



Senior Iberia

Conducta y Depresión



DESGANA, DESMOTIVACIÓN

El ser humano necesita 'motivos' para actuar, deseos, ilusiones, objetivos que den sentido a su vida. A la depresión se llega, y una vez llegados, permanecemos en ella por una apatía, una desgana, una desilusión y falta de sentido en nuestras vidas que nos parece 'vegetativa', absurda.

Sin motivación no estamos predispuestos a actuar, y más bien la tendencia es a abandonarse en la inactividad, en un esperar sentir una motivación positiva, que se transforma en desesperación en la medida de que nos cansamos de esperar.

La motivación, las nuevas ilusiones, ¿cómo pueden aparecer en nosotros?. El hecho de que estando bien parecen existir espontáneamente nos induce a creer que es algo 'natural', algo que -si funcionamos bien- debería estar ahí como el ritmo respiratorio o el pulso del corazón. Pero lo cierto es que la motivación no es constante e incombustible, no es seguro que esté ahí *siempre*, y cualquier persona normal atraviesa momentos de vacío y desgana provocados por que las etapas acaban, los deseos se realizan, y porque abundan los tropiezos y fracasos.

Forma parte de las habilidades normales rehacerse, trabajar en nuevas direcciones, explorar nuevos caminos, buscar nuevas motivaciones. Por consiguiente sería más preciso considerar que el estar motivados consiste en:

- [a] mantener los objetivos, las ilusiones si ya las tenemos, para que no languidezcan por cansancio, olvido, dispersión, tentaciones, etc.
- [b] buscar nuevas cuando ya se han acabado las anteriores, lo que requiere un comportamiento de *exploración*, de búsqueda, de correr el riesgo de probar cosas nuevas.

Con el apartado [a] entramos en el capítulo de la madurez de una persona adulta, de su capacidad para perseverar ante las dificultades, la firmeza de no caer en el derrotismo antes de tiempo, el ser capaces de reanimarnos, darnos nuevo aliento evocando las razones y las cosas que daban sentido a nuestros planes, re-vitalizar, limpiar las motivaciones que se han diluido o se han olvidado en el trajín del día a día (a esta operación la podríamos llamar el arte de *auto- motivarse*).

Estas capacidades son esenciales para combatir el cansancio, el olvido, las dudas y la tardanza irritante que producen los obstáculos y pegas que van surgiendo.

La depresión se agarra muchas veces al ``no tengo fuerzas para seguir''. Parece que hayamos contraído una enfermedad que nos debilitase la capacidad de proseguir el conjunto de nuestras metas: esa falta de energía no es otra cosa que una *motivación negativa*, que viene a ser todo lo contrario de lo que estamos describiendo como la capacidad de *auto-motivación* exitosa: constantemente nos comportamos como lo haría un enemigo que nos quisiera desanimar: "¿porqué no lo dejas?", "¿y no sería mejor renunciar a todo y descansar?", "seguramente todo irá a peor y los esfuerzos serán



inútiles". Igual que existe el arte de animar el trabajo de un equipo también está el arte - menos útil ciertamente- de desinflarlo, desanimarlo y desmotivarlo.

En cierto modo lo humanos tenemos un 'equipo' o conjunto de deseos, pero en ese cesto pude haber una manzana podrida que se dedica a sabotear el al resto simplemente porque está lleno de rencor y resentimiento por alguna cosa que le ha ido mal. Es como si pensara ese deseo, "si a mi me va mal, que ninguno de mis colegas tenga tampoco éxito y así compartiremos todos la pena".

Es de suponer, que la persona hábil bajo el punto de vista de saberse auto-motivar, se plantea más bien la estrategia constructiva contraria: "salgamos los demás adelante, y a cambio de esa colaboración podremos consolarnos mejor de la desgracia e incluso estaremos en mejor disposición de buscar alternativas y compensar lo que fue mal".

La educación del carácter durante la infancia es muy importante para resultar buenos auto-motivadores. Si los educadores nos han transmitido confianza en nosotros mismos, nos han inculcado valor para resistir las dificultades, nos han enseñado a tolerar las frustraciones y las demoras en la realización de los deseos, a ser tolerantes y prácticos con lo errores, a controlar el malhumor y la ira, y han estimulado en nosotros una buena imaginación y capacidad de invención, entonces seremos perfectamente hábiles para resistir e imponerlos ante las desgracias. Si por el contrario nuestros educadores reprimían nuestras iniciativas, nos ridiculizaban en exceso, nos mimaban o facilitaban las cosas impidiendo el desarrollo de nuestra fortaleza, si nos hacían demasiado dependientes con el pretexto de protegernos, nos aterrorizaban demasiado o nos volvían excesivamente auto-exigentes, puede ser que estemos peor preparados para el arte de saber re- vitalizarnos, re-motivarnos positivamente (porque criticarnos y castigarnos por ello no sería precisamente un buen ejemplo de motivación positiva) cuando el cansancio y la flaqueza aparecen.

En el apartado [b], la búsqueda de nuevos objetivos, la habilidad de edificar nuevas vidas sobre las cenizas de las anteriores marca la diferencia entre la persona que se hunde ante el fracaso, la muerte o la enfermedad, y la que se remonta. En numerosas ocasiones podemos observar que por un lado la persona 'derrotista' se abandona en exceso ante la auto-complacencia en la desgracia ("pobre de mí", "he tenido mala suerte", "la vida me trata injustamente"), que es una suerte de dolor pasivo, un *re-verse* sobre la misma herida una y otra vez, para que el asombro y el dolor paralizante nos ofusquen y nos hagan sentir impotentes.

Por otro lado, la persona por pudor, miedo, intolerancia u orgullo, no se atreve a buscar 'consuelo', a buscar una 'contención al dolor', y sobre todo no se atreve a pensar en distintas soluciones que pueda intentar llevar a la práctica, una detrás de otra, hasta ver resultados prometedores.

No se trata de que el dolor o la depresión agudas incapaciten totalmente para buscar salidas -porque aun la persona más impedida puede buscar ayuda externa si ve que ella sola no puede- sino que lo que se quiere en esas circunstancias es más dolerse por lo malo que buscar lo bueno que te repare.



La conducta de búsqueda, de exploración, requiere desde luego cierta capacidad de aventura, de saber salir de los caminos ya estériles o acabados, de alejarse de las vías muertas para explotar territorios nuevos.

Este salir de lo conocido da mucho miedo, sobre todo si a lo largo de nuestra vida hemos procurado ir sobre seguro, por senderos convencionales, procurando no llamar la atención, temiendo demasiado la reprobación, buscando constantemente la aprobación de los demás.

Estas actitudes, aunque durante mucho tiempo nos han dado seguridad, tal vez nos preparan peor ante los cambios que aquellos que están acostumbrados a los cambios de residencia, de pareja, de trabajo o de país, capaces de empezar de nada con confianza y fe en ellos mismos y en el resultado. El miedo al cambio, a la novedad es, por consiguiente, un gran obstáculo para encontrar nuevas motivaciones. También es muy común encontrar gran dificultad a la hora de tener otros roles que implican las situaciones nuevas (hacer de 'soltera' una persona que ha llevado muchos años de casada, hacer de alumno alguien que hace mucho tiempo que no ocupa esa posición, empezar un nuevo trabajo con la humildad del novato, buscar nuevas relaciones sociales como un recién llegado, nuevas actividades o aficiones en las que uno empieza de cero, etc.)

La flexibilidad de la personalidad nos ayuda a 'ser de diversas maneras', aunque a veces la educación, mal entendida, parece que predique más bien el 'ser siempre la misma persona', lo cual produce una rigidez peligrosa, sobre todo en las situaciones excepcionales que estamos contemplando, y las que nuestra sociedad compleja se empeña en proporcionarnos. Intelectualmente también se requiere de nosotros el arte 'activo' de buscar nuevas ilusiones, consistente en podernos imaginar acontecimientos agradables, historias posibles, nuevos caminos, nuevos parajes y por ello mismo tener ante los ojos una promesa de goce.

Las personas que desarrollan esta facultad siempre están buscando la manera de hacer que un fin de semana resulte algo memorable, una velada con amigos algo encantador, y una tarde lluviosa una ocasión para combatir el aburrimiento con deliciosas sorpresas. Dirigen su mente hacia preguntas como ¿qué podría hacer? ¿y de qué manera podría realizarse mejor? ¿y de qué forma tendría éxito?. Por así decirlo, se ganan a pulso, con el fruto de su esfuerzo mental el tesoro de una buena idea, magia que nunca se hubiera producido cayendo en la pasividad, la queja, el lamento y la protesta airada.

La búsqueda activa de ideas y propósitos es como hacer un crucigrama en el que las palabras que llenan un vacío hay que buscarlas en uno mismo más que en una hoja de soluciones. Implica un ponerse a pensar *productivamente*, un hacerle arrancar al cerebro listas de propósitos que, en vez de contemplarlos con frialdad maldispuesta y despreciativa, viéramos con la luz de una posibilidad digna de explorarse a falta de algo mejor, confiando en que este proceder, en alguno de los intentos, va a producir un enganche, una reacción más viva que de nuevo se transforme en categoría de ilusión.

Igual que la torpeza para hablar o la timidez se vencen practicando, en vez de sufriendo vergüenza y retirándonos a nuestra cueva interior, así las motivaciones nuevas vienen,



se quedan y se hacen 'auténticas' en vez de forzadas con el empeño terco de intentar vivirlas lo mejor posible.

Se parece esto a lo que sucede cuando aprendemos algo que se nos resiste (conducir con fluidez, tocar un instrumento musical de forma que suene bien una canción, saber utilizar el ordenador, etc.) pero que una vez superada la fase 'militar' se transforma en utilidad y goce. El volcarse, sumergirse en el mundo externo, en actividades que al principio se nos aparecen como formas inseguras y riesgosas de actuar, es la actividad que nos saca el ensimismamiento empobrecedor que nos ofrece la depresión.

El desánimo, huyendo de la búsqueda en el mundo, se agrava y se muestra insuficiente para salvarnos del apuro, y más bien nos invita a una destrucción desesperada.

APATÍA, DEBILIDAD, CANSANCIO

La reacción que la experiencia nos dicta frente a las sensaciones de cansancio, debilidad, falta de energías, es descansar hasta volver a encontrarnos repuestos. Claro está que este principio es válido en la mayoría de las ocasiones 'normales' de agotamiento por una causa física (trabajo, ejercicio, número de horas que llevamos activos). Efectivamente, un adecuado descanso repone la tensión muscular, regula el metabolismo corporal y nos permite estar a punto para nuevas demandas.

En el caso en el que la debilidad está provocada por una enfermedad (una gripe, por ejemplo), más que reponer un exceso de cansancio conquistamos una normalidad perdida por un proceso patógeno excepcional.

En el caso de la depresión el estado de 'debilidad', atonía muscular, y en ocasiones pronunciado enlentecimiento es más el 'estado' de inactividad que fruto de cansancio o de proceso degenerativo. Se trata de un estado que la persona puede describir como 'falta de energía', y que predispone muy negativamente frente a los esfuerzos físicos tales como levantarse de la cama, ducharse, vestirse, desplazarse, etc.

Como hemos mencionado antes la repuesta puede ser la de 'descansaré a ver si me recupero' siguiendo los consejos de nuestro propio cerebro basados en la experiencia. Desafortunadamente esta estrategia supuestamente reparadora y protectora produce el efecto contrario al deseado.

Los fisioterapeutas conocen bien este problema estratégico: una persona ha tenido una lesión muscular, por ejemplo una tendinitis. Instintivamente deja de mover el brazo para ahorrarse dolor, pero esa inactivación a la larga produce involución muscular y pérdida de capacidad de movimiento, un retroceso. La solución, por el contrario, exige paciente y activa colaboración: ejercicios de recuperación progresivos.

Siguiendo este ejemplo, el síntoma de la falta de energía y apatía provoca a menudo un círculo vicioso similar: contra más descansada e inactiva está la persona menos energías y más debilidad tiene; en cambio, una recuperación progresiva, a primera vista antipática y penosa, produce sin embargo mejoras objetivas. El cansancio por consiguiente mejora cansándose más, fortaleciendo el sistema muscular con un ejercicio



progresivo (paseos más largos, asumir mayor número de tareas, ocuparse más tiempo en actividades manuales). La actividad es la conducta opuesta a la inactividad, y por ello mismo, indirectamente pone freno y mejora el estado depresivo y es una buena medicina natural.

Así mismo la paradoja de cómo recuperar las energías perdidas consiste en utilizar las pocas energías que nos quedan en producir a través de una actividad forzada acopio de fuerzas.

PROCRASTINACIÓN (Dejar para después)

El cerebro tiene que decidir continuamente qué hacer y cuando. Diversos criterios son útiles para establecer turnos y organizar los recursos:

- La vigencia de una necesidad.
- La prioridad que puedan tener diversos objetivos.
- Las posibilidades de éxito.
- La oportunidad.
- La economía de medios que requieren
- Las recompensas que producen cada uno.
- Los costes y las preferencias.

Manejar todo este conjunto de variables hace que tomemos decisiones basadas en producir lo máximo al mínimo coste como si de una empresa competitiva se tratase.

La depresión produce una combinación de estos tres factores:

1. motivación disminuida
2. dificultad de ``start-up'' (puesta en marcha)
3. intolerancia a la frustración (mordacidad, irritación que produce sentir lo desagradable de una forma más intensa)

Estos factores son los responsables de una tendencia a dejar para el último momento la realización de ciertas acciones 'antipáticas' tales como hacer una llamada de teléfono ingrata o que nos produce sentimientos negativos, hacer un trabajo pesado, actuaciones que nos exigirían tratar con personas ante las que no nos encontramos cómodos.

La persona deprimida piensa ``no estoy de humor ahora mismo para hacerlo, lo dejaré para otro momento''. Si, según los fríos cálculos de la conveniencia, esa acción tendría un tiempo óptimo (pensemos, a modo de ejemplo, en enviar un curriculum laboral antes de que se hayan presentado demasiados candidatos o enviar una carta de reclamación antes de que transcurra un plazo legal) entonces está habiendo un grado de perjuicio, de riesgo de fracaso, que va aumentando en función de cuanto atrasamos indebidamente su ejecución.

La depresión no altera nuestra inteligencia al punto de ofuscarla completamente como en determinados trastornos mentales en los cuales el enfermo no es consciente de estar enfermo, y por consiguiente, nuestra mente **nos sigue avisando** una y otra vez, con



angustiosa insistencia, de que estamos a punto de perder una oportunidad, que todavía estamos a tiempo de enmendarlo.

¿Reaccionamos entonces? La respuesta es que mientras existe plazo de tiempo la procrastinación es posible, y por tanto la persona deprimida, en contra de toda lógica de optimización, sigue demorando con más temeridad, hasta llegar el último día, el último minuto, o llegando incluso a pedir aplazamientos excepcionales, y entonces, con suerte, si no estamos tan mal que nos digamos con ira auto-lacerante que ``ya es tarde'', podemos hacerlo finalmente de la peor, más costosa y penosa de las maneras.

Esta conducta es altamente ineficaz y ansiógena -dicho sea de paso, a menudo la ansiedad en la depresión se genera de todas las maneras posibles- y la persona debe estar alerta de de su aparición y corrección sino quiere verse arrastrada a las peores pesadillas.

DUDAS, INSEGURIDAD

Tomar sencillas decisiones tales como qué prenda de ropa me compro, qué menú elijo o en qué dirección inicio un paseo es algo muy sencillo para una persona con un estado de ánimo normal, aunque ello no excluye que esa misma persona normal tendría pleno derecho a tener dudas sobre decisiones importantes (cambio de trabajo, una inversión sustanciosa, elección de pareja, etc.).

En la depresión las ``grandes dudas'' y las ``pequeñas dudas'' se convierten ambas en el mismo tormento. A ello contribuye:

- [a] La dificultad de evaluación, que en la depresión está alterada en el sentido negativo, esto es, en la dirección de exagerar lo poco como mucho, el a veces como siempre, una dificultad como una imposibilidad, de forma que un fallo que comete lo atribuye a que es ``una nulidad'' o un desaire que se le hace es evaluado como ``no soy digno de aprecio''. Esta apreciación extrema es la que conduce a ver la pequeña decisión de elegir el color de una camisa en una ``prueba de mi inutilidad'' y que este test angustioso de paso se convierta en una ``prueba'' de la anormalidad de su estado. Se produce de este modo un agrandamiento artificioso del problema, que se transforma en ``juicio de dios'' sobre su porvenir. La misma angustia que se produce de vivir el pequeño problema como problema de primera categoría, es percibido con extrañeza y alimenta en buena medida la inseguridad, al observar que sentimos de forma anómala y por tanto cabría temer que podríamos tomar decisiones absurdas.
- [b] La atribución de capacidades: se puede sentir que hay un abismo entre la magnitud de una tarea y las minúsculas fuerzas que se atribuye el deprimido a sí mismo. Para los demás es fácil sostener una conversación o realizar una actividad rutinaria, pero para mí -esgrime el deprimido- es una tarea titánica frente a la que me veo incapaz. Afortunadamente esta



incapacidad es más un a distorsión del auto-concepto de uno mismo que una verdadera imposibilidad.

- [c] El proceso de toma de decisiones: replantear las decisiones que se han tomado continuamente, constantemente, hace que el actuar deje de ser fluido y parezca entorpecido a cada momento. Decidir es un trabajo durante el cual debemos paralizar, frenar los impulsos, y *sin hacer nada* considerar e imaginar alternativas para establecer la dirección hacia donde han de dirigirse los esfuerzos. Por ejemplo, nos quedamos quietos frente al armario y nos imaginamos llevando una camisa, luego otra distinta, luego otra vez la primera, y así sucesivamente. Es fácil entender que decidir ha de tener una duración *práctica*, porque de lo contrario en vez de ir a parar a una opción -fuera buena o mala-, nos quedaríamos con la peor de todas: la inacción (que con toda seguridad no ofrece nada). La forma en la que la depresión influye para que las decisiones se degraden en forma de parálisis es alargando innecesariamente las dudas, tejiendo y destejiendo las mismas ideas una y otra vez, pero sí, pero no... Parece imposible decantarse, bien sea porque un impulso subterráneo está más interesado en paralizarnos que en activarnos, o bien sea debido a una enigmática dificultad para decantarse. Los dos fenómenos que acabamos de mencionar se dan en la depresión por distintos motivos:
 - 1) Por un lado el impulso, lo que nos apetece (no lo que nos conviene, criterio que está basado en que seguiremos vivos y entonces nos encontraremos con las consecuencias reales de las decisiones tomadas) es no hacer nada, claudicar, abandonarlos a la pendiente, dejarnos caer.
 - 2) Por otro lado no encontramos el resorte que hace disparar la decisión, **sentir** por ejemplo más agrado con una camisa que con otra. Esperamos la emoción positiva que se supone provoca explorar hipótesis y escenas distintas y comparar estos distintos placeres ``como si" lleváramos la camisa de turno y encontrar de este modo cual produce mayor recompensa. La dificultad de sentir placer -de cualquier tipo- vuelve muy difícil orientarnos, ya que la búsqueda del placer -a corto o largo plazo- es una de las mejores guías que tenemos los humanos para actuar. Por esta razón la persona deprimida está muy confundida e indecisa acerca de qué decisión tomar hasta en las cosas más nimias. Ayuda mucho en esta clase de problemas sustituir el sistema de decisiones habitual por otro provisional que solemos utilizar en algunas situaciones de supervivencia (por ejemplo al ser perseguidos): decidimos lo primero al azar, rápido, no volvemos atrás. Esto es, siguiendo el ejemplo anterior, cogemos la primera camisa al azar y aceptamos el riesgo de habernos equivocado sin escrúpulo ni remordimiento, comprendiendo que hasta estar recuperados éste es el sistema menos malo y el que combate mejor la inacción (que es como el comportamiento negativo que agrava el desánimo).

Poner a prueba cual es el máximo de funcionalidad de que se es capaz produce asombro y sorpresa en el deprimido, al constatar que los hechos demuestran un panorama en el



cual quizá no pueda estar brillante, ocurrente y productivo como en sus mejores momentos, pero se puede hacer perfectamente una actuación modesta, al punto de que no llame siquiera la atención (aunque esto podría tener el inconveniente de que los demás supusieran que "no le pasa nada" ya que puede comportarte con mediocre normalidad. A veces la persona deprimida tiene que colaborar poco y ser renuente para "ser tomado en serio" y demostrar la legitimidad de su trastorno en lo que respecta a cuidados y consideraciones). Sea como fuere, conviene apostar por mantener el rendimiento al máximo posible, ya que de este modo se está más cerca de una normalidad aceptable.

DESAPEGO DE LOS ESTÍMULOS

Lo que induce la depresión al deprimido frente a los estímulos es la actitud de pre-concebir, de dar por hecho, derrotándose por anticipado, que no le "sentarán bien".

A primera vista podríamos argüir que acercarse a lo agradable produciría consuelo y por ello mismo sería una apetecible medicina para nuestro lánguido estado. En cambio el deprimido desconfía de ese acercarse a lo bueno que antes le reconfortaba, y más bien renuncia previendo sentirse todavía más defraudado.

Se vuelve frío y escéptico, y ante la posibilidad de un placer conocido prefiere desilusionarse y así confirma con toda su crudeza, sin paliativos ni falsos consuelos, la amarga realidad que le atenaza.

También contribuye a esta actitud el rencoroso desaire que produce haber esperado mucho y haber encontrado poco en algunos momentos en que hemos probado, y haber sacado la precipitada conclusión "ya no me anima nada", "será mejor resignarme a este malestar insoportable".

Sin embargo, pese a esas conclusiones más fruto de la impaciencia que de otra cosa, la exposición a los estímulos agradables resucita los sentidos y las capacidades de goce obturados por la depresión.

La estrategia adecuada es acercarse y permanecer periodos cada vez más largos haciendo 'como si' disfrutáramos de productos alimentarios exquisitos, regalásemos el oído con música cuya belleza nos conmovía, nos atreviéramos -a pesar de la poca convicción- a poner ante los ojos la belleza visual del mundo natural (la antigua medicina de la "naturaleza cura") y artístico.

Se trata de dejar que la curiosidad nos cosquille y provoque a pesar de nuestra inicial indiferencia, en una palabra, ir hacia el interés en vez de pretender estar interesados porque sí, sin habernos revitalizador a base de habernos auto-estimulado con la persuasión e insistencia necesarias.

Aparecer en vez de desaparecer, volver al ser que éramos en vez vaciarnos perdidos en nada: he aquí un cambio de actitud que busca y espera la reanimación de su paciente



acercarse al habla, la expresión y la acción como el camino que crea lo que practica en vez de lamentar lo que ha perdido.

Practicar vida social, producir manual e intelectualmente, acercarse de puntillas a los placeres para saborearlos aunque fuera de refilón, todo ello hace mover la dinamo y produce el rayo de luz con el que irnos iluminando.

FUGA DE LA CONDUCTA

Este es un fenómeno más propio de los estados ansiosos, cuando el desasosiego que nos produce algo es desviado haciendo otra cosa aparentemente correcta, perteneciente al repertorio de loables propósitos que tenemos, pero cuya oportunidad y urgencia son más que discutibles, lo que la convierte precisamente en "acción tapadera". Ejemplo de esto es el furor limpiador u organizador -loable, quien lo duda- que le entra al estudiante precisamente cuando tenía que ponerse a estudiar: las incertidumbres y agonías que entraña el "forzarse a aprender" son aparentemente sustituidas por una actuación útil y menos agobiante.

Claro está que lo rechazado retorna más tarde de nuevo con dosis de desagrado crecidas al socaire del silencioso invernadero en el que estuvo temporalmente sepultado.

Hacer lo que no toca, lo que no se debe, incluso lo desaconsejable (por ejemplo, ponerse a comer fuera de horario), pueden ser tentaciones para fugarse con sucedáneos de lo que en el fondo sabemos que "deberíamos" hacer.

Actuar para no hacer lo que se evita hacer, es una buena coartada para convencernos a nosotros mismos de que somos quizás saboteadores, sí, pero inocentes y bien intencionados. Así, por ejemplo, debemos acudir a una cita importante, pero antes convendría regar las macetas y de paso dejar fuera del congelador la comida y claro está, no olvidemos coser ese botón que estaba medio suelto, y ciertamente, sería inapelable lavarse antes los dientes, y ya que estamos en la zona del baño podríamos aprovechar para recoger los frascos vacíos que hace días que están pendientes de retiro, ah, y sacar la ropa delicada que estaba en remojo, no se vaya a desteñir demasiado, y así sucesivamente. La persona es consciente de que se está haciendo tarde, que no llegará a tiempo, y no obstante no puede dejar de lado más tareas de última hora que exacerban la ansiedad tanto que resulta trágico cómico la forma en que, vaya fatídica casualidad, llegar a tiempo es ya imposible.

Esta penosa desorganización aparece aumentada en la depresión por otros factores añadidos tales como las dificultades de memoria, concentración y la evitación de lo desagradable o incluso por un oscuro impulso de "echarlo todo a rodar", como complaciéndose en una degradación de las cosas acorde a la confusión interna de los sentimientos.

RITMOS CIRCADIANOS

Hay un tipo de insomnio, un conjunto de costumbres diarias, que consiguen que la persona deprimida tenga un ritmo "contracorriente" de los demás. Cuando los otros



están frescos y despejados, el deprimido está en la espesa de las brumas matutinas, cuando los otros sucumben al cansancio y la modorra, el resucita cual vampiro en la ciudad solitaria.

El aturdimiento tiene a veces cierta ventaja, porque amortigua la angustia que producen las tareas diarias -especialmente cuando el origen de la depresión tiene mucho que ver con esas tareas- y permite un cierto vivir adormecido, un "matar el rato", un lograr que el tiempo exista menos, una disculpa perfecta para que las cosas tengan un pobreza digna de repulsa y asqueada contemplación.

El apetito desaparece especialmente en las horas de comida, favorecido en esa ausencia por la presencia del picoteo extemporáneo, igual que apetece dormir en las horas más intempestivas y aparecen algunas ráfagas de deseo erótico cuando nadie parece estar a tiro.

La regulación de los ritmos de vigilia y sueño ayudan a encontrarse en el mismo camino que las personas que nos rodean. Las actividades fisiológicas y los impulsos naturales se ven favorecidos por el orden adaptativo en vez de verse perjudicados -disminuidos- por el desorden.

Regular las horas de sueño, de comida, de ejercicio, de lectura, etc. facilitan enormemente la recuperación. No quiere decir esto que nos tengamos que volver rígidos e inflexibles, sino que la flexibilidad es un lujo que uno se puede permitir sólo en el supuesto de que primero tenga una normalidad de funcionamiento.

ABANDONO

¿Cuándo abandonar un empeño? Es de suponer que no vamos a movilizar recursos ni ejercer una costosa tenacidad por bagatelas insustanciales, sino por aquello que tiene categoría. Por mejorar merece la pena esforzarse y, hasta el último resquicio de esperanza contiene envidia como para arriesgar.

Apostamos por algo que queremos que suceda, identificándonos con el Yo que seríamos una vez conseguido lo que queremos. Los objetivos, los proyectos nos definen, nos hacen anhelar, nos sacan de un apático pasmo que, en su aparente tranquila serenidad, ocultaría el horror del vacío.

Por estas buenas razones el abandono no ha de facilitarse, sino resistirlo hasta que sea imposible continuar.

En un estado normal tenemos esa fortaleza y resistencia necesarias para proseguir. En cambio, la depresión cambia considerablemente la intensidad de la lucha por mejorar, y podemos llegar a contemplar en ese estado, con blanda auto-comparencia y frialdad, cómo una pulsión oscura de pronto reniega, se rebela, ya no juega a ganar, y ya no le importa ver el espectáculo de nuestra degradación.

- [Estado_1] La cosa puede iniciarse por señales sutiles, como desinteresarse por la imagen pública, poniéndonos cualquier prenda, descuidando la higiene, dejando



de lado la exquisita educación y no nos afanamos en resultar simpáticos o seductores: ya no queremos decorar el mundo, brillar en él como si tuviéramos una disposición amorosa hacia el exterior donde los bienes se consiguen, donde los afanes se siembran y dan fruto.

- [Estadio_2] Una vez oscurecidos, afeados y hoscos, el siguiente paso es el boicot y el sabotaje pasivo: dejar de hacer lo que sabemos que no podemos permitirnos.

Para llevar a cabo este silencioso abandono se requiere un método sibilino: resistencia pasiva, omisión, olvido malintencionado, autoengaño, dejadez, ritmo insuficiente.

Esta segunda etapa genera un perjuicio claramente perceptible, esto es, una degradación angustiada del conjunto de asuntos que llevamos entre manos (manos obreras, sea dicho de paso, que evitan la tendencia de los asuntos a empeorar si los dejamos solos)

- [Estadio_3] La preparación de las dos primeras fases es el requisito necesario para dar el paso decisivo: el abandono activo, el descolgar el teléfono para que no nos llamen, faltar al trabajo, dejar de tomar medicinas, no salir de casa, no levantarse de la cama o rebajar nuestras actividades a un mínimo de elemental sobrevivencia (o en su expresión máxima la persona puede ``dejarse morir"). Quienes rodean al deprimido se escandalizan ``¿No se da cuenta del grado de dejadez al que ha llegado?". La respuesta es que sí. Lo ve con escalofriante asco y rechazo de si mismo. Pero este verse piltrafa impresentable, lejos de suscitar una urgente respuesta para remediarlo, más bien justifica aflojar una vuelta de tuerca más al abandono, soltando las migajas de acción positiva que quedaban como si uno que se viera cayendo no se le ocurriera cosa peor que empujar hacia abajo creyendo trepar hacia arriba.
- [Estadio_4] El mayor grado de abandono conduce a la inanidad, a una muerte por tristeza o a la tentación del suicidio.

Aunque éste proceso que describimos es de un empeoramiento progresivo, ello no significa que un curso depresivo tenga que conducir a este final de forma inexorable.

La depresión vive del autoengaño de pensarse como ``imparable", dando a entender que la persona está negada, imposibilitada para reaccionar. Esta es la ``película" que proyecta -para espantar y paralizar- en la pantalla de la conciencia.

Pero la reacción es siempre posible, y hasta milagrosamente eficaz. Alguien al borde del suicidio puede recapacitar y escandalizarse por haber ido tan lejos en su desesperación. Sin esos extremos dramáticos, siempre es posible combatir el abandono activo, ``portarse bien", cumpliendo -aunque fuera a regañadientes- con los compromisos básicos, hasta notar al cabo de un tiempo una modesta mejora que ir mejorando lentamente produce.

Lo ideal en cuanto a abandono es disciplinarse de forma preventiva: no dar los primeros pasos del desaliño y descuido personales y, es más, cultivar a modo de escudo protector un mimo y una delicadeza exquisitas en el cuidado propio, reflejo de un quererse a uno mismo, de un amor primero desde el que ir a un amor segundo, cultivando la simpatía, la cortesía, la dulzura seductora y la osadía de hacer un placer de nuestro actuar en el



mundo, alejándonos tanto de la pereza timorata como del exceso de sensibilidad frente a las imperfecciones y debilidades humanas.

AISLAMIENTO

Una medida de vitalidad de una persona podría consistir en averiguar la calidad y cantidad de sus relaciones sociales. Cuando estamos animados tendemos a estar más expansivos, nos comunicamos más y mejor con las personas que nos rodean, tenemos interés en cuidar y mejorar el trato humano. Por el contrario, la reacción más común estando desanimados es disminuir la búsqueda activa de contacto y desimplicarnos (estar sin estar) en las relaciones que tenemos por costumbre.

La tristeza invita a un repliegue hacia un intimismo, hacia el Yo herido, mientras que la alegría busca un tú o un nosotros con los que compartir, aumentar y difundir la onda expansiva de la vitalidad interna.

El contacto humano, especialmente en un ambiente acogedor y armónico, realiza necesidades muy importantes de los seres humanos (condenados a ser una especie social, mal que nos pese) tales como la necesidad de apego, seguridad, integración, reconocimiento, valoración e incluso de identidad (pertenecer a un grupo, no ser un "don nadie" anónimo). Por consiguiente, alejarse es una forma de dar la espalda a estas necesidades, estar ausentes, perder el amarre que "ser alguien para alguien" nos ata al mundo.

Con cierta frecuencia este aislamiento no sólo es un síntoma de depresión, sino que también ha sido en buena medida su causa. La falta de habilidades sociales, especialmente para intimar y hacer amigos, las dificultades de carácter y maduración, hacen que nuestras relaciones resulten problemáticas o insatisfactorias, pobres y decepcionantes. En otras ocasiones nos hemos visto obligados a empezar de cero por cambios de residencia, estado civil, trabajo, muertes de seres queridos, las etapas que acaban y hasta los cambios culturales que no hemos podido digerir, todo ello puede producir en nosotros pérdidas de identidad y vinculación que conllevan dosis de frustración, duelo y tristeza.

La persona deprimida es consciente de no estar en su mejor momento y por ello no resulta tan agradable a los demás. y no quiere "hacer el papelón" o "ser pesada" o aburrida a los demás. Pero en cambio, en términos de egoísmo personal, es una de las cosas que más le pueden ayudar a recuperarse. Para ser atrevidos cabe tener en cuenta que el grado de "deslucimiento" no es quizá tan impresentable como parece a primera vista -porque los demás tampoco son tan exigentes que nos pidan estar arrebatados en un aura de genialidad constantemente-, y que nuestra capacidad de esfuerzo -aceptemos que sea costosa y trabajosa para nuestro estado depresivo- es sin embargo posible, y podemos afanarnos al punto de "parecer" normales. Esta teatrillo de hacer de normales tiene la inmensa virtud de normalizarnos, de activar nuestro cerebro en la buena dirección.

Seguramente la capacidad de disfrute esté disminuida, y la dificultad de concentración haga que en ocasiones perdamos viveza y capacidad de coger las cosas al vuelo, pero no



obstante el contacto humano nos calma y nos reconforta. No debemos ser tan escrupulosos ante nuestros amigos y conocidos que no nos permitamos abusar un poco de ellos, imponiéndoles con la mayor normalidad posible nuestra presencia algo sombría: a cambio nos podemos comprometer a devolverles lo que les quitamos cuando estemos recuperados, guardando una deuda de gratitud y reciprocidad en las ocasiones futuras en las que ellos necesiten nuestro apoyo.

COMER O NO COMER

La alteración del apetito suele ser otro de los síntomas de la depresión. A unos lo que les sucede es que tienen pérdidas alarmantes de peso y a otros se les descontrola la necesidad de ingesta. Esta doble posibilidad coincide con el efecto de la ansiedad sobre el apetito, quitándolo o exacerbándolo.

Cuando lo que experimentamos es pérdida de apetencia, la tentación es rechazar la comida, especialmente si tiene apariencia de copiosa o energética. La comida, por añadidura, es como un símbolo de amor a uno mismo (por lo que comer tiene de autocuidado) y también de ese amor universal que se traduce en "estar presentable", "tener buen aspecto" para alagar y agradecer la vista de los demás.

Obviamente, la depresión es un agonista del amor, lo enfría y reduce a una mínima dimensión.

Cuando hay una pérdida de peso preocupante se deben tomar medidas correctoras, y en vez de esperar a recuperar el hambre para asumir las costumbres habituales, como alternativa provisional conviene hacer ingesta de pequeñas dosis de alimentos (un vaso de leche, una fruta, un yogurt, una pequeña ración) cada dos o tres horas, hasta comprobar que el peso se mantiene. Si este plan se acompaña de ejercicio físico (que aumentará la demanda de nutrientes) la estabilización será mucho más rápida y eficaz.

En el caso opuesto, el de que se despierta una voracidad insaciable, el descontrol se ve favorecido por la indiferencia por el aspecto físico, por la falta de autoestima, que aumenta a su vez perdiendo la figura, contribuyendo con ello al apocamiento y aumentando el deseo de aislamiento para no ser vistos de esa guisa ni arriesgarse a que fueran conocidas nuestras debilidades impresentables.

Ideas que pueden ayudar a mejorar el control son las de "prevenir la debilidad", anticiparse suprimiendo las tentaciones, analizando las ocasiones en las que se estimula más el furor por comer y buscando remedios y argucias para no caer. Si la dificultad es el aumento de la ansiedad en determinadas horas del día hemos de utilizar formas más inocuas de relajación (por ejemplo música apaciguadora, ver películas reconfortantes, pasear, leer, etc.). Si podemos contar con alguna ayuda externa sin que ello cause incomodidad o situaciones problemáticas, puede ser útil pedir vigilancia y control para el acceso a la comida (poner un candado en la nevera, supervisar la cantidad de alimentos, aparecer a ciertos intervalos para comprobar la situación, etc.)

En algunas ocasiones especiales comer o no comer puede ser un método indirecto de fastidiar a un ser querido ante el cual estamos resentidos o reprochantes. Al no comer lo



angustiamos o comiendo más de la cuenta le privamos de "don de amor" que es la estética. Claro está, estas formas pasivas de agresión pueden tener el efecto de perjudicarnos a nosotros mismos más que a la persona a la que van dirigidas, que además, en vez de sentirse aludido y cambiar a favor, puede vernos como más desquiciados y enfermos de lo que estamos, distanciándose como quien tiene que tratar con un "bicho raro" al que hay que soportar, reacción que dista del amoroso celo que provoca quien se considera que se gana la esforzada dedicación por sus actitudes colaboradoras.

AUTO-AGRESIÓN

Mientras que la depresión, produce una dificultad para sentir sentimientos positivos (alegría, placer, goce, entusiasmo, deseo), por el contrario, deja intacta la capacidad de sentir lo desagradable (un ruido molesto, una contrariedad, lo penoso y trabajoso, el trato hostil o áspero de los demás).

La modulación emocional está basada en un juego de pesos y contrapesos que nos ayudan a dar la respuesta justa: nos pisan el pie, eso nos molesta, pero si evaluamos al responsable como inocente, con apariencia de buena persona, ello frena la reacción airada. En la depresión faltan unos "frenos" esenciales para la ira y la rabia: sentir amor por uno mismo y por los demás. Vivimos las situaciones como si los costes fueran mucho más pesados que los beneficios, y por ello dignos de la palabra más fácil y abundante en el depresivo: NO. No me gusta, no me interesa, no quiero.

La irritación que produce el más pequeño incidente o feo que nos hagan dispara en el deprimido una reacción desmesurada. Si la persona, antes de deprimirse, era una persona bien educada, con unos principios morales y un comportamiento ejemplar, no la veremos agresiva en el sentido más burdo de ponerse intemperante y ofensiva, ni menos aún pasar a la acción de agredir físicamente. En cambio, otros deprimidos, con dificultades previas a la depresión de control del mal humor y que entraban en estado rabioso a la primera de cambio, duplicarán estas conductas estando deprimidos (al igual que esas mismas personas tienden a sobrepasarse en estados alterados de conciencia como estando ebrios o cansados).

Cuando la persona, por su talante anterior, guarda las apariencias y no dirige la rabia hacia el exterior, la vuelve:

- [a] Un comportamiento auto-lesivo, auto-punitivo.
- [b] Un comportamiento agresivo-pasivo

El comportamiento [a] auto-agresivo consiste en hacerse daño a uno mismo. Cuando uno se daña hace a la vez de sujeto irascible, de verdugo ejecutor, y al mismo tiempo de víctima pasiva -que es la parte que en realidad hace que la ira se transforme en dolor y tristeza. La autoagresión consiste en:

- insultarse y despreciarse constantemente ("soy imbécil", "estoy hecho un asco")
- auto-críticas destructivas ("nunca ha valido para nada", "no soy capaz de reaccionar")



- auto-evaluaciones negativas ("lo hago todo mal", "no doy pie con bola")
- dejar de hacer cosas agradables (elegir el alimento menos sabroso, sentarse en el asiento más incómodo, no ir a ver la película que teníamos intención de ver, renunciar a una visita o a un favor, consuelo o ayuda que nos ofrecen)
- llevar a cabo acciones de "autodegradación" tales como cortarse el pelo, ir con la ropa más lúgubre, poner música fúnebre en el tocadiscos, complacerse en los estímulos que proporcionan pena y dolor (determinadas fotos y cartas, evocar recuerdos desagradables, traer a colación viejas ofensas)
- autolesiones (golpes, pellizcos, quemaduras) e intentos de suicidio.

El comportamiento [b] pasivo es una forma indirecta -y por ello mismo, generalmente inadecuada- de protestar y vengarse de los que han suscitado en nosotros la ira desatada. Dejar una ventana abierta por descuido en pleno invierno, quemar la comida, ponerle demasiada sal o elegir el menú que sabemos que menos le gusta a la persona diana, no hacer o hacer mal lo que habíamos prometido o en lo que nos habíamos responsabilizado (por lo tanto el no hacer ni dejar hacer), olvidar tomar la medicación o no colaborar en la recuperación para que los demás se preocupen y no se vean aliviados o se vean "castigados" con nuestro empeoramiento, son algunos ejemplos de tácticas que la mayor parte del tiempo se llevan a cabo con nuestro sacrificio y nuestro dolor, y por ello mismo nos quitan más que nos dan