El infierno en la tierra

FERNANDO GARCÍA RAMÍREZ

La depresión se ha convertido en una epidemia a nivel global: la padecen alrededor de 300 millones de personas y más de la mitad no reciben atención ni tratamiento. Algunas obras literarias recientes ofrecen una mirada al interior de esa pesadilla.

TODOS ESTAMOS EXPUESTOS. La depresión puede afectar a personas de todas las edades, razas, credos y clases sociales, sin distinciones. "Uno no decide deprimirse", escribe Mauricio Montiel. Se despierta una mañana y lo descubre. Poco a poco se va uno adentrando en el infierno. "Misteriosa es su llegada, misteriosa su ida", dice William Styron. Las causas de la depresión siguen siendo un misterio. No es cierto que las mujeres sean más propensas a ese mal, lo que ocurre es que ellas lo expresan y los hombres no, condicionados como estamos desde la infancia a no mostrarnos vulnerables, a "ser fuertes". La depresión puede llegar un día cualquiera. "Inútil, eres un inútil, no sirves para nada", se repite uno, "es una de las voces más insistentes", refiere Montiel. El ingreso a la selva oscura del que habla Dante.

Aparece un día, sin avisar. Provoca ansiedad, insomnio, pavor, tristeza, desesperación. "Es una pesadilla que se vive con los ojos bien abiertos", escribe Montiel. Despersonaliza al individuo, lo vuelve vulnerable, transforma la mente "en nuestro peor enemigo". Invade a la persona que la padece una sensación de pérdida, orfandad y soledad. La mente gira furiosa como en una tormenta, se vive "una permanente fluctuación mental". El único sentimiento que pervive intacto "es la insignificancia". El cuerpo pierde su vitalidad, se anula la voluntad. Se desvanece totalmente el deseo de seguir adelante. Vulnerabilidad extrema, desolación. La vida invadida hasta en sus más mínimos resquicios por el gris. Se pierden los sabores. "La depresión es un desorden tan misteriosamente penoso y esquivo que llega a bordear lo indescriptible", escribe Styron. "Conforme se acercaba la noche tenía un sentimiento de terror y enajenación y, sobre todo, de sofocante ansiedad." Confusión extrema, cada vez más deficiente enfoque mental, pérdida de la memoria. Se trata, dice el autor de *La decisión de Sophie*, "de una auténtica tempestad rugiente en el cerebro". Entumecimiento del cuerpo, fragilidad del espíritu, hipersensibilidad, torpeza, "una profunda hipocondría".

A la desolación mental la acompañan contracciones nerviosas, dolores. La voz se le hace a uno como de anciano. "Una inmensa y dolorosa soledad." La depresión en su forma más extrema bordea la locura. En algunos casos "se desarrollan ideas violentas contra los demás", aunque por lo general las personas deprimidas solo representan un riesgo para sí mismas. La mente zozobra. Es "una tormenta de tinieblas", escribe Styron que la padeció al cumplir los sesenta años. Las funciones del cerebro se van desconectando lentamente. Desaparece la libido, se pierde la autoestima. Se vuelve uno dependiente como un niño. "Hay un miedo intenso al abandono." Todo sentimiento de esperanza desaparece, queda anulada cualquier idea de futuro. La falta de confianza en una posible cura es total. "Si se da una

MAURICIO MONTIEL FIGUEIRAS
UN PERRO RABIOSO. NOTICIAS DESDE LA DEPRESIÓN
Ciudad de México, Turner, 2021, 160 pp.

EMMANUEL CARRÈRE
YOGA
Barcelona, Anagrama, 2021, 336 pp.

WILLIAM STYRON
ESA VISIBLE OSCURIDAD. MEMORIA DE LA LOCURA
Ciudad de México, Grijalbo, 1992, 136 pp.

ligera mitigación, sostiene Styron, "sabe uno que es temporal; pronto le seguirá un nuevo tormento". La desesperación apabulla el alma. La depresión es una pertinaz humillación de uno mismo. Cuesta un esfuerzo enorme levantarse de la cama, "no consigues realizar las tareas elementales de la vida y sobre todo no puedes imaginar que la cosa vaya a cambiar", sostiene Emmanuel Carrère. Para el autor de *El adversario*, que la ha padecido en tres ocasiones, la depresión es "el horror absoluto, el pánico inenarrable de un niño de cuatro años que recobra la conciencia en medio de una negrura inmensa". "Angustia creciente, sentimiento de incurabilidad, accesos de llanto, ideas suicidas, escenarios de ahorcamiento", dice Carrère. "Lo que cuento parece horrible, pero en realidad era mucho más horrible, de un horror inefable, indescriptible, innombrable." El horror, el miedo, la ansiedad, la asfixia. Es el perro negro del que habla Churchill, que padeció este mal. Un perro negro que muerde y no te suelta. Es el *Horror* de Kurtz. Es el infierno. El infierno en la tierra.

•

Escribo sobre tres libros que abordan la depresión. *Un perro rabioso*, de Mauricio Montiel Figueiras, que acaba de aparecer. *Esa visible oscuridad*, de William Styron, que se publicó hace treinta años. Y *Yoga*, de Emmanuel Carrère. Los tres hablan con espanto de esta enfermedad que puede ser tan cruel y mortal como la diabetes y el cáncer. Los tres la padecieron y salieron con vida para contarlo. Styron tuvo que ser hospitalizado ante sus recurrentes ideas de suicidio. A Carrère le aplicaron varias sesiones de *electroshocks*. Montiel la ha padecido en dos ocasiones. "La depresión posee el hábito del retorno." Se va tan misteriosamente como llega. Se habla de causas genéticas. Se asocia a las pérdidas (una muerte, un abandono). Se dice que la provoca el exceso de trabajo, la fatiga, el estrés continuo. Pero lo cierto es que concurren en la depresión múltiples causas.

No hay dos depresiones iguales. Para algunos es leve y se va pronto. Para otros es un largo tormento que puede durar varios años. No se debe confundir con la tristeza. Todos nos hemos sentido tristes, pero no todos nos sumergimos en ese pozo oscuro cuya única salida parece ser la muerte. A lo largo de los siglos la vemos reflejada en múltiples obras de arte. No es que los artistas y escritores sean más propensos a padecerla, es solo que ellos han podido expresarla, en tanto que la mayoría la sufre sin ese consuelo. Pintores, músicos, filósofos, escritores. La lista es inmensa. Cesare Pavese, Francisco de Goya, Franz Kafka, Albert Camus, Virginia Woolf, W. G. Sebald, Charles Baudelaire, Frédéric Chopin, Alejandra Pizarnik, Emily Dickinson, J. M. W. Turner, Mark Rothko, Ingmar Bergman, Dylan Thomas, Ernest Hemingway, Alfonsina Storni, Yasunari Kawabata, Vincent van Gogh, Sylvia Plath, John Berryman, Jack London, Paul Celan, Vladímir Mayakovski. "El arte –afirma Montiel– no se puede sustraer a los efectos de la depresión, los refleja en la medida de sus posibilidades en un intento por exorcizarlos y hallar una cura más que una catarsis."

La depresión es una enfermedad que puede conducir a la muerte. Debe atenderse, afirma Montiel, "como un tema de salud pública". La tristeza es tan solo su síntoma más benigno. Según la Organización Mundial de la Salud, 300 millones de personas en el mundo la padecen, un 4% de la población mundial. A nivel global, cada minuto se suicidan dos personas a causa de la depresión. Más de la mitad de quienes la padecen no reciben atención ni tratamiento alguno (en ciertos países esa cifra se eleva al 90%). Es una enfermedad muy costosa, requiere terapia y medicación, sobre todo porque no tiene fecha de caducidad; puede durar meses o años. De acuerdo a la OMS, "es la segunda patología que causa mayor invalidez laboral en el mundo". Para el 2030 ocupará el primer puesto. Estamos atravesando "una epidemia global de depresión". Cada año provoca la muerte de 800 mil personas. La depresión –sostiene Montiel– "es la enfermedad del siglo XXI".

No existe una conciencia generalizada de lo devastadora que puede ser la depresión. Si no es atendida puede conducir a la autoaniquilación. No es una afección que pueda tratarse fácilmente. Tiene un origen multifactorial. No hay algún remedio que produzca un alivio inmediato. Los fármacos tardan semanas en tener resultados y pueden provocar efectos colaterales. Mientras tanto las personas deprimidas viven una angustia espantosa. William Styron solo pudo salir de ese estado internándose casi dos meses en un hospital psiquiátrico. Emmanuel Carrère tuvo que recurrir a la terapia con *electroshocks*. Mauricio Montiel la enfrentó con terapia y medicamentos. Una constante en todos los casos es que quien padece depresión no puede salir solo de su estado. Necesita ayuda. Y no puede recibirla si no hace pública su afección.

Es necesario hablar de la depresión. Muchas personas, sobre todo del género masculino, tratan de aparentar normalidad. Adoptan una máscara pública. La persona deprimida puede hacernos creer que no pasa nada mientras en su interior tiene lugar una tempestad de fuego autoinculpatorio. Styron se queja de que la palabra que designa este horrible mal no refleja la severidad del daño que provoca. "Échale ganas", se acostumbra decir a las personas que por dentro viven un infierno. La depresión se usa para designar "un bajón en la economía y una hondonada en el camino", dice Styron. La gente suele minimizar este mal creyéndolo pasajero. La palabra depresión no describe, sostiene

Styron, "la horrible intensidad del mal cuando escapa a todo control".

Dante pudo salir del infierno y ascender, otros no lo logran. Es demasiado el peso de la mente enferma. Se pierde el pulso ante la muerte. El suicidio parece una salida cierta en medio de la depresión severa. Muchos toman ese camino. No es de ninguna manera la salida fácil que se piensa. Dice Montiel que es "la determinación humana que más respeto". El suicidio "resuelve el absurdo de la vida", escribió Camus. Una noche, desesperado, todas las puertas clausuradas, Styron esperó a que todos durmieran y entonces bajó a la sala de su casa, dispuesto a quitarse la vida. Recordó entonces la *Rapsodia para contralto* de Brahms que acostumbraba cantar su madre. Esa música "me traspasó el corazón como un puñal". Como pudo pidió ayuda y al día siguiente ingresó al hospital. Para Montiel esa crisis llegó en 2018. Una noche terrible. Al rayar el alba, el suicidio "se me presentó como la mejor opción". Afortunadamente, para él, para nosotros sus lectores, sobrevivió esa noche para contar la pesadilla que atravesó. "Cuando padeces una depresión –escribe Carrère– piensas que nunca saldrás de ella, que no saldrás vivo, que solo te librarás si te suicidas." Cuatro meses en el hospital y las sesiones de *electrosbocks* le salvaron a Carrère la vida.

Esa visible oscuridad, de William Styron, es la crónica de su depresión. Un libro estremecedor. El perro rabioso de la depresión alcanzó a Styron en la cima de su reconocimiento mundial como novelista. Pasada la crisis, repuesta la cordura, Styron indaga en sí mismo cuáles pudieron ser las causas que lo condujeron a ese estado. A los trece años murió su madre, no pudo en ese momento llorarla, guardó ese dolor durante mucho tiempo hasta que finalmente emergió con fuerza y lo derrumbó. El libro de Styron es una crónica y una reflexión: para salir de la depresión es preciso pedir ayuda. Sin ella y el apoyo de la familia y los amigos, Styron no habría sobrevivido.

Un perro rabioso, de Mauricio Montiel, es el recuento ensayístico de su enfermedad. "La depresión me hincó los dientes con fuerza." Es sobre todo el relato de un sobreviviente. Una buena parte de su libro Montiel la fue publicando fragmentariamente en Twitter. Confieso que en su momento vi sus publicaciones y no les presté mayor atención. Pensé que se trataba de un experimento narrativo. Lamento mucho no haber podido hacer algo en aquel momento. Por ejemplo, tender la mano. Ahora leo con pesar su temporada en el infierno. Para Montiel la escritura fue una forma de luchar contra la depresión. Montiel, como Styron, indaga en las causas de su padecimiento. Durante años bloqueó y anestesió una serie de pérdidas a las que no quiso dar cabida cuando se le presentaron. Pospuso los necesarios duelos. Aprendió la lección: "toda aflicción que pensamos haber sorteado nos alcanzará tarde o temprano". El libro de Montiel, repaso de su enfermedad, es también un interesante recorrido por la depresión que sufrieron un amplio conjunto de escritores, pintores, cineastas y músicos. "Busco mi reflejo en el espejo de otros."

Yoga, de Emmanuel Carrère, está formado por tres secciones. En la primera narra su vasta experiencia con la meditación, el yoga y el taichí. "Nada relacionado con la suspensión del pensamiento, la experiencia del vacío o la iluminación." El yoga y la meditación como forma de apaciguar sus demonios. La segunda sección del libro narra cómo esos mismos demonios lo doblegaron y casi lo aniquilan. "A pesar de todos mis esfuerzos he conocido ese abismo en el hueco de la vida que se llama depresión o locura." El desastre llegó con fuerza. La tercera sección cuenta la historia de su recuperación, gracias al contacto con un grupo de jóvenes inmigrantes. Pudo salir con vida de esta experiencia devastadora, sin embargo, "tengo miedo de que la locura vuelva".

Se puede sobrevivir a la depresión. Estos tres libros (Styron, Montiel, Carrère) son una muestra palpable de ello. Pero la salida no es fácil. "La inmensa mayoría de las personas que pasan por depresiones, aun las más graves, sobreviven a ellas y viven después felizmente." Es casi imposible hacerlo solo. Es preciso comunicar que uno está enfermo y pedir ayuda. "Es menester por parte de amigos, amantes, familia, admiradores, una devoción casi religiosa para persuadir a los pacientes del valor de la vida. Tal devoción ha evitado incontables suicidios", dice Styron.

Sin saber cómo ni por qué la depresión llega a la vida de las personas y las trastoca. Todo pierde significado. "He sentido el viento del ala de la locura" (Baudelaire). Despertar y darse cuenta del inmenso vacío de la vida es una tortura. La noche se puebla de cuchillos. Pero lo peor, dicen quienes han padecido este mal, es el insomnio. La mente no deja de girar, enloquecida. No hay alivio. La respiración se corta. La vida se antoja una terrible carga que todos los días, como Sísifo, hay que llevar inútilmente cuesta arriba. El suicidio es una salida. La otra es pedir auxilio y luchar. Intentar comunicar la desesperación interior. Se puede salir de la depresión. Pero esta, casi en la mitad de los casos, regresa. La depresión puede tocar las puertas de cualquiera, en cualquier momento. Se aviva en el éxito o en el fracaso.

"Todas las vidas –escribió Scott Fitzgerald– son un proceso de demolición." El infierno no son los otros, como dijo famosamente Sartre. El infierno puede estar dentro de nosotros. La mente puede ser nuestra peor enemiga. Estos tres libros cuentan su experiencia en el infierno. Hay salida. –

FERNANDO GARCÍA RAMÍREZ es crítico literario. Mantiene una columna en *El Financiero*.