

LO QUE LA DEPRESIÓN ENSEÑA (DE LA VIDA)

No interesa aquí conocer los síntomas y tratamientos posibles de la depresión. Interesa ponernos, lo que dura la lectura de este artículo y quizás un poco más de tiempo, en el lugar de quienes literalmente “la padecen”.

Imaginen pensar “nada tiene sentido ni valor”. O pensar con una nube negra delante de sus ojos que sólo deja pasar a modo de filtro, a pensamientos negativos y hasta catastróficos.

Imaginen sentir, visceralmente digo, de manera absoluta; que nada tiene valor ni sentido.

Imaginen actuar automáticamente en el mejor de los casos; y en el peor hacer “nada”. “La Nada misma”, como algunas personas la llaman.

Imaginen sentirse observadores del mundo que transcurre como visto desde una ventana o película; y el dolor y la pesadumbre, de vivir queriendo querer, y no poder. Y en el peor de los casos, no queriendo vivir ya más.

Sintéticamente diríamos, las valoraciones caen, y por tanto, se cae en la in-diferencia (la falta de diferencia). El “todo da lo mismo”, nada.

Quienes afirman haber sentido esto, describen sus estados y sensaciones como de una total oscuridad. No hay luz ni al final del túnel porque no hay final: sólo el eterno y oscuro túnel sin direcciones (norte, sur, etc.) ni sentido (porqué o para que estoy aquí?).

Y también afirman que de la depresión se aprende.

- Que hay situaciones en las que nadie parece poder hacer nada para ayudarlos
- Que hay situaciones en que la soledad se transforma en desolación. Cambio cualitativo ciertamente muy significativo.
- Que hay situaciones en que todo parece una obra de teatro con personajes actuando. Por momentos, casi una obra de títeres manipulados. Nada parece vital.
- Que hay situaciones en que el tiempo como tal, desaparece. Porque al no haber 3 tiempos, sólo queda un presente continuo e interminable de oscuridad.
- Que hay situaciones que nadie quiere vivir, pero a veces, no es posible evitar vivirlas y sentirlas. Que es lo mismo que decir y sentir que, en el mejor de los casos, sólo tenemos un mínimo control sobre las situaciones que nos estabilizan emocionalmente. Y que somos, aunque no lo pensemos, más frágiles de lo que nos creemos.
- Que hay situaciones de cierre, en las que nadie encuentra la llave para entrar a esa perfecta esfera pulida inviolable e impenetrable que es la depresión.
- Que hay situaciones que cuando suceden, sólo queda afrontarlas. Mas allá de merecerlas o no.

“Hay que pasarla para saber lo que es”, dicen quienes la sintieron. Y agregan en un acto humanitario: “no se lo deseo a nadie, ni a mi peor enemigo”. Lo que constituye en sí mismo, un acto de altísima generosidad. O una prueba de que el infierno realmente existe y que tiene nombre y apellido.

Raul G. Koffman

Rosario

raulkoffman@gmail.com