

# LA DEPRESIÓN COMO ENFERMEDAD MORAL

## REFLEXIONES DESDE LA ÉTICA NEGATIVA

Rodrigo Rojas Andrade

Ética y Psicología.

Doctorado en Psicología, 1º Semestre 2015

La depresión es un problema que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2015). En Chile, aproximadamente 1 de cada 5 personas presentan síntomas depresivos (Ministerio de Salud, 2013), aunque esta cifra puede estar subvalorada, pues muchas veces la depresión se esconde tras síntomas somáticos (Guzmán, 2011).

Una de las explicaciones científicas más reconocidas es la que postula que la depresión es el resultado de una evaluación que el propio sujeto realiza de sus acciones de acuerdo a unos determinados esquemas mentales (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; Riso, 2006). Los depresivos se perciben como sujetos defectuosos e indeseables o como víctimas de la vida, a causa de los esquemas mentales que tienen sobre sí mismos y el mundo. Sin embargo, tales esquemas no son sino representaciones valorativas sobre las cosas, pues como ya lo señalaba en un texto clásico Aaron Beck (1961), pionero en el estudio de la depresión, *“no son las cosas mismas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de esas cosas”*.

La sociedad actual está construida en base a ideales que han moldeado el Estado, el Mercado y la vida cotidiana. Este hecho ha sido denunciado por importantes pensadores como Foucault (1983) quien ha mostrado como se nos ha disciplinado intentando gestionar de una manera fija nuestra vida. Al parecer estamos sometidos a un poder ubicuo que condiciona la exclusión, el control y la normalización, afirmando, por ejemplo, que el heterosexual es normal, mientras que el homosexual es enfermo, que el médico es el que sabe, mientras que el paciente es ignorante o que la ciencia dice la verdad y que la religión sólo miente.

Estos ideales, a veces llamados representaciones, discursos o imaginarios, no son sino valores, es decir, cualidades que se aprecian en objetos morales (asociados al bien o al mal) que se presentan jerarquizados y polarizados, y que según Nietzsche son el fundamento de la comprensión del mundo y de la vida. De esta forma, si la depresión es causa de la valoración de la propia acción a partir de esquemas mentales y estos a su vez están condicionados por el poder disciplinante en base a una determinada escala de valores, la depresión no es sino consecuencia de ellos, es decir, es una enfermedad moral, en cuanto lo que se expresa como depresión es la imposibilidad de cumplir con el deber que imponen los valores morales.

Pero *¿Qué valores se deben cumplir?* En esta pregunta hay encerrada dos cuestiones que están estrechamente relacionadas, los valores y el deber, que no son lo mismo, en cuanto se tienen valores que deseando cumplir no se cumplen y otros que decididamente no se desean cumplir, de modo que el deber se presenta como una imposición de la conciencia cuando se desea alcanzar un valor. Esta cuestión nos lleva a la crítica de los valores, pues el incumplimiento de un deber que supone un valor, está determinado por motivos asociados al deber de otro valor, demostrando que los valores en sí no son imposiciones, sino que son elecciones entregadas al libre albedrío del hombre, pues como plantea Nietzsche, son puestos por él en el proceso de determinar sus metas.

No cumplir con el deber impuesto por los valores, puede ser un acto de valentía en cuanto supone la hazaña de estar en contra de ellos y querer cambiarlos, o un acto de cobardía en cuanto no se tiene el coraje para hacer lo que *se* debe hacer, interpretación que marca la vida de los depresivos, llevándolos a pensar que no tienen lo que necesitan para lograr *ser quien deben ser* (competencias, belleza, dinero, inteligencia, etc.). El incumplimiento del deber puede estar asociado a la carencia o incomplitud del ser, pero así mismo con su riqueza y complitud que lo impulsa a derribar las barreras valóricas que le impiden desarrollarse. En ambos casos, la voluntad es el rasgo fundamental, sin embargo no todos la tienen para hacer algo por convencimiento, sino que lo hacen porque es lo que *se* debe hacer, reproduciendo en sus vidas el triunfo del poder disciplinante que los convierte en actores y público, pero nunca en autores de su historia.

En este ensayo proponemos desde una ética negativa poner bajo sospecha los valores que se nos presentan como dados, a través de una reflexión constante sobre la influencia que ejercen sobre la propia acción, tomando a su vez, como valor relevante la lealtad hacia el desarrollo de las potencialidades de sí mismo, lo que en última instancia implicaría considerar las limitaciones humanas y la necesidad de elegir-luchar por el diálogo como instancia de construcción de nuevas escalas de valores lo que supone la responsabilidad de llegar a ser nosotros mismos, que es lo que está en juego en la depresión, en cuanto el no poder llegar a ser lo que debo ser, traiciona el llegar a ser quien soy, que es precisamente una aventura ética en cuanto quién soy, es pura posibilidad de ser como lo postula Heidegger.

#### VALOR VALORADO Y DESVALORIZACION DEL VALOR

Tomemos como punto de partida la descripción de un caso, que, en contra de los análisis clínicos asépticos, hemos decido presentar en forma de narración literaria para enfatizar la afectividad que se encuentra a la base de la depresión y que es precisamente la que se ve afectada por la valoración que hace la persona sobre sí misma a partir de una escala de valores determinados. Llamémosle el caso de Juan, por querer representar la prototipia chilena de la clase trabajadora.

*Le costó levantarse de su cama, no tenía fuerzas para seguir su rutina. A ratos por sus mejillas corrían lágrimas que le recordaban en su ruedo las pérdidas y sueños fracasados. ¿Qué sentido tiene la vida, si se vive una pauta preestablecida: nacer, crecer, trabajar, morir?, ¿Qué sentido tenía reír, si el estado de bienestar se esfumaba entre el vapor de las carcajadas? Sí, tenía ganas de suicidarse, pero le faltaba el valor para tomar una cuerda y acabar con todo. Más que valor, energía. Tal vez, más que energía, deseo.*

*Estaba obligado a trabajar limpiando la calle con su overol naranja. Mientras descansaba en la escoba, veía a las personas exitosas que se paseaban con sus vidas ocupadas y consumidoras, que al no fijarse en él, le reflejan el desprecio que sentía hacia sí mismo.*

*Llegó por casualidad a la consulta de un psicólogo en un centro de atención primaria. Lo derivó un médico que no encontró nada en su cuerpo que explicara su cansancio, tenía depresión eso era todo, algo en su mente le fallaba y necesitaba tratamiento. Cuando se sentó frente al profesional sólo lloró, gritando en silencio, no logró ser quien quería.*

La ética negativa del profesor Holzapfel nos invita a asumir una actitud caracterizada por una predisposición al retiro de las valoraciones, es decir, a una a-valoración que deje la cosa valorada desnuda para que se muestre tal cual es, sin embargo, para a-valorar, debemos reconocer primero el valor que tiene la cosa, para luego quitárselo, por lo que es importante hacer una descripción de los valores que no nos dejan ver la cosa como realmente es. En este sentido es menester responder preguntas como ¿Sobre qué valores está juzgando su comportamiento Juan? ¿Qué es lo que tenía y perdió? ¿Qué intentó y falló? ¿Qué es lo que debe ser y no es?

Juan trabaja barriendo la calle, empleado por algún programa municipal que le paga el sueldo mínimo por su labor. Cuando observa a los que pasan frente a él, se compara internamente, (ellos trabajan en oficina y yo en la calle, ellos estudiaron y yo no, ellos pueden comprar cosas y yo no, ellos pueden acceder a créditos y yo no), frente a lo que encuentra diferencias inevitables, las que no serían problema si no tuvieran asociadas a un signo positivo (+) o negativo (-) que depende del valor que tengan cada una de las dimensiones que evalúa y que precisamente considera porque son las que le han puesto a través de su proceso de socialización disciplinante. Por ejemplo, trabajar en una oficina tiene más valor que trabajar en la calle, lo que no sólo se expresa en términos morales sino también en cifras económicas, se gana más pensando en cómo producir bienes que haciéndolos, vendiéndolos, limpiándolos o reciclándolos. Sobre esta jerarquización de distintos trabajos, se levanta la jerarquización del uso del tiempo que posiciona al trabajo en el primer lugar, *el tiempo es oro*, por lo que es mejor ocuparlo trabajando. Si no se trabaja no se produce, y si no se produce no se es nadie. Llegar a *ser alguien en la vida* en nuestra sociedad, se traduce en llegar a ser trabajador-consumidor.

Vemos que existe una compleja matriz de valores que se conectan unos a otros, generando una escala de valores particulares, que desde los inicios de la modernidad tienen en su cumbre la *razón, el individualismo, el consumo y la producción*, valores que han sido capaces de organizar sistemas humanos completos (como el capitalismo y el neoliberalismo) y de cooptar la igualdad, la libertad y la fraternidad (los valores revolucionarios) para usarlos como pilares de su proyecto.

En este contexto, Juan se deprime porque no puede cumplir con el deber que le imponen estos cuatro grandes valores, sin embargo, siguiendo la recomendación de la ética negativa, podría a-valorar, despojar la cosa del valor que se le ha puesto y que lo deja atrapado en la carencia de no ser quien se debe. Desde la lectura de Heidegger se podría decir, que el ser de Juan está atrapado en las ataduras del Uno que limita al sí mismo y sus posibilidades.

Con la depresión sólo se le da cabida al Uno (ese conjunto de valoraciones cotidianas que recaen sobre los fenómenos), el Ser no escucha el llamado de la conciencia a ser sí mismo y queda atrapado en sus aterradoras exigencias. En Chile esta sordera es pan de cada día, hay un bombardeo atómico de publicidad que muestra cómo someterse a la sociedad, como hay que decir, como hay que hacer, como hay que decidir, cómo hay que pensar y cómo hay que sentir. Sin embargo, la mayoría decae en el camino, pues a medio escalar la montaña, cae arrastrando los sueños que impone el Uno. Por más sacrificio en el trabajo, por más pestañas que se quemen, por más créditos financieros que se pidan, muchos quedan abajo observando cómo algunos (muy pocos) llegan a arriba donde los valores indican que hay que llegar y que es donde los hombres se convierten en dioses santos. Juan es uno de los que mira de abajo.

En este oscuro escenario de desolación humana, la ética negativa promueve el retiro de las valoraciones, asumiendo que las cosas mismas no son buenas o malas, sino que su ser es independiente de las valoraciones que se hacen de ellas, para tomar conciencia que la constricción de nuestros valores y valoraciones pertenecen a un plano de ordenamiento estrictamente humano (Holzapfel, 2000).

Haciendo el ejercicio de a-valorar, dejamos que el sí mismo se exprese en sus potencialidades, pues quitamos las barreras que le imponen ser de una determinada forma y lo aniquilan. Al a-valorar nos permitimos elegir nuestro ser posible, pues como señala Holzapfel (2000):

*“Toda probable realización del ser-sí-mismo proviene de esa elección. Pero puedo existir también no eligiéndome nunca, descuidándome así aquel posible ser propio, y entonces existo como ser-ahí cotidiano”* (p.152)

Cuando vivo como *ser-ahí-cotidiano* eligiendo no elegirme, viviendo las imposiciones del Uno, del poder disciplinante, dejo de ser auténtico y es precisamente esta pérdida la que se refleja en la depresión, pues nunca se puede dejar de ser alguien que se es o lo que es lo mismo, nunca se puede ser alguien distinto a sí-mismo, por lo que cualquier intento de llegar a ser quien se debe ser, está inmediatamente expuesto al fracaso. En palabras de Holzapfel (2000) “*la valoración, en este sentido, traiciona el fenómeno que valora, no lo deja ser*” (p.153).

Con todo lo anterior, la a-valoración implica un camino de decidido encuentro con el *ser-sí-mismo* que tiene el único deber de lealtad a *ser-sí-mismo*, es decir, a la potencialidad de ser. Siguiendo con el ejemplo, al despojarse Juan de lo que *debe ser* a partir de los valores que le han sido impuestos, se encontraría desnudo frente la pregunta de quién es, que no es sino la pregunta por su proyecto personal.

En este sentido, el a-valorar podría llevar a Juan a des-valorizar, proceso que permite poner en sospecha eso que nos ha dado como valores y a querer reemplazarlos por otros valores que permitan el desarrollo del ser. El ser es devenir del ser, es un verbo, una acción, una posibilidad y no un sustantivo nominativo que fija el ser, anclándolo a un determinado conjunto de valores que lo congela.

Como verbo, el ser es voluntad trágica forjadora del destino, que sería o pasaría a ser también de todos los hombres, en cuanto se revela como el destino de ellos, así la des-valorización nos llevaría entonces una inversión de la escala de valores que serían en última instancia por lo que hay que luchar, la nueva meta que se impone a los hombres y que requiere poder de voluntad para alcanzarla. Pero como señala Holzapfel (2000) “*Es el querer que se quiere a sí mismo, y en primerísimo lugar en ello radica el poder y toda forma de poder*” (p. 109), lo que implica que el hombre se haga uno con la voluntad de poder, el devenir de la vida y el valor que lo sobrepasa, insertándose en las valoraciones que hace la vida de sí misma.

Lo anterior implica que es la vida la que se exige a sí misma la consecución de nuevas metas, pues algunos valores son de tipo vital y permiten su crecimiento, mientras que otros de tipo conservador y la inmovilizan, exigiendo su renovación. La depresión de Juan y de tantos otros, sería el síntoma de una vida que requiere de nuevos valores para seguir creciendo (pues su estancamiento ha llegado a un punto de inflexión y de muerte- y suicidio-) por lo que la aventura ética negativa de este hombre, no sólo es la de él, sino la de toda la humanidad.

## LAS LIMITACIONES HUMANAS Y LA RESPONSABILIDAD DE SER-SÍ-MISMO

El a-valorar, el des-valorizar y el valorar son procesos interconectados, no se puede vivir en sociedad sin valores, pues son ellos los que marcan el horizonte de destino que se ha trazado el hombre, el problema resulta de la valoración irreflexiva, impuesta por las acciones humanas en los siglos precederos que se levantan como verdaderas únicas y entidades ideales. Después de la muerte de Dios proclamada por Nietzsche y Heidegger, la verdad quedó en el hombre, pues el conocimiento ya no se encuentra en la introspección que conecta con lo divino, sino en los hombres mismos, por lo que el camino para llegar a conocer es el diálogo entre ellos, los valores éticos se acuerdan anclados a proyectos políticos, que no son sino la expresión colectiva de las potencialidades del ser y que requiere de la gestión colectiva de la vida en común para permitir su desarrollo, pero que requieren ponerse en sospecha de vez en vez, a-valorarlos para reencontrarse con el ser-sí-mismo que se contrae con proyectos históricamente ajenos quedando congelado en el Uno, que fue así mismo la potencialidad materializada de un ser-sí-mismo-otro. De esta forma, des-valorizar es necesario también en cuanto permite la inversión y reinversión de escalas de valores, que permiten el desarrollo del potencialidades del ser, que en cuanto dialogue, llegue a acuerdos o destrone a los otros, genera

valores que sostendrán su propio desarrollo, por eso es la vida misma la que exige un cambio, pues de otro modo todo lo que nos queda es estancamiento. Y lo que está estancado, se pudre y sólo aquellos seres vivos que viven de la muerte sobreviven, por eso es que los ríos necesitan llegar al mar, pues en su trayecto, la vida y la muerte, el cambio y la permanencia, son uno. Es el devenir de la vida misma que exige derribar aquello que impide su desarrollo.

Pero incluso poniendo en sospecha los valores dados para levantar otros contruídos, no se puede llegar a ser cualquier cosa, pues existen limitaciones humanas. Las potencialidades del ser están limitadas por su cuerpo y por su sociedad, puede pensar más allá de ellos, pero siempre va a estar limitado, lo que implica también una frustración, ya no por no poder ser quien *debo* ser, sino por no poder ser quien *quiero* ser, pues al liberarnos de la obligación para otros, no nos liberamos de la obligación con nosotros mismos, por lo que la lealtad a uno, requiere voluntad de poder y al mismo tiempo responsabilidad con nosotros mismos.

En el viaje ético de Juan, podría llevarlo a dejar de valorar el consumo como algo bueno, en pos de la austeridad. Podría decir, “*no es más rico el que tiene más, sino el que necesita menos*”, pero eso sólo sería una inversión de valores que no dice nada de la potencialidad de ser de Juan, pues sigue atrapado en el valor de la riqueza, así diría *debo ser rico*, pero ser rico no es tener más, sino que no necesitar menos. Esta des-valorización, se realizó sin el necesario paso de la a-valoración, que permite que el ser se muestre a sí mismo, y entonces elija una escala de valores (des-valorizando otras), para optar por superar las limitaciones humanas en pos de su desarrollo, lo que implicaría una nueva valoración, que no es sólo individual, sino que colectiva, para lo que debe entonces reconocer que su desarrollo de potencialidades es así mismo el de otros, y con esto, el de la vida misma.

Juan entonces, podría descubrir luego de a-valorar la riqueza, que simplemente quiere ser él, lo sea, pero él, y que para eso, debe enfrentarse a las limitaciones físicas, (un hombre sin manos llega a ser pintor superando la idea que pintar se hace solo con las manos), las sociales (una mujer llega a ser profesional superando la idea que sólo es un espacio para los hombres), pero tanto como para las limitaciones físicas, como para las sociales, se deben proponer nuevas escalas de valores, lo que implica siempre, enfrentamiento, decisión y responsabilidad.

Para ser un pintor una persona sin manos, tiene que tener la voluntad de poder, pues debe superar las limitaciones que le han sido impuestas y responsabilizarse por ser-sí-mismo, lo que implica entonces al mismo una transformación de la valoraciones sociales, en cuanto al desarrollar su ser y generar sus productos artísticos, demuestra que aquello que *se decía* era falso, promoviendo la aventura ética de otros en busca de lo verdadero y lo bueno, de modo que al ser responsable de uno, también somos responsables de los otros.

La nueva valoración que se realiza desde el regreso del viaje ético negativo, requiere coraje para derribar las barreras que impiden el desarrollo del sí mismo, pero también requiere del encuentro con otros que permitan levantar una nueva escala de valores en la sociedad, pero no sólo como una perturbación de la verdad dada, sino como una propuesta concreta de valoración. Aquellos que han emprendido este viaje guiado por una convicción ética responsable por el desarrollo del sí mismo, no sólo enfrentan la posibilidad de exclusión de la sociedad que pretende cambiar, sino también la muerte misma, en manos de aquellos de los que se creía también responsable.

La muerte y la vida son una unidad indisoluble, pero entre elegir la vida putrefacta del estanque de muerte del *deber dado*, es preferible elegir la muerte luchando por el devenir mismo de la propia vida. Vivir muriendo es traicionarse a sí mismo, mientras que morir por la vida, es ser responsable de sí mismo, cumpliendo el deber de ser auténticamente sí mismo. La muerte así, es posibilidad de vida.

En el caso de Juan, para llegar a convertirse en él mismo, tiene que enfrentarse a la muerte de la que desea escapar, pero esta vez, no vista como una sombra que oscurece la razón, sino precisamente como la más prístina claridad sobre la razón que busca la vida.

El problema de la depresión, entonces no recae en la muerte, sino que en el suicidio que es producto de una *vida muerta* que sólo necesita el acto físico para realizarse, pues aquel que emprende un proyecto de renovación de las valoraciones sociales, aquel que ha sido capaz de regresar del viaje ético que se inicia con la desnudez de sí mismo, está dispuesto a morir, pues sabe que su muerte no tributa al estancamiento de *ser lo que se debe ser*, sino que a la potencialidad de *ser lo que quiero ser*, que es aventurarse y reubicar el *deber en el sí mismo* alejándolo del *Uno*.

## REFLEXIONES FINALES

La psicología se ha basado en una ética afirmativa, por ello muchos críticos la han acusado de estar al servicio de los sistemas hegemónicos y ayudarlos a moralizar disciplinadamente la vida de los ciudadanos. Tal vez, por esto no abandona su herencia confesionaria de ayudar a los hombres a encontrar el camino hacia el bien de Dios a través del perdón de los pecados, tal vez por esto, las primeras acciones clínicas fueron llamadas terapias morales buscando educar a los locos en el comportamiento correcto de las sociedades modernas. Tal vez por esto es que uno de los primeros psicólogos exclama:

*“Give me a dozen healthy infants, well-formed, and my own specified world to bring them up in and I’ll guarantee to take any one at random and train him to become any type of specialist I might select -doctor, lawyer, artista, merchant-chief and, yes, even beggar-man and thief, regardless of his talents, penchants, tendencies, abilities, vocations, and race of his ancestors” (Watson, 1930, p.82).*

Por otra parte, la psicología acompañada de una ética negativa también moraliza pero desde la insurrección, palabra que proviene del latín *insurrectionis* que denota la acción de levantarse y surgir, que a su vez, conecta con el verbo *regere* que significa gobernar, dirigir, llevar las cosas bien derechas. Es decir, la moralización insurrecta de la ética negativa es un llamado a levantarse del estado de letargo en el que nos encontramos en un mundo de valoraciones dadas, permitiendo el surgir de la vida y la gobernanza de las limitaciones morales, que de cuando en vez deben ser cambiadas.

En el caso de la depresión, el proceso ético negativo de una terapia acompaña a la persona a la revisión de sus esquemas mentales y construcciones de mundo, llevándola a generar acciones concretas de cambio o incluso también a una nueva reinterpretación de la vida que la conecte con la responsabilidad de ser sí misma, lo que no sólo es un deber personal, sino también social, en cuanto permite develar la falsedad de los valores dados o lo perjudicial de su aplicación en el presente.

Juan podría mirar como caminan personas frente a él, pero ya no le parecerán tan exitosas, no le generarán autodesprecio, sino tal vez deseos de invitarlos a ser sí mismos y que vivan su vida, tal vez con su propio ejemplo, tal vez con una acción colectiva, tal vez con su propia muerte. Superar la depresión no es vivir perdiendo el deseo de morir, sino que desear vivir teniendo un sentido moral por el que morir.

## REFERENCIAS

- Beck AT. A systematic investigation of depression. *Compr Psychiatry* 1961; 2: 163-70
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press
- Foucault, M. (1983). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Holzapfel, C. (2000). *Aventura ética. Hacia una ética originaria*. Santiago de Chile: LOM ediciones.
- Guzmán, R. (2011). Trastorno por somatización: su abordaje en Atención Primaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 4(3), 234-243.
- Riso, W. (2006). *Terapia Cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico* (Vol. 239). Editorial Norma.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *La depresión. Ficha descriptiva*. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>