

Anamari Gomís

Los demonios de la depresión

Federico Reyes Heróles

Para Lauro Castanedo, guía en la oscuridad

Lo primero es la soledad. Estoy solo, sólo me ocurre a mí. Nadie me puede comprender. Piensa uno que el infierno es exclusivo, pero no hay tal privilegio. Para bien y para mal se trata de una pandemia. Se calcula que esa larga noche que hoy nos reúne atrapa, en pleno siglo XXI, a alrededor de 350 millones de personas. Además sentir angustia, tener miedo, declarar soledad es socialmente condenado, peor aun en un país de machos. Que no se ande con tonterías, ¡cómo que se siente solo y angustiado! Si hasta de la muerte nos burlamos, qué decir de la tristeza. Pero claro, también está ese otro México, el taciturno del que hablara Samuel Ramos, el de las máscaras permanentes de Paz. Pe ro este laberinto no es cultural: es individual, es clínico, es químico, aunque afecte a muchos.

“Échale ganas” es la absurda expresión que surge en el ignorante. Si supiera que las ganas de nada sirven. Se trata de un monstruo de faz borrosa, de garras largas, de fuerzas inauditas, que ya se encuentra entre nosotros.

De dónde viene, cómo comienza. Las respuestas no son claras. Puede haber un suceso clave, como fue mi caso, o no. Las visitas de esa noche larga, larguísima, sin salida, plenamente oscura, sin estrella alguna en el firmamento, se suceden sin pedir permiso, sin admitir negociación o tregua. Somos esclavos de sus caprichos. No hay recia voluntad que valga, ni racionalidad que impere. De ahí el temor al bicho que pareciera perversamente diseñado: ataca en silencio, la sintomatología va de menos a más, rompe nuestras noches y con ellas arrasa el día, arruina el trabajo y, finalmente, nos quita las ganas de vivir. Qué hice es la pregunta lógica, de sentido común, que

las víctimas se hacen, pregunta que tampoco encuentra respuesta. Quizás algún exceso, una vida poco sana, sustancias nocivas. Nada, se trata de vidas comunes, con mucha frecuencia sin problemas objetivos como dirían los analistas. Ahí otro rostro de su perversión.

Pero entonces, seguro es un asunto de diván, de los que lleva décadas tratar, de los que remiten a la madre y a la madre de la madre y por supuesto al padre, peor aún cuando se es escritor. No hay escritor valioso que no haya querido matar a su padre me dijo un colega sueco para asombro del grupo mexicano en el que se encontraba mi amigo Laco Zepeda. Pe rotampoco es por ahí o no necesariamente es por ahí. La etiología, el origen, no es del todo definitiva ni clara. Hay los que no quisimos, ni queremos matar a nadie en este mundo. Más confuso aún, se puede ser un amante de la vida, como lo es Anamari y yo mismo, adorar a los nuestros, la sonrisa de la hija, la belleza de la pareja, el sol radiante, los árboles, los perros, la literatura, las artes gráficas, la escritura, el cine, la comida, una puesta de sol, al prójimo, a los amigos y sin embargo el veneno ya circula dentro de nosotros.

Despertar en un miércoles, después de haber dormido lo necesario, por lo menos desde la perspectiva de las horas de sueño y simplemente preferir el regreso a la oscuridad de las sábanas. ¿Acicalarse? ¿Para qué, para quién? Viene la pregunta. ¿Por qué? ¿Algún problema laboral, afectivo, económico, familiar? Nada hay en el horizonte y sin embargo ya se es presa del monstruo. Querer llorar sin pausa a pesar de que el día es luminoso, querer escapar de la vida sin que el pensamiento esté exento de la idea de muerte, de

desaparición súbita, pro d u cto no de un accidente sino de la propia voluntad. Querer descansar estando muerto. Sólo quien está ya en el infierno desea la muerte.

Pero todo esto podría parecer al potencial lector como excéntrico, asunto de personas raras, con un padecimiento poco frecuente que seguramente no lo tocará a él o a ella. La mala noticia es que el p a d e c i m i e n t o no respeta edad, aunque se acentúa con ella, ni sexo, ni discrimina entre los bien p o rtados y los mal portados. Si el potencial lector pensó estar fuera de esa lotería, permítanos anunciarle que está en la rifa, así no haya comprado boleto. Hace unos días preguntaba a un amigo por su hija adolescente, muy lista, guapa, simpática, vamos una criatura con la vida por enfrente, así la dejé. Seis intentos de suicidio fue la respuesta. Que nadie se sienta excluido, ésa es la consigna de esta noche.

Anamari Gomís ha tenido el arrojito, la valentía, la destreza de escribir un texto autobiográfico. He ahí uno de sus grandes méritos. Pero hay muchos más. Al igual que William Styron en *“Esa visible oscuridad”* Anamari es profusa en contarnos sus experiencias al detalle, las sensaciones, los medicamentos, los fracasos en la salida, las reincidencias y, por supuesto, todo el contexto personal y familiar en que se dieron sus crisis. Hasta allí las semejanzas. Pe ro a diferencia de Styron, Anamari logra cruzar el infierno y describirlo, flama por flama, llaga por llaga, sin caer en la amargura, en la búsqueda de pena, de piedad, dirían algunos, de lástima diríamos los no creyentes. No quiere provocar una lágrima sino evitarla.

A quien le sea útil, podría ser el

subtítulo. Anamari no exagera, no dramatiza, simplemente describe con precisión. Pero en esto miento, no todo mundo tiene una buena pluma para llevar al lector con cierta tensión dramática a lo largo de un recorrido que podría ser lastimoso cuando no patético. Nada de eso aparece. La buena pluma y el buen ánimo se imponen. De ahí el valor literario de *Los demonios de la depresión*. Incluso diría que es un texto lleno de humor, de ese humor que surge después de la oscuridad, humor que por lo tanto viaja con un bagaje de dicha profunda. Dicha porque, después de haber pasado por el infierno, la luz se ve diferente. Como diría Camus, después de la miseria todo parece fastuoso.

Hay en el texto una madurez de quien ha cruzado un inmenso mar, lleno de corrientes terribles, ocultas, silenciosas. Todo en plena noche y en soledad. Un mar enorme que pensamos nos va a devorar, a llevar a las profundidades, pero no. Al final de lo que se trata es de enseñar a buscar la luz de salida. La hay, siempre está allí, para quien sabe buscarla. Ése es el propósito del texto. Estás deprimido, padeces depresión. No eres el único, son muchos. No hiciste nada malo. Millones la padecen. Es químico. Tienes que medicarte. Busca a un profesional. La salida es lenta. Los medicamentos caros. Pero al final el sol brilla, y así como llegó, la depresión se va. De pronto te encontrará con una carcajada en la boca besando a tu pareja.

Aquí está el texto para beneficio y gozo del lector. Recalco lo del gozo porque la narración de Anamari no podía ser de otra forma, es arte. La prosa es muy precisa, debía de serlo. Es rápida y eficiente, pero no cae en lo simple que puede resbalar en lo desgraciado, sin gracia. El libro es un texto literario que remite a la literatura, a la mejor literatura que hay al respecto. Allí aparecen Emily Dickinson, Virginia Woolf o Calderón. Pero además Anamari regala con discreción al lector una lista de libros y autores imprescindibles en el tema *The Noonday Demon* de Andrew Salomon, *Duelo y melancolía* de Freud, *La separación de los amantes* de Igor Caruso y por supuesto el fantástico texto de Robert Burton *Anatomía de la melancolía*, entre

muchos otros.

El lector se lleva así varios beneficios en un texto breve: una herramienta amable y personalizada para identificar al monstruo; un excelente relato realista de los laberintos del perverso mal y sus salidas; una selección literaria de grandes autores que han abordado el tema y, además, otra lista de libros de especialistas que iluminan el camino. Todo en una sobria y bien cuidada edición de los Cuadernos de Quirón, esta espléndida y utilísima colección.

Vayamos a lo social. Los costos económicos de la depresión son altísimos. Con otra agravante: es un padecimiento regresivo, si se me permite el término, como algunos impuestos. Es decir afecta más a los que menos tienen. La depresión es por ello también un asunto de justicia social. Una familia con recursos tendrá mejores probabilidades de sortear al monstruo que una familia pobre. La incompreensión, el profundo desconocimiento del mal, lo escaso de la ayuda profesional, lo caro de los tratamientos son agravantes terribles para quien, además, se convierte en lo que hoy se denomina un “disfuncional”, pierde el trabajo y está encaminado a buscar falsas salidas.

Pero no perdamos el rumbo: describir con gracia narrativa el infierno no quita que estemos hablando del infierno. Dentro de todo Anamari fue afortunada, aquí está, nerviosa pero sonriente y vital como siempre. Recordemos sin embargo que la gran mayoría de las personas que padecen depresión no son tratadas profesionalmente. El número de especialistas es insuficiente para el tamaño del monstruo. Los medicamentos, repito cada vez más precisos y acertados, son muy caros. Además, como consecuencia del aumento en la esperanza de vida, lo cual es un logro mayor para el cual hemos perdido la capacidad de asombro ha propiciado una depresión senil que es muy dolorosa. Un viejo triste, probablemente deprimido, es un fin de fiesta que nadie quiere.

Los retos son enormes. La Organización Mundial de la Salud ha virado en su enfoque sobre la medición de padecimientos. No se trata ya de medir el

impacto de las enfermedades, esa vía pareciera simple. Hay otro camino: ¿qué es la pérdida de una vida saludable? La depresión es responsable parcialmente del abandono de la escuela, del trabajo, de la desintegración familiar, de la violencia intrafamiliar y de la común. En el año 2000 la depresión era ya la cuarta causa de discapacidad. Para el año 2020 ocupará el segundo sitio sólo después de las enfermedades isquémico cardíacas.

Una de las nuevas vergüenzas de la humanidad es el incremento en el suicidio. Cada suicidio es una bofetada a la humanidad. Para alguien —como cualquiera de nosotros— la vida dejó de tener sentido. Ricos, pobres, güeros, morenos, altos, bajos, hombres, mujeres, educados o no. No hay frontera. Es una realidad muy vieja, sobre todo en las culturas en las cuales la vejez es una carga, como entre los esquimales. Pero cuando el cincuenta por ciento de esas muertes están relacionadas con una enfermedad, la depresión, que es tratable, todos debiéramos sentirnos responsables. Algo estamos haciendo mal. En México los suicidas se duplicaron en tan sólo una década. Lo más dramático es el incremento en suicidio de adolescentes. Eso nos debe desgarrar el alma.

Estamos aquí entonces no sólo para hablar de un libro muy valiente, de un muy buen texto, desde el punto de vista de la técnica narrativa empleada, del lenguaje. Estamos aquí para hablar de una tragedia. De una tragedia que tiene solución. Pero esa solución sólo la encontraremos entre todos, para comenzar sólo si rompemos el silencio familiar, social, cultural que rodea esta tragedia. Sólo si somos capaces de destruir las absurdas barreras psicológicas, producto de la ignorancia o del vacío orgullo, barreras que pretenden tapar el sol con un dedo. Llevando el asunto a los sótanos de la sociedad. Festejo por ello la presencia aquí del Secretario de Salud, festejo el sentido humanista literario de la colección, festejo al público por el interés manifiesto y

Anamari Gomís, *Los demonios de la depresión*, Editorial Turner, México, 2008, 118 pp.