Esta palabra no está de más. Sigo imaginándome a Sísifo volviendo hacia su roca, y el dolor estaba al comienzo. Cuando

las imágenes de la tierra se aferran demasiado fuertemente al recuerdo, cuando el llamamiento de la dicha se hace demasiado apremiante, sucede que la tristeza surge en el corazón del hombre: es la victoria de la roca, la roca misma. La inmensa angustia es demasiado pesada para poderla sobrelevar. Son nuestras noches de Getsemaní. Sin embargo, las verdades aplastantes perecen al ser reconocidas. Así, Edipo obedece primeramente al destino sin saberlo, pero su

tragedia comienza en el momento en que sabe. Pero en el mismo instante, ciego y desesperado, reconoce que el único vínculo que le une al mundo es la mano fresca de una muchacha. Entonces resuena una frase desesperada: «A pesar de tantas



pruebas, mi edad avanzada y la grandeza de mi alma me hacen juzgar que todo está bien». El Edipo de Sófocles, como el Kirilov de Dostoievsky, da así la fórmula de la victoria absurda. La sabiduría antigua coincide con el heroísmo moderno. No se descubre lo absurdo sin sentirse tentado a escribir algún manual de la dicha. «¿Cómo? ¿Por caminos tan estrechos ...?». Pero no hay más que un mundo. La

dicha y lo absurdo son dos hijos de la misma tierra. Son inseparables. Sería un error decir que la dicha nace forzosamente del descubrimiento absurdo. Sucede también que la sensación de lo absurdo nace de la dicha. «Juzgo que todo está bien», dice Edipo, y esta palabra es sagrada. Resuena en el universo ilimitado del hombre. Enseña que todo no es ni ha sido agotado. Expulsa de este mundo a un dios que había entrado en él con la insatisfacción y afición a los dolores inútiles. Hace del destino un asunto humano, que debe ser arreglado entre los hombres. Toda la alegría silenciosa de Sísifo consiste en eso. Su destino le pertenece. Su roca es su cosa. Del mismo modo el hombre absurdo, cuando contempla su tormento, hace callar a todos los ídolos. En el universo vuelto de pronto a su silencio se alzan las mil vocecitas maravillosas de la tierra. Llamamientos inconscientes y secretos, invitaciones de todos los rostros constituyen el reverso necesario y el premio de la victoria. No hay sol sin sombra y es necesario conocer la noche. El hombre absurdo dice que sí y su esfuerzo no terminará nunca. Si hay un destino personal, no hay un destino superior. o, por lo menos no hay más que uno al que juzga fatal y despreciable. Por lo demás, sabe que es dueño de sus días. En ese instante sutil en que el hombre vuelve sobre su vida, como Sísifo vuelve hacia su roca, en ese ligero giro, contempla esa serie de actos desvinculados que se convierten en su destino, creado por él, unido bajo la mirada de su memoria y pronto

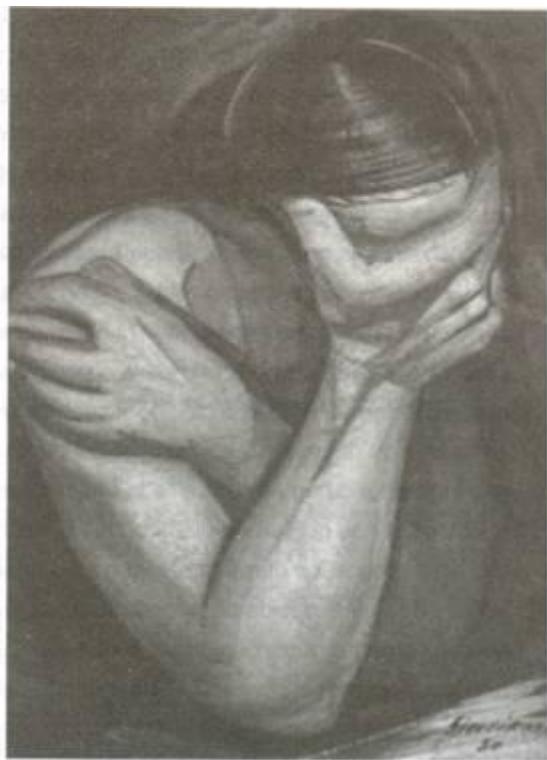
sellado por su muerte. Así, persuadido del origen enteramente humano de todo lo que es humano, ciego que desea ver y que sabe que la noche no tiene fin, está siempre en marcha. La roca sigue rodando. Deja a Sísifo al pie de la montaña. Se vuelve a encontrar siempre su carga. Pero Sísifo enseña la fidelidad superior que niega a los dioses y levanta las rocas. Él también juzga que todo está bien. Este universo en adelante sin amo no le parece estéril ni fútil. Cada uno de los granos de esta piedra, cada trozo mineral de esta montaña llena de oscuridad forma por sí solo un mundo. El esfuerzo mismo para llegar a las cimas basta para llenar un corazón de hombre. Hay que imaginarse a Sísifo dichoso.



Traducción libre, tomada de www.lainsignia.com
Albert Camus, pensador y filósofo francés. Padre del teatro del absurdo, autor, entre otros libros de *La peste* y *El extranjero*

basta de autoayuda

En abierta rebelión contra los manuales de autoayuda, un autor sudafricano escribe su propio manual para los que no quieren hacer esfuerzo por cambiar. Desde el famoso libro de Og Mandino *El vendedor más grande del mundo*, que causó furor en la década del 80, la proliferación de libros de autoayuda ha crecido de tal forma que las editoriales y las librerías se han visto obligadas a brindarles su propio espacio como género independiente. Gurús de todas las pelambres se las han ingeniado para producir en masa textos que prometen la felicidad con sólo seguir unos cuantos consejos prácticos. Algunos se concentran en el éxito empresarial; otros, en la vida en pareja, y otros más en la autoestima, pero todos tienen en común la garantía de convertir al lector en una mejor persona. Sin embargo, a esta pléyade de consejeros existencia les les ha nacido su contraparte. Su mentor es Darle Bristow-Bovey, un periodista independiente surafricano cuyos artículos sobre viajes le han valido varios premios en su especialidad. Bristow parte de la base de que los libros de autoayuda ofrecen cambios sustanciales en la vida de los lectores, pero al final no hacen más que frustrarlos. Por una razón sencilla: todo el esfuerzo debe partir del



interesado. Según él los libros de autoayuda "son como las dietas, o la suscripción al gimnasio que nos regalan en nuestro cumpleaños: fingén que pretenden ayudarnos pero en el fondo se ríen de nosotros. Nos llenan la cabeza de promesas y esperanzas, pero al final nos dejan deprimidos y con los nervios hechos polvo".

En clara rebelión contra ellos y, por añadidura, contra cualquier oferta comercial de aparatos revolucionarios que prometen cuerpos perfectos con apenas un pequeño

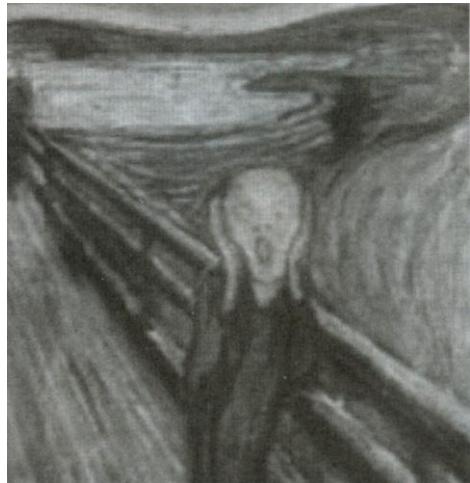
esfuerzo cotidiano, Bristow decidió escribir su propio manual antiayuda, dedicado a quienes, como él, no quieren ni siquiera "levantarse del sofá" para ayudarse. El resultado es Yo me he llevado tu queso, un libro de humor corrosivo que acaba con los mitos de los textos de autoayuda y toda su descendencia: valga decir dietas, instrumentos de ejercicios y estrategias para hacer dinero desde casa. El libro, cuyo título es la respuesta al exitoso manual de autoayuda

¿Quién se ha llevado mi queso?, fue el más vendido en su país en 2001 y ganó el premio Exclusive Books Publishers' Choice ese año. Y ehora anda recorriendo e/ mundo rec/utando adeptos en todas las latitudes. El huevo interior Bristow se burla de todas las alternativas que ofrece el mercado para adaptarse al cambio, entre otras cosas porque si todos aquellos que buscan la transformación en un manual de autoayuda tuvieran la capacidad de cambiar tal y como lo exigen los manuales, no tendrían necesidad de comprarlos. Y concluye: "si careces de sabiduría propia, leer libros de autoayuda no te servirá de nada, así que deberás escribirlos tú mismo". Irónicamente, el libro de Bristow está escrito a manera de manual, y como cualquier manual que se respete, inicia con una historia con moraleja, la de un jovencuelo inexperto cazador de elefantes de una tribu africana, que parte por fin con sus mayores a la búsqueda de su primer paquidermo. Cada miembro del grupo de cazadores -incluido el

joven-asegura de llevar un huevo hueco de aveSTRUZ lleno de agua, y se encarga de enterrarlo en determinado lugar para luego desenterrarlo en el momento de la sed. Sin embargo, por el ajetreo de la jornada, los cazadores van perdiendo su huevo y el último que queda es el del joven, que lo ha enterrado debajo de un gran árbol. Los demás ya han bebido sus respectivas porciones, así que ahora le toca al joven disfrutar de su refresco. Pero lo ha tapado mal, de manera que está vacío. Por temor al ridículo, el joven no finge beber ni confiesa su torpeza. Por el contrario, decide cargar con su huevo como si estuviera lleno. Mientras tanto, los demás empiezan a lanzar conjeturas en torno a su compañero: "debe ser que lo quiere conservar para cuando la sed ya sea imposible de aguantar", o "a lo mejor quiere compartirlo con nosotros si nos portamos bien con él". El hecho es que a partir de ese momento todos los demás cazadores lo consienten y lo ayudan, a la espera de que él decida compartir su agua, pues ha sido lo suficientemente generoso como para no bebérsela él solo. Al final de la historia, el joven regresa al pueblo imbuido de un respeto enorme. "He ahí el secreto -dice Bristow-, busca tu huevo interior y deja que los demás se imaginen lo que contiene". Parece una frase de Woody Allen y Para el psicólogo Juan Carlos Volnovich, el éxito de los libros de autoayuda se debe a la necesidad de comprensión, afecto y espiritualidad en una sociedad acostumbrada al consumo de bienes materiales. "La gente busca ávidamente

espiritualidad, algo con que sentirse comprendida. Tiene que ver con la falta de espacios afectivos. Estos libros no aportan nada nuevo, refuerzan estereotipos, convenciones. Y provocan una mezcla de satisfacción y frustración, por eso se consumen uno tras otro." Tomado del artículo ¿Sirven los libros de autoayuda? de Mariana Iglesias el mismo Bristow reconoce que no ofrece muchas respuestas. Sin embargo, esa burla no es menos paradigmática que la de Deepak Chopra, ese gurú de las lecciones del éxito rodeado de dólares por todas partes: "Ahora llegamos a una fase en la que el que busca se convierte en el que ve. Porque el que busca ha descubierto que lo que buscaba el que busca era al que busca, y habiendo encontrado al que busca, el que busca se torna el que ve". Yo me he llevado tu queso arremete contra toda la suerte de modas para adaptarse al cambio, incluidos el feng-shui y toda la sabiduría de los antepasados trasladada a la fuerza al siglo XXI. Todo para concluir que no ser sabio no tiene nada. "Si no tienes

más voluntad que un felpudo y no posees ningún talento o interés especial, bienvenido: eres uno de los nuestros. Somos millones de personas, con billones de antepasados y trillones de descendientes en el futuro". Basta



con hacerse a un huevo interior y arrojarse a vivir sin la culpabilidad de no poner en práctica todo ese cúmulo de lecciones para intentar cambiar. Al fin y al cabo, es imposible renunciar a sí mismo.

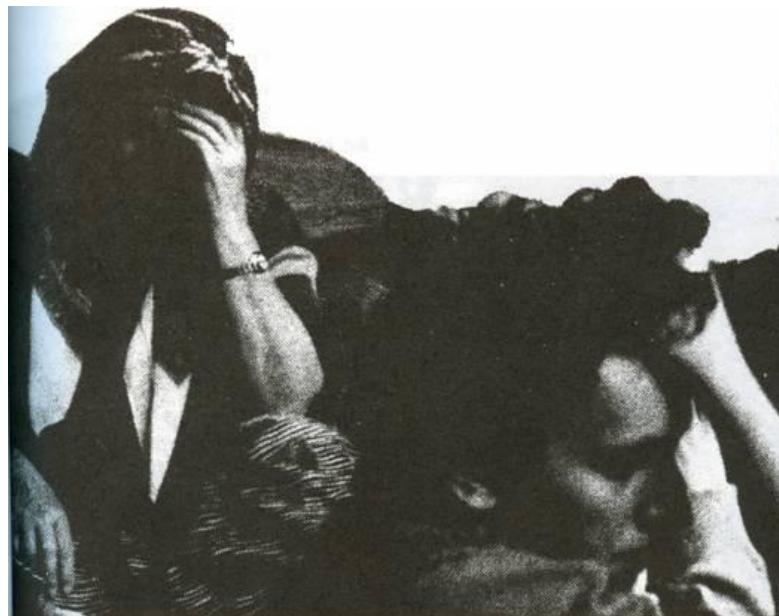
Tomado de: Revista Cambio
www.cambio.com.co

Depresión

abc

Todos experimentamos infelicidad, a menudo como resultado de un cambio, ya se trate de un contratiempo o de una pérdida, o simplemente, como dijo Freud, de "miseria cotidiana". Los sentimientos dolorosos que acompañan a estos acontecimientos son normalmente apropiados, necesarios y transitorios, y pueden incluso significar una oportunidad de crecimiento personal. Sin embargo, cuando la depresión persiste y perjudica la vida diaria, puede indicarnos la existencia de un trastorno depresivo. La gravedad, la duración, y la presencia de otros síntomas son los factores que distinguen la tristeza normal de un síndrome depresivo.

Se ha llamado a la depresión con variedad de nombres tanto en la literatura médica como la popular durante miles de años. Los textos ingleses más antiguos hacen referencia a la "melancolía", que fue durante siglos el término genérico para todos los trastornos emocionales.



Actualmente se hace referencia a la depresión como un trastorno anímico, y los subtipos primarios son la depresión mayor, la distimia (crónica y normalmente más benigna), y la depresión atípica. Las formas Los tres tipos de depresión más comunes son: Trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y trastorno bipolar. En cada uno de estos tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas varían. El trastorno depresivo mayor se manifiesta por

una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras.

El trastorno distímico es un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. La característica esencial de este trastorno es un estado de ánimo crónica mente dehace referencia a la depresivo que está presente la mayor parte del día de la mayoría de los días durante al menos dos años. Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida. El trastorno bipolar no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión). Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero más a menudo son graduales. Cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede padecer de uno, de varios, o de todos los síntomas del trastorno depresivo. Cuando está en la fase maníaca, la persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía. La manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros. Puede llevar a que la persona se meta en

graves problemas y en situaciones embarazosas. Por ejemplo, en la fase maníaca, el individuo puede sentirse feliz o eufórico, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios descabelladas, e involucrarse en aventuras o fantasías románticas. La depresión puede ser calificada como leve, moderada o grave dependiendo de sus síntomas.

Síntomas

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
- Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.
- Pérdida de peso, de apetito, o ambos; o, por el contrario, comer más de la cuenta y aumento de peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio, intentos de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

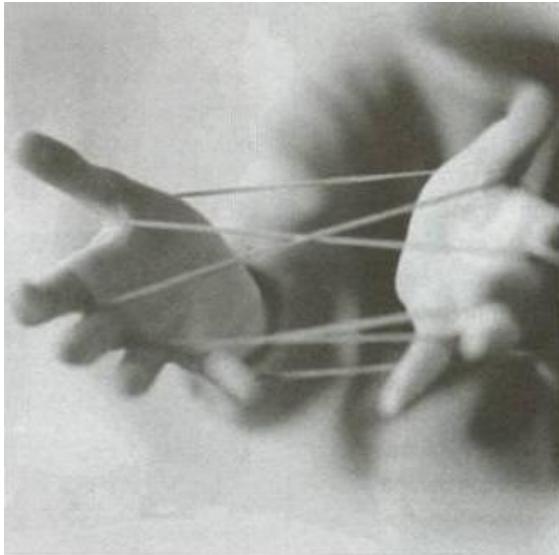
La depresión, un derecho humano

Por Hortensia Hurtado

Me arriesgo a afirmar que existe una asociación en los términos clave de esta discusión: la depresión y los Derechos Humanos, tomados, ambos, como un saber y una práctica ética que compromete el destino del planeta.

Si los Derechos Humanos tienen como fin moral el logro de la felicidad, la armonía, la equidad, y la depresión es aquello que falta para su cumplimiento, en estas páginas me ocupo de la problematización de los rasgos que caracterizan nuestra época, y de la moralidad colombiana que cruza tanto a la academia como a la política. Empiezo con la descripción del escenario en el que se juegan estos términos que están mediados por el ideal de felicidad y democracia. Es necesario resaltar que son ideales imposibles, pero que en nuestros oficios nos toca destronar para acercarnos con mucho cuidado de sí con el objetivo de no programar la muerte a nombre de ese ideal. Mi apuesta es la de resignificar estos conceptos. La felicidad no quiere decir ausencia de conflictos. Creo más bien que se parece al dominio y el conocimiento de sí, y a la posesión de la autonomía y el poder sobre el propio cuerpo, pues éste es el verdadero espacio de soberanía y en el que se juegan y

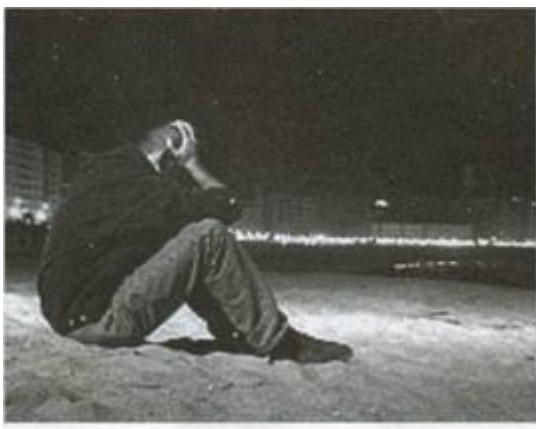
se representan todos los acontecimientos psicosociales, políticos, culturales, ideológicos, económicos y ecológicos en un dramatismo no exento de cierta comididad sanguinaria, como la que vemos en nuestra sociedad, donde se obtiene prestigio y



bienestar a costa de la banalidad, el peculado, la hipocresía, el oportunismo, el asesinato, el robo abierto, el facilismo, el autoritarismo; una moral de traficantes, donde la más acusada moralización no está libre del

defecto. pecado o delito que se cuestiona. porque tras la escena se disfruta de los ingentes bienes producidos. La cuestión de la depresión merece plantearse en este escenario. como un estado del ser, como un hecho. una experiencia producida por el displacer de vidas desdibujadas por condiciones de sobrevivencia. unas vidas cotidianas en las que existen más muertos que vivos. Entonces. cómo no definir la depresión como nuestro principal malestar íntimo y como palabra privilegiada para comprender la individualidad contemporánea. a saber. los nuevos dilemas que forman parte de los cambios profundos en nuestros modos de vida. Así pues. la depresión nos instruye sobre nuestra experiencia actual de la persona. tiene de particular que indica la impotencia misma de vivir y designa el lugar donde hay un sujeto sufriente. Este saber adquirido sobre la depresión. acompañado de la práctica de los Derechos Humanos. nos hace abordar como propuesta una estética de la emancipación que rediseñe la arquitectura intelectual. moral y política de la sociedad y el Estado como cuerpo solidario con una comunidad de

soledades. pero ante todo comprensible de la depresión como un efecto de sobrevivencia que confirma el lenguaje de la muerte-vida aquí en la tierra que nos tocó vivir. Asumir una concepción de la depresión. a la manera de Philippe Ariés (1977) como "eementizctán cultural de la muerte". implica darle nombre. no negarla. mirarla con los ojos abiertos. inventarnos un lenguaje para la vida. aprender a estar en la propia casa como un derecho. habitar el cuerpo. esa institución espejo; usar la mayoría de edad. esto es. hacer cuenta propia. al estilo de cada uno. sin las tiranías medicamentosas. ni bajo el yugo de tu jaula interior y. en fin. emanciparnos de los efectos del logocentrismo que son del tamaño de la exclusión y la marginación institucionalizada de la locura. Me he arriesgado a pensar todo esto. a sabiendas de que será muy impertinente para todos los dogmatismos autoritarios que en este momento se disputan sangrientamente la hegemonía totalitaria del aparato del Estado. con el alto costo del irrespeto a la vida de las personas y de la salud ecológica del país. Asumo. con pesimismo. mi oficio. con un simple y llano compromiso con el ser humano. con los valores y facultades que lo potencian. porque sé que la universalidad y el internacionalismo de la solidaridad entre los humanos está siempre en la cuerda floja entre dos abismos a causa de la lucha mundial por el dominio geopolítico y estratégico del planeta y sus alrededores. La psicología tiene pues. finalmente. que plantearse el deber de



contribuir a la conquista de un gran Derecho Humano: el derecho a la salud mental y psicosocial, el respeto a la dignidad en la diferencia, el derecho a la construcción de la propia voluntad de potencia, a la identidad y a la autonomía de la propia praxis convocada por el destino comunitario de los humanos.

*Estas reflexiones son recuerdos de
enseñanzas de mi amigo, filósofo y escritor
León Zuleta Ruiz, asesinado en los 90,
defensor de los Derechos Humanos.*

*Hortensia Hurtado Betancur es psicóloga
especialista en Psicología Clínica I PS
Universitaria. Profesora del Departamento de
Psicología Universidad de Antioquia*

Por Thomas Moore

Fragmento del libro El cuidado del alma.

El alma se presenta en diversos colores, incluyendo todos los matices del gris, el azul y el negro. Para cuidar del alma debemos observar toda la variedad de su colorido, y resistir a la tentación de aprobar solamente el blanco, el rojo y el anaranjado... los colores brillantes. La «brillante» idea de colorear las viejas películas en blanco y negro concuerda con el rechazo, generalizado en nuestra cultura, de lo oscuro y lo gris. En una sociedad que se defiende contra el sentimiento trágico de la vida, se presenta la depresión como un enemigo, como una enfermedad irredimible; y sin embargo, en una sociedad como ésta, consagrada a la luz, la depresión adquiere, en compensación, una fuerza excepcional. El cuidado del alma nos exige que apreciemos esta manera que tiene de presentarse. Es probable que, enfrentados con la depresión, nos preguntemos: «¿Qué hace aquí? ¿Acaso desempeña algún papel necesario?». Especialmente cuando nos enfrentamos con la depresión, un estado anímico afín con nuestros sentimientos de mortalidad, debemos guardarnos de la negación de la muerte en la que tan fácil es deslizarse. Más aún, es probable que



hayamos de desarrollar un gusto por este estado anímico, un respeto positivo por el lugar que le cabe en los ciclos del alma.

Hay pensamientos y sentimientos que parecen emerger solamente de un estado anímico sombrío. Si lo suprimimos, suprimiremos también esas ideas y reflexiones. La depresión puede ser un canal tan importante para los sentimientos «negativos» valiosos como las expresiones de afecto para las emociones del amor. Los sentimientos amorosos dan origen naturalmente a gestos de afecto. De la misma manera, el vacío y la grisura de la depresión movilizan una forma de conciencia y una expresión de los pensamientos que de otra manera permanecen ocultas bajo la pantalla de estados anímicos más alegres. A veces una persona llega a una sesión de terapia con ánimo sombrío y dice: «Hoy no debería haber venido. La semana que viene me sentiré mejor, y entonces podremos seguir». Pero yo me alegro de que haya venido, porque juntos oiremos sus pensamientos y percibiremos su alma de una manera que no es posible en los estados de ánimo alegres. La melancolía proporciona al alma una oportunidad de expresar un aspecto de su naturaleza que es tan válido como cualquier otro, pero que ocultamos a causa del disgusto que nos causan su oscuridad y su amargura.

*El hijo de Saturno*

En la actualidad parece que preferimos hablar de «depresión» más bien que de «tristeza» o de «melancolía». Tal vez la forma latina suene más clínica y más seria, pero hubo una época, hace quinientos o seiscientos años, en que se identificaba la melancolía con el dios romano Saturno. Estar deprimido era estar «en Saturno», y a quien estaba crónicamente predisposto a la melancolía se lo llamaba «hijo de Saturno». Como se identificaba la depresión con el dios y con el planeta que lleva su nombre, se la asociaba también con las otras características de Saturno. Por ejemplo, a éste se lo conocía como el «anciano», que presidía la edad de oro. Cada vez que hablamos de los «años dorados» o de los «buenos tiempos de antaño», estamos invocando a Saturno, que es el dios del pasado. La persona deprimida cree a veces que los buenos tiempos pertenecen al pasado, que ya no queda nada para el presente o el futuro. Estos pensamientos melancólicos están profundamente arraigados en la preferencia de Saturno por los días pasados, por el recuerdo y por la sensación de la fugacidad del tiempo. Tristes como son, estos pensamientos y sentimientos favorecen el deseo del alma de estar a la vez en el tiempo y en la eternidad, y así, de una manera extraña, pueden ser placenteros.

A veces asociamos la depresión con el hecho de envejecer, pero más exactamente se refiere a la maduración del alma. Saturno no sólo nos trae un afecto por los «buenos tiempos de antaño», sino que también sugiere la idea, más sustancial, de que la vida sigue adelante: nos hacemos más viejos, tenemos más experiencia, quizás somos incluso más sabios. A partir de los treinta y cinco años, más o menos, suele suceder que alguien, en una conversación, de repente hace una referencia a algo que pasó

veinte años atrás y se detiene, entre sorprendido y asustado:

• ¡Jamás había dicho eso antes! Veinte años... Me estoy haciendo viejo.

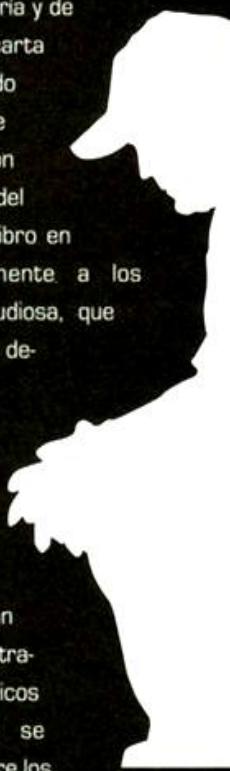
Este es el don de Saturno, el de la edad y la experiencia. Tras haberse sentido identificada con la juventud, el alma asume ahora las importantes cualidades de la edad, que son positivas y provechosas. Si se niega la edad, el alma se pierde en un inadecuado aferramiento a la juventud.

La depresión concede el don de la experiencia no como un hecho literal, sino como una actitud hacia uno mismo. Se tiene la sensación de haber sobrevivido a algo, de ser mayor y más sabio. Se sabe que la vida es sufrimiento, y este conocimiento es importante. Ya no se puede seguir disfrutando de la bulliciosa y despreocupada inocencia de la juventud, y darse cuenta de ello trae consigo tristeza por la pérdida, pero también el placer de un nuevo sentimiento de autoaceptación y de conocimiento de uno mismo. Esta percepción consciente de la edad está rodeada de un halo de melancolía, pero también le es conferido un cierto grado de nobleza.

Naturalmente, esta incursión de Saturno que llamamos depresión genera resistencia. Es difícil desprenderse de la juventud, porque es una liberación que exige el reconocimiento de la muerte. Sospecho que quienes opten por la eterna juventud se estarán buscando sus buenos ataques de depresión. Cuando tratamos de retrasar el homenaje que debemos a Saturno, lo invitamos a que nos haga una visita personal. Entonces la depresión saturnina imprime su color, su profundidad y su sustancia al alma que, por una razón u otra, se ha entretenido largo tiempo con la juventud. Saturno madura y envejece naturalmente a una persona, del mismo modo que la tem-

peratura, los vientos y el tiempo desgastan los graneros. En Saturno, la reflexión se profundiza, los pensamientos abarcan un tiempo más largo, y los acontecimientos de una larga vida se van destilando hasta condensarse en un sentimiento de la propia naturaleza esencial.

En los textos tradicionales se caracteriza a Saturno como frío y distante, pero tiene también otros atributos. Los libros de medicina lo llamaban el dios de la sabiduría y de la reflexión filosófica. En una carta a Giovanni Cavalcanti, conocido estadista y poeta, Ficino se refiere a Saturno con «un don único y divino». A finales del siglo XV, Ficino escribió un libro en que advertía, particularmente a los eruditos y a la gente estudiosa, que tuvieran cuidado de no dar demasiada acogida a Saturno dentro de su alma; debido a ocupaciones sedentarias, los eruditos pueden llegar a deprimirse gravemente, decía, y entonces necesitarán encontrar maneras de contrarrestar esos estados anímicos sombríos. Pero también se podría escribir otro libro sobre los peligros de vivir sin estudio ni especulación, y sin reflexionar sobre la vida. Los estados de ánimo que propicia Saturno pueden ser peligrosos porque son oscuros, pero su contribución a la economía del alma es indispensable. Si usted deja que su depresión lo visite, sentirá el cambio en el cuerpo, en los músculos y en el rostro como un alivio de la carga del entusiasmo juvenil y de la



«insopportable levedad del ser».

Tal vez pudiéramos apreciar más el papel que tiene la depresión en la economía del alma si fuéramos capaces de prescindir de las connotaciones negativas de esta palabra. ¿Y si la depresión fuera simplemente un estado del ser, ni bueno ni malo, algo que el alma hace cuando le parece bien y por sus

propias y buenas razones? ¿Y si fuera simplemente uno de los planetas que irán alrededor del sol? Una ventaja de usar la imagen tradicional de Saturno en vez del término clínico «depresión» es que podemos ver la melancolía más bien como una manera válida de ser que como un problema que es necesario arrancar de raíz.

La madurez destaca los aromas y sabores de una personalidad. El individuo emerge con el tiempo, tal como crece y madura la fruta. En la visión del Renacimiento, la depresión, la maduración y la individualidad van juntas: la tristeza de envejecer forma parte del proceso de convertirse en individuo. Los pensamientos melancólicos van tallando un espacio interior donde la sabiduría puede instalar su residencia.

A Saturno también se lo identificaba tradicionalmente con el plomo, que proporciona peso y densidad al alma, y permite que los elementos ligeros, llenos de aire, tomen cuerpo. En este sentido, la

depresión es un proceso que favorece una valiosa coagulación de pensamientos y emociones. A medida que envejecemos, nuestras ideas, antes ligeras, desordenadas y sin relación entre sí, se van reuniendo más densamente para formar unos valores y una filosofía que dan sustancia y firmeza a nuestra vida.

Debido a su doloroso vacío, suele ser tentador buscar una forma de salir de la depresión. Pero penetrar en el estado de ánimo y los pensamientos que la caracterizan puede ser profundamente satisfactorio. A veces se describe la depresión como un estado en el que no hay ideas... nada a lo cual aferrarse. Pero tal vez tengamos que ampliar nuestra visión y advertir que el sentimiento de vacío, la pérdida de los puntos de referencia familiares y de las estructuras vitales y la desaparición del entusiasmo son elementos que, aunque parezcan negativos, pueden ser apropiados, y que es posible usarlos para aportar una nueva imaginación a la vida.

Cuando, como profesionales o como amigos, observamos la depresión y nos enfrentamos al reto de encontrar una manera de ayudar a otras personas a afrontarla, podríamos abandonar la idea monoteísta de que la vida siempre tiene que ser alegre, y dejarnos instruir por la melancolía. Podríamos aprender de sus cualidades y seguir su liderazgo, volviéndonos más pacientes en presencia de ella, disminuyendo expectativas exageradas, adoptando una actitud de vigilancia a medida que esta alma afronta con una total seriedad y con gravedad su destino. En nuestra amistad, podríamos ofrecerle un receptor, un lugar de aceptación. Es cierto que a veces la depresión, como cualquier otra emoción, puede trascender los límites habituales y convertirse en una verdadera enfermedad. Pero también en los casos extre-

mos, inclusive en medio de intensos tratamientos, podemos seguir buscando a Saturno en el centro de la depresión, y encontrar maneras de favorecerlo.

La depresión va acompañada de una gran angustia: el temor de que jamás terminará, de que la vida nunca volverá a ser alegre y activa. Este es uno de los sentimientos que forman parte de la pauta: la sensación de estar atrapado, inmovilizado para siempre en los remotos lugares que frecuenta Saturno. En mi práctica profesional, cada vez que me encuentro con este miedo reconozco el estilo de Saturno, una de las maneras de funcionar del alma, que se siente constreñida, sin tener a dónde ir. Tradicionalmente, hay un tema inevitable en los estados de ánimo saturninos, una ansiedad que parece disminuir cuando dejamos de luchar con los elementos saturninos de la depresión e intentamos en cambio aprender de ella y tomar algunas de sus sombrías cualidades como aspectos de la personalidad.

Las insinuaciones de la muerte

Saturno es también el segador, el dios de la cosecha, del tiempo que se acaba de su festival, las saturnales; según ello, los períodos de depresión pueden estar impregnados de imágenes de muerte. A veces, personas de todas las edades dicen, llevadas por su depresión, que su vida está acabada, que sus esperanzas para el futuro han demostrado no tener base alguna. Están desilusionadas porque los valores y criterios por los que se han regido durante años de pronto ya no tienen sentido. Las verdades más queridas se hunden en la tierra negra de Saturno como el rastrojo en la época de la cosecha.

El cuidado del alma exige que se acepte toda esta muerte. La tentación es defender hasta el último momento nuestras ideas comunes sobre la vida, pe-

ro puede ser necesario que finalmente renunciemos a ellas para introducirnos en el movimiento de la muerte. Si el síntoma se percibe como la sensación de que la vida ha terminado y de nada sirve continuar, entonces una manera afirmativa de abordar este sentimiento podría ser ceder consciente y hábilmente a las emociones y pensamientos de conclusión que la depresión ha movilizado. Nicolás de Cusa, ciertamente uno de los teólogos más profundos del Renacimiento, nos cuenta cómo viajando en un barco comprendió súbitamente, en una especie de visión, que debemos reconocer nuestra ignorancia de las cosas más profundas.

Descubrir que no sabemos quién es Dios ni qué es la vida dice, es el aprendizaje de la ignorancia: de la ignorancia del sentido y el valor de nuestra vida.

He aquí un punto de partida sorprendente para llegar a una clase de conocimiento más firme y abierto, que jamás se encierra en opiniones fijas. Valiéndose de sus metáforas favoritas, tomadas de la geometría, Nicolás de Cusa dice que si al conocimiento pleno de la base misma de nuestra existencia se lo pudiera describir como un círculo, lo mejor que podemos hacer es llegar a un polígono, es decir, a algo que se aproxima pero que no llega a ser un conocimiento seguro.

El vacío y la disolución del significado que con frecuencia se hallan presentes en la depresión demuestran hasta qué punto podemos apegarnos a nuestra manera de entender y de explicarnos la vida. Nuestra filosofía y nuestros valores personales a menudo dan la impresión de ser paquetes demasiado bien atados, que dejan poco margen para el misterio. Entonces viene la depresión y nos rompe el esquema. Los antiguos se imaginaban a Saturno como el más remoto de los planetas, extraño y maravilloso en la lejanía del espacio helado y vacío. La depresión agujerea nuestras teorías y suposiciones, pero inclusive este doloroso proceso merece respeto por ser una fuente, necesaria y valiosa de sanación.

Esta verdad saturnina es la que evoca Oscar Wilde, quien -pese a todo el énfasis que puso en la plenitud del estilo como preocupación central de la vida- sabía lo importante que es vaciarse. Desde la celda de la prisión con que lo castigaron porque amaba a un hombre, escribió su extraordinaria carta *De Profundis*, en la que dice: «El misterio final es uno mismo. Cuando se ha pesado al Sol en la balanza, y medido los pasos de la Luna, y trazado estrella por estrella el mapa de los siete cielos, aún sigue quedando uno mismo. ¿Quién puede calcular la órbita de su propia alma?». Es probable que tengamos que aprender, como hizo Nicolás de Cusa, esta verdad: que no podemos calcular (obsérvese la imagen matemática) la órbita de nuestra propia alma. Quizás este género peculiar de educación -el aprendizaje de nuestros límites- no sea solamente un esfuerzo consciente; tal vez nos sobrevenga como un fascinante ánimo depresivo, que por lo menos momentáneamente haga desaparecer nuestra felicidad y nos remita a evaluaciones fundamentales de nuestros co-

nocimientos, nuestras suposiciones y los objetivos de nuestra existencia.

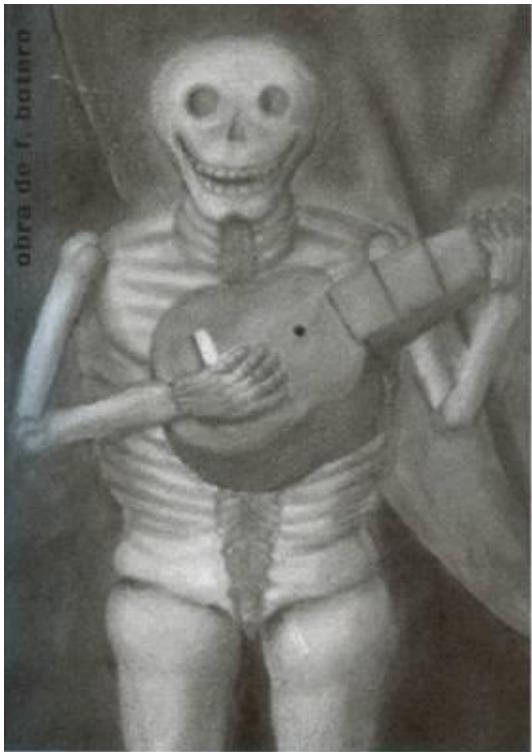
En los textos antiguos se solía tachar a Saturno de «ponzoñoso». Al encomiar algunos efectos positivos de los estados de ánimo saturninos, no quiero pasar por alto el terrible dolor que pueden causar. Por otro lado, las formas menores de la melancolía no son las únicas que ofrecen sus dones al alma; también los accesos profundos y duraderos de depresión aguda pueden clarificar y reestructurar los credos en nombre de los cuales hemos vivido. Entre los «hijos de Saturno» se incluía tradicionalmente a los carpinteros, a quienes se muestra en algunos dibujos poniendo los cimientos y construyendo la estructura de las casas nuevas. En nuestra melancolía puede estar haciendo una construcción interior que va despejando lo viejo y fortaleciendo lo nuevo. De hecho, con frecuencia los sueños nos presentan edificios y estructuras en proceso de construcción, lo que sugiere una vez más que el alma se *hace*: es el producto del trabajo y del esfuerzo inventivo. Freud señaló que durante los accesos de melancolía la vida exterior puede dar una impresión de vacío, pero que al mismo tiempo se puede estar produciendo, y a toda velocidad, un trabajo interior.

Thomas Moore, psicoterapeuta y escritor. Autor entre otros libros *The planets within* y *Rituals of the imagination*

¿Escritor de la muerte?

Por Juan Leonel Giraldo

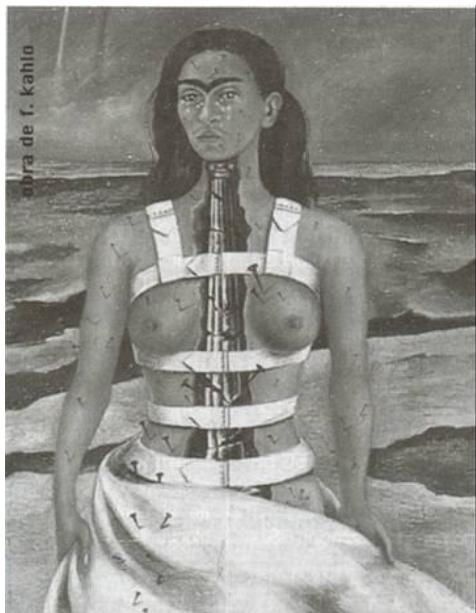
*Fragmento del prólogo al libro Los desterrados,
de Horacio Quiroga*



La muerte le hizo a Horacio Quiroga quizás más daño después de muerto que en vida. Con ligereza se ha querido restringir el origen de

sus relatos espirituales a la sucesión de agonías con que tropezó el escritor uruguayo, y centrar el examen de su obra en una ruinosa apreciación de la muerte. Apenas a los 75 días de haber nacido, Quiroga perdió a su padre, quien murió delante de la familia cuando al bajar de la barca en que regresaba de cazar, se disparó accidentalmente una escopeta; a los 17 años encuentra el cadáver de su padrastro, que paralítico y afásico se vacía un escopetazo sobre la cara apretando el gatillo con el pie; a los 23, él mismo mata de un tiro a uno de sus amigos, que se prepara para batirse en un duelo, en un percance que lo acosará durante mucho tiempo; luego de seis años de matrimonio, su primera mujer se elimina con una sobredosis de bichloruro de mercurio; en 1933, su amigo y protector, Baltasar Brum,

presidente de Uruguay, se suicida para evitar caer en manos de quienes le han propinado un golpe de Estado; cuatro años después, el 18 de febrero, acosado por un cáncer irremediable, abrumado por el olor a almendras amargas del cianuro, Quiroga duerme para siempre a los 58 años de edad. En su juventud había escrito que "El enfermo se mata cuando plenamente comprende que su mal no tiene cura y que entre sufrir y no sufrir es fácil la elección". Leopoldo Lugones lamenta ante el féretro que Quiroga se haya suicidado como una sirvienta. Un año más tarde, exactamente el mismo día en que se mató Quiroga, Lugones se envenena también con una dosis de cianuro mezclada con whisky. M



eses

después una amiga de los dos escritores, Alfonsina Storni, camina y se sumerge en el mar. Posteriormente, recurren al mismo mecanismo I la hija mayor de Quiroga, Eglé, y su segundo hijo, Darío. Los factibles exorcismos ante tamañas desgracias no

consiguieron, sin embargo, convertirse en una obsesión literaria. Algunos de los primeros escritos de Quiroga obedecían más bien al propósito de escandalizar al medio y la tradición imitando el modernismo y las tendencias simbolistas que incubaba la iconoclasta y abatida Europa. "Poe era en aquella época el único autor que yo leía - escribió. Ese maldito loco había llegado a dominarme por completo; no había sobre la mesa un solo libro que no fuera de él. Toda mi cabeza estaba llena de Poe". Pero no siempre escribió Quiroga bajo la pesadumbre del rumbo perdido. Él no fue un persistente pesimista como tampoco un intolerante optimista. Al volver de su único viaje a París, comentó: "No tengo fibra de bohemio (...) Es algo como si todo el pasado de uno se humillara, y en todo el porvenir tuviéramos que vivir del mismo modo". En espíritu y en el estilo de vivir la vida, se parecía más a bichos tan raros como Faulkner. Digamos en esa bravía aspereza de calibrar el mundo, en especial el de las ciudades, que se adquiere habitando en el campo. Ambos, Faulkner y Quiroga, se aferraron mientras pudieron a respirar entre las hondonadas y planicies, cerca de los grandes ríos. Quiroga desdeñó a París cuando era una ilusión de todos los escritores del mundo. El mismo había soñado a la monumental ciudad, se engalanó para visitada, peregrinó hasta sus santuarios literarios, se desengañó y sólo se quedó el tiempo suficiente para tomar parte en una competencia de ciclismo. A pesar de su vida y

sus libros, Quiroga ha sido reducido a un estereotipo: el escritor de la muerte y la selva. Tal como su admirado Kipling fue condenado a ser tan sólo un escritor colonialista y de relatos para niños. Sin embargo, sería igualmente fácil decir que Quiroga enfrentó tantas veces la muerte, que terminó por no temerle. Al menos sólo lo intimidó en un sentido. En una carta escrita un año antes de morir, alcanzó a aclararlo: "Yo fui o me sentía creador en mi juventud y madurez, al punto de temer exclusivamente a la muerte, si prematura [oo.) El único que no sale del paso es el creador, cuando la muerte lo siega verde. Cuando consideré que había cumplido mi obra -es decir, que había dado ya de mí todo lo más fuerte-, comencé a ver la muerte de otro modo [oo.) Y hoy no temo a la muerte, amigo, porque ella significa descanso [oo.) el asunto capital es la certeza, la seguridad incontrastable de que hay un talismán para el mucho vivir o el mucho sufrir o la constante desesperanza. Y él es el infinitamente dulce descanso del sueño al que llaman muerte. Yo siempre sentí [aun desde muy pequeño), que la mayor tortura que se puede infligir a un ser humano es el vivir eternamente, sin tregua ni descanso (Ahasverus)" (1).

La muerte en Quiroga tiene más que ver con la épica contienda que libran los animales y los desbrozadores de la selva, que con la desolación de todo duelo, los accidentes de cacería y el suicidio como evasión de una enfermedad lacerante

NOTA

(1) Personaje legendario que fue condenado a la inmortalidad ya errar por el mundo hasta el día del Juicio

Final, por haber maltratado a Jesucristo en el camino hacia el Calvario. Un escritor alemán, posiblemente Chrysostomus Duduloeus, recreó esta leyenda, en el año de 1602. En esta nueva versión el personaje es judío y se llama Ahasverus, o Asuero. En la traducción francesa de 1609, se convirtió en el "judío errante".

Juan leonel Giraldo es periodista y analista.