

## SALUDO DE HOMENAJE AL SANTO PADRE

Beatísimo Padre:

Como Vuestra Santidad ha dicho numerosas veces, es algo totalmente equivocado construir la nueva sociedad sin los valores cristianos más profundos que constituyen sus raíces, porque indudablemente ello conduce a la cultura de la muerte. Esto lo constatamos cuando las estadísticas nos hablan de lo que hoy es descrito como el asesino más fuerte de nuestros tiempos, la depresión.

Vuestra Santidad ha confiado a nuestro Pontificio Consejo para la Pastoral de la Salud la tarea de ocuparse de las enfermedades emergentes; lamentablemente, esta enfermedad es una de ellas y la Conferencia internacional de hoy quiere estudiar profundamente en qué consiste la depresión, lo que nos dice la Palabra de Dios en torno a ella y prácticamente cuáles son nuestras sugerencias para curar esta enfermedad.

Sabemos que Vuestra Santidad es el principio de

unidad y de firmeza de la Iglesia; en ella confluyen todas las acciones salvíficas y a través del ministerio petrino la Iglesia proporciona la firmeza y la claridad necesarias para escuchar de modo eficaz la voz creativa del Señor, mediante su cruz y resurrección. Con humildad pedimos a Vuestra Santidad que pronuncie esta voz eclesial, que guíe y convierta nuestras reflexiones en caminos apropiados para mostrar a los hombres de hoy la forma más adecuada para vencer lo que en último análisis es la depresión: un alejarse del Señor.

Me permita, Santo Padre, presentarle a nuestros conferencistas y a su calificado auditorio, que hoy tienen el privilegio de saludarle y escuchar con reverencia su palabra. ¡Gracias Santo Padre por su paterna acogida!

S.E.Card. JAVIER LOZANO BARRAGÁN  
*Presidente del Pontificio Consejo  
para la Pastoral de la Salud  
Santa Sede*



## DISCURSO DEL SANTO PADRE JUAN PABLO II

# La enfermedad depresiva puede ser un camino para descubrir otros aspectos de sí mismos y nuevas formas de encuentro con Dios

*Queridos hermanos en el episcopado y en el sacerdocio; queridos amigos:*

1. Me alegra encontrarme con vosotros, con ocasión de la Conferencia internacional organizada por el Consejo pontificio para la pastoral de la salud sobre el tema de “La depresión”. Agradezco al cardenal Javier Lozano Barragán las amables palabras que me ha dirigido en nombre de los presentes.

Saludo a los ilustres especialistas, que han venido a ofrecer el fruto de sus investigaciones sobre esta patología, con el fin de favorecer un conocimiento exhaustivo de ella, para lograr mejores tratamientos y una asistencia más idónea tanto para los interesados como para sus familias.

Asimismo, pienso con aprecio en cuantos se dedican al servicio de los enfermos de depresión, ayudándoles a tener confianza en la vida. El pensamiento naturalmente se extiende también a las familias que acompañan con afecto y delicadeza a sus seres queridos.

2. Vuestros trabajos, queridos congresistas, han mostrado los diferentes aspectos de la depresión en su complejidad: van desde la enfermedad profunda, más o menos duradera, hasta un estado pasajero asociado a acontecimientos difíciles – conflictos conyugales y familiares, graves problemas laborales, estados de soledad... –, que conllevan un resquebrajamiento o, incluso, la ruptura de las relaciones sociales, profesionales y familiares. A menudo, la enfermedad va unida a una crisis existencial y espiritual, que lleva a no percibir ya el sentido de la vida.

*La difusión de los estados depresivos ha llegado a ser preocupante.* En esos estados se revelan fragilidades humanas, psicológicas y espirituales que, al menos en parte, son inducidas por la sociedad. Es importante tomar conciencia de las repercusiones que tienen en las personas los mensajes transmitidos por los medios de comunicación social,

que exaltan el consumismo, la satisfacción inmediata de los deseos y la carrera hacia un bienestar material cada vez mayor. Es necesario proponer nuevos caminos, para que cada uno pueda construir su personalidad cultivando la vida espiritual, fundamento de una existencia madura. La participación entusiasta en las Jornadas mundiales de la juventud muestra que las nuevas generaciones buscan a Alguien que ilumine su camino diario, dándoles razones para vivir y ayudándoles a afrontar las dificultades.

3. Como habéis puesto de relieve, *la depresión es siempre una prueba espiritual.* El papel de los que cuidan de la persona deprimida, y no tienen una tarea terapéutica específica, consiste sobre to-



do en ayudarlo a recuperar la estima de sí misma, la confianza en sus capacidades, el interés por el futuro y el deseo de vivir. Por eso, es importante tender la mano a los enfermos, ayudarles a percibir la ternura de Dios, integrarlos en una comunidad de fe y de vida donde puedan sentirse acogidos, comprendidos, sostenidos, en una palabra, dignos de amar y de ser amados. Para ellos, como para cualquier otro, contemplar a Cristo y dejarse “mirar” por El es una experiencia que los abre a la esperanza y los impulsa a elegir la vida (cf. Dt 30, 19).

En este itinerario espiritual pueden ser de gran ayuda *la lectura y la meditación de los salmos*, en los que el autor sagrado expresa en la oración sus alegrías y sus angustias. *El rezo del rosario* permite encontrar en María una Madre amorosa que enseña a vivir en Cristo. *La participación en la Eucaristía* es fuente de paz interior, tanto por la eficacia de la Palabra y del Pan de vida como por la inserción en la comunidad eclesial. Consciente de cuánto esfuerzo cuesta a la persona deprimida lo que a los demás resulta sencillo y espontáneo, es necesario ayudarlo con paciencia y delicadeza, recordando la advertencia de santa Teresa del Niño Jesús: “Los niños dan pasitos”.

En su amor infinito, Dios está siempre cerca de los que sufren. La enfermedad depresiva puede ser *un camino para descubrir otros aspectos de sí mismos* y nuevas formas de encuentro con Dios. Cristo escucha el grito de aquellos cuya barca está a merced de la tormenta (cf. Mc 4, 35-41). Está presente a su lado para ayudarles en la travesía y guiarlos al puerto de la serenidad recobrada.

4. El fenómeno de la depresión recuerda a la Iglesia y a toda la sociedad cuán importante es proponer a las personas, y especialmente a los jóvenes, ejemplos y experiencias que les ayuden a crecer en el plano humano, psicológico, moral y espiritual. En efecto, la ausencia de puntos de referencia no puede por menos de contribuir a hacer que las personalidades sean más frágiles, induciéndolas a considerar que todos los comportamientos son equivalentes. Desde este punto de vista, el papel de la familia, de la escuela, de los movimientos juveniles y de las asociaciones parroquiales es muy importante por el influjo que esas realidades tienen en la formación de la persona.

El papel de las instituciones públicas también es significativo para asegurar condiciones de vida dignas, en especial a las personas abandonadas, enfermas y ancianas. Igualmente necesarias son las políticas para la juventud, encaminadas a dar a las nuevas generaciones motivos de esperanza, preservándolas del vacío y de las peligrosas formas de colmarlo.

5. Queridos amigos, a la vez que os aliento a un renovado compromiso en un trabajo tan importante junto a los hermanos y hermanas afectados por la depresión, os encomiendo a la intercesión de María santísima, *Salus infirmorum*. Que cada persona y cada familia sienta su solicitud materna en los momentos de dificultad.

A todos vosotros, a vuestros colaboradores y a vuestros seres queridos imparto de corazón la bendición apostólica.



# *La depresión*



JAVIER LOZANO BARRAGÁN

## Inauguración de los Trabajos Rasgos del pensamiento postmoderno y la depresión

Reflexionando sobre la historia del pensamiento occidental me llaman la atención los ciclos que se presentan: se inician con la presentación de problemas vitales que se pudieran sintetizar en tres grandes polos: Dios, el hombre y el mundo. Varios pensadores empiezan a tratar de dar respuestas pertinentes, estas respuestas van subiendo de tono hasta llegar a soluciones geniales donde parece que la humanidad ha llegado a su ápice, y da la impresión de que precisamente en ese momento, que no necesariamente es una culminación temporal de la época, pues puede tener simultaneidad con los momentos fuertes, el pensamiento decae y se debilita de una manera casi total.

En la antigüedad griega, después de esos grandes maestros que fueron Sócrates, Platón y Aristóteles, se perfila la decadencia en las corrientes del Escepticismo, el Epicureísmo, y el Estoicismo. En la Edad Media, después de los grandes pensadores que culminan la Escolástica, Abelardo, San Anselmo, Duns Scotus, Santo Alberto Magno, Sto. Tomás, San Buenaventura, etc., viene el Nominalismo con Occam a la cabeza. En el pensamiento moderno, a los grandes pensadores: el Racionalismo de Descartes, el Empirismo de Hobbes, Locke y Hume, el Idealismo de Kant, Fichte, Schelling y Hegel, sucede el cansancio de la Ilustración, el Deísmo, el Pietismo, la Aufklärung y la Enciclopedia, que aun en su no originalidad todavía pudieron ser en cierta forma ensayos de respuesta universal a los problemas fundamentales Dios, Hombre, Mundo. Este declive del pensamiento ahora se agrava en el siglo XX y comienzos del XXI por influjo en especial de pensadores

como Nietzsche, Heidegger, Wittgenstein, Lyotard, y Vattimo, hasta caer, de nuevo como en la antigüedad griega, en el Escepticismo, el Epicureísmo y Estoicismo.

Este pensamiento, al menos en gran parte del Occidente, está motivando un cambio cultural que puede ser un marco importante para movernos en el campo que nos ocupa en esta Conferencia Internacional sobre la Depresión. Como inicio de nuestras labores y pequeña introducción sobre la Depresión, permítaseme aludir muy sintéticamente a lo que me parece más significativo de este pensamiento que configura la así llamada cultura de la Postmodernidad.

Comienzo con una alusión sintética a las líneas básicas de las posiciones de autores que me parece están en la base de la Postmodernidad; ellos son Nietzsche, Heidegger, Wittgenstein, Lyotard y Vattimo<sup>1</sup>.

Para **Nietzsche** Dios ha muerto y la única norma de moralidad es ahora el super hombre con su voluntad de poder. No hay valores universales y fijos ni posibilidad de conocerlos<sup>2</sup>.

Para **Heidegger** es verdad que existe un Ser superior, pero es inefable, en cambio se expresa por el lenguaje, no por el pensamiento porque éste ya es una interpretación del lenguaje y hay tantas interpretaciones como lenguajes, por tanto no son verdaderas. La única posibilidad es el oscuro conocimiento místico. El conocimiento técnico ha objetivado al mundo, falseándolo<sup>3</sup>.

Para **Wittgenstein** la verdad está en el lenguaje cuando lo que dice de los hechos es científicamente comprobable desde la misma logicidad del lenguaje. Los valores, como no son hechos, no son atingibles. Aho-

ra bien, como la logicidad es también un valor y por tanto no es un hecho, así ni ésta se puede demostrar. Además, hay que atender a la diferencia de lenguajes, al “juego del lenguaje”: técnico, lúdico, político, poético, afectivo, etc. En cada juego el lenguaje tiene un significado diferente. No hay un común denominador de estos juegos de lenguaje que se pueda conocer. La Filosofía sólo tiene como objeto clasificar los diferentes juegos que existan. Su función es terapéutica, esto es, reducir al lenguaje corriente y cotidiano lo que se expresa en otros juegos de lenguaje. Dios significa que constatamos el hecho de que muchas cosas no dependen de nosotros y sí dependemos de ellas. Dios es todo el mundo independiente de nuestra voluntad<sup>4</sup>.

Comentando a los autores anteriores **Jean-Francois Lyotard** dice que los “metarelatos”, esto es, los pensamientos sintéticos universales de la modernidad como el Iluminismo, el Marxismo, el Cristianismo, el Capitalismo, etc. que dan una síntesis omnicomprensiva, son ineficaces e incomprensibles. No tienen validez alguna. El saber sólo se puede expresar según el juego del lenguaje y consiste en la investigación sobre la inestabilidad, a lo que da el nombre de “Paralogía”. Sólo son válidos los “minirelatos” a los cuales se les da el asentimiento por un consenso temporal de los interlocutores, ya sea en el campo interaccional, o político, o afectivo, o sexual, o familiar, o cultural. De aquí resulta una pluralidad que no es reductible a la unidad, que no tiene universalidad. Es una invención anárquica del lenguaje. La universalidad metafísica es sólo una fábula. No hay posibilidad de síntesis

entre lo heterogéneo del juego lingüístico. El pensamiento postmoderno deshumaniza al hombre para volverlo a humanizar en la inestabilidad<sup>5</sup>.

**Gianni Vattimo**, es un filósofo de Turín. Interpreta a Nietzsche y a Heidegger teniendo como base el nihilismo. Según Vattimo el ser no tiene objetividad, y por tanto no es universal. Existe sólo la actualidad, la historia no existe, ha llegado a su fin, no hay más novedad. El conocimiento no llega al ser y no obtiene la verdad. Se llega a la verdad sólo a medias y resultan así sólo verdades a medias. El instrumento por el que se llega es el sentimiento estético y poético, retórico; del “homo sapiens” se pasa ahora al “homo sentimental”. Es como cuando alguien ve un cuadro, según sus diversos sentimientos lo interpreta y por tanto está sujeto a muchísimas interpretaciones. Así es la verdad, cada quien la ve según sus propios sentimientos estéticos y poéticos y la expresa con los diversos juegos del lenguaje.

La Televisión, por ejemplo, nos da un conjunto de imágenes, pero no es posible tener un fundamento único y universal que las una. La realidad es el cruzarse de varias imágenes, su contaminarse, sin eje central. La sociedad consiste en emanciparse de la realidad, de las diferencias y en la explosión de la multiplicidad. Esto es, el ser universal, los fundamentos estables, la metafísica han tocado a su fin. Dios existe en tanto es percibido como el Dios del libro, de la Escritura y de la tradición; pero no un Dios de dogmas inmutables, es un Dios poético y estético que cada quien se forma. Especialmente no es el Dios de la Iglesia católica. Así el Cristianismo se seculariza y llega a su ocaso. El hombre recorre el camino desde su centro hacia un término desconocido, “X”. No tiene necesidad de la seguridad extrema que le daba un antiguo mito mágico: Dios. El mundo es un evento de juego de interpretaciones lingüísticas dentro de diversos horizontes concretos. Este nuevo pensamiento se llama “Pensamiento Débil”, que es el único posible, y que se afirma contra el pretendido “Pensamiento fuerte”, que no pasa de ser un mito, una fábula superada por la postmodernidad<sup>6</sup>.

Un tentativo de estructurar el pensamiento postmoderno siguiendo las ideas de estos autores pudiera quizá esbozarse en los siguientes puntos:

### **Desconfianza acerca del hombre y su pensamiento**

Caída de las grandes síntesis del pensamiento moderno. El pensamiento se ha vuelto débil. Se recurre a las tragedias motivadas por las ideologías de la modernidad que causaron millones de muertes y actos de barbarie. El pensamiento fuerte, pertenece a épocas primitivas de la humanidad, bárbaras, que ya han sido ahora superadas.

### **Dominio de la racionalidad estética**

Irracionalismo, el “homo sapiens” se vuelve ahora “homo sentimental”. En la modernidad se había divinizado la razón y se volvió un pensamiento fuerte, razón de todas las atrocidades cometidas, por ejemplo en Auschwitz. Ahora se acepta sólo el relativismo de pensamientos conflictuales, encarcelados en el lenguaje.

### **El relativismo**

Sustituye a cualquier pretensión de un mundo racionalmente ordenado. A la racionalidad científica sustituye ahora la racionalidad estética. La racionalidad científica se fundaba sobre los principios matemáticos y de la lógica, sobre el principio de identidad y de contradicción, sobre la reiterabilidad y verificabilidad de los acontecimientos; estos principios no tienen ninguna validez, hay que buscar otra fundamentación que es la estética. La racionalidad estética se funda en la intensidad de los sentimientos, emociones, admiración y contemplación, y la autenticidad de la experiencia, la dimensión sensible y afectiva del amor humano, de las decisiones personales y reacciones instintivas. Para la postmodernidad la verdad no es adecuación con la realidad sino interpretación de la misma en una temporalización del ser. No existe más que la

razón instrumental de carácter plural, incrédulo, lúdico, irónico, destructivo, inclinada a las tendencias superficiales de la curiosidad en una fenomenología de signos y apariencias. La verdad se sustituye por el juego de imágenes, la ontología por la semántica, la determinación por la indeterminación, la trascendencia por la immanencia, los conceptos por la metáfora. En vez del principio de causalidad se aduce el de la relación entre fenómenos. Es absurdo que la religión sea única, en lugar de Dios se impone un genérico divino. Se llega a un nihilismo teórico, a un relativismo ético y a una no normatividad moral.



### **El Nihilismo**

Es la filosofía de la nada. Seres, cosas, valores y principios se niegan y se reducen a nada. Es una oficialización de las tendencias destructivas existentes en la sociedad. Se liga en especial con Nietzsche. Nietzsche distingue dos tipos de nihilismo, el bueno y el malo; el bueno consiste en destruir todos los valores del pasado para edificar otros nuevos que son los del superhombre. El malo consiste en esperar tranquilamente que los antiguos valores se acaben y no suplirlos por los del superhombre. No se puede conocer la verdad, sino solo puntos de vista cambiantes. La voluntad no puede hacer nada bueno. Como Dios ha muerto no hay punto de re-

ferencia normativo alguno. La historia no puede tener un autoperfeccionamiento intrínseco. Todo es fugaz y provisorio, por tanto no se puede asumir ningún compromiso serio. Proclama la "Ontofobia", es la desertificación de todo. La verdad objetiva se sustituye con "puntos de vista". La vida no tiene valor pues no es irreplicable, se transmuta en la reencarnación, por tanto se puede traficar con ella en la clonación, en los embriones supernumerarios, en la eugenesia, en la eutanasia, etc.

### Desconfianza hacia el futuro

Todo es caducidad, fragmentación y caos, no hay ningún elemento eterno e inmutable. El presente es el punto de cruzamiento del pasado con el futuro y es lo único que cuenta. Hay una crisis de la temporalidad y un historicismo omnipresente, el pasado es como una especie de fotografías de un museo, fragmentos de simulacros e imágenes. La historia y el pasado son objeto de mercado que se consumen e intercambian. No es posible hacer ningún proyecto a futuro.

### Retorno al misterio y pseudo religiosidad

No existe Dios sino dioses, muchos salvadores y religiones han sustituido al único Dios salvador. Se prospectan religiones sin Dios y sin Iglesia. Se habla del misterio, pero en una perspectiva meramente superficial, de oscuridades y nebulosidades.

Especialmente se refleja todo en la "New Age", cuyo "credo" lo resume Jean Vernet en lo que llama "los 10 mandamientos de la New Age". Estos son: 1. Esperarás con impaciencia la era del Acuario; 2. Creerás en el Gran Cambio; 3. Tu conciencia se despertará atentamente; 4. Te ocuparás de tu cuerpo de manera activa; 5. Seguirás a los maestros respetuosamente; 6. Creerás completamente en lo irracional; 7. Venerarás con fidelidad a la diosa Gaia (la Tierra); 8. Refutarás rigurosamente las religiones existentes; 9. Hablarás de los espíritus con toda naturalidad; 10. Te reirás de la muerte, con serenidad.

Esta religión prefiere que el hombre se haga dios y no que Dios se haga hombre. Dios no es una persona sino la más alta vibración del cosmos o la más elevada expresión de la conciencia trascendental. La verdad es creer: "es verdadero porque tú lo crees"; o bien, "aquello es verdadero con lo que te sientas bien". Cada uno tiene una iluminación interior. No hay culpa ni pecado, ni redención, ni expiación, ni gracia; no existe el mal, por tanto nadie es responsable del mal. No hay que temer la muerte, pues se da la reencarnación; no la resurrección. La religión consiste en proyectar sus propias expectativas, es una religión a la medida. Es el "pensamiento débil" religioso de una sociedad secularizada e individualista. Se rechaza totalmente el Cristianismo.

### El principio de diferencia

No hay unidad sino sólo fragmentación, la sociedad se convierte en grupos disímolos, asociaciones, movimientos. La solidez de partido político, individuo, nación, son sustituidos así.

### La tolerancia

Por la comunicación rápida la sociedad actual adquiere las características de ser pluricultural y plurirracial. Es una sociedad sin equilibrio.

### El mundo

Se parte de un Ecologismo totalizante que significa el desarrollo sustentable, que se suele conocer como "la Paz Verde" y se coloca como reacción contra los efectos perversos del dominio tecnológico. La afirmación central es que el hombre depende de la naturaleza y no la naturaleza del hombre.

El mundo no tiene ni sentido ni valor, no tiene meta alguna que se lo dé. Está desacralizado. No existe más como creación de Dios sino como universo o universos, como mundos infinitos sujetos a las ciencias, llamadas a descubrirlos, a dominarlos, y en caso de prosperidad, disfrutarlos. El mundo es así incier-

to, débil y con un futuro impredecible. Es sólo un depósito de cosas y objetos, no tiene ningún orden divino inserto en las leyes de la naturaleza. Las ciencias no miran a la construcción humana sino al progreso como tal; se dirigen a su finalidad práctica, por ejemplo, acrecentar el bienestar, nutrirse mejor, habitar mejor, etc., sin ninguna valoración ética. La técnica y el saber científico son motivados por intereses económicos y contratos comerciales; queda totalmente suprimida la gratuidad. Los horizontes de su esperanza se encierran en lo provisorio y en lo inmediatamente accesible.

### El hombre

La vida social se encierra en lo económico y lo político. El hombre se siente perdido y sin posibilidad de integración. No tiene ni sentido ni rumbo; es un "turista", un "vagabundo", un "extranjero moral". La función del sentido de todo lo daba antes la religión. Ahora ésta se relega sólo a lo privado, sin ingerencia ni económica ni política. El hombre se pone en el puesto que antes se asignaba a Dios.

Se da un nihilismo en el campo filosófico, un relativismo en el campo gnoseológico y moral y un pragmatismo en la vida cotidiana. El hombre no es más el centro de la naturaleza que bajo el dominio de Dios domina todas las cosas, sino una partecita de la naturaleza como las plantas y los animales.

Se habla de las cuatro épocas del hombre: en la época moderna se profesaba la subjetividad como fuente de verdad y la libertad como supremo dominio, era la época del "tercer hombre"; ahora se ha pasado a la cultura del "cuarto hombre". El "primer hombre" fue el de la cultura filosófica griega, el "segundo hombre", el de la cultura medieval cristiana, el "tercer hombre" el hombre científico de la modernidad; ahora estamos frente al "cuarto hombre", el hombre del consumo y del audiovisual. No se rehusa ahora ni la filosofía, ni la religión, ni la ciencia, pero se consideran como juegos lingüísticos en el caleidoscopio pirotécnico de un saber no más monológico sino pluralístico y disipado: "Dios ha muerto, sin embar-

go se puede todavía creer en Dios; las dos cosas en el fondo se equivalen". Se llega a un sincretismo o a una indiferencia total. Así el hombre postmoderno permanece solo, débil, pobre e inseguro; al perder a Dios ha perdido su propia identidad. Es "como un vagabundo que atraviesa el desierto y conoce sólo las pistas marcadas por sus propias huellas, borradas por el viento en el mismo momento que camina"<sup>8</sup>.

El primero y segundo hombre eran una síntesis equilibrada de historia y metahistoria. Tal síntesis fue destruida por el tercer hombre que sustituyó la religión y la filosofía con las ciencias. En cuanto a la historia de la humanidad se afirma que no hay más historia, ni pasado con validez. No hay pasado ni futuro, se vive sólo el hoy en el placer y para el placer, por eso vale la pena ser fuerte e insuperable.

El sufrimiento, especialmente en la fase terminal, no es agradable, ni bueno, ni útil para nadie, por eso no tiene sentido, hay que eliminarlo por cualquier medio disponible: (suicidio, eutanasia, etc). Se invita a los superhombres, que Engelhardt llama "cosmopolitas" y que serían los expertos en Biogenética, a que realicen la eliminación ayudando al paciente terminal "a morir con dignidad".

El cuarto hombre es un hombre sin calidad. Ha pasado de la tecnología de las necesidades a la tecnología de los deseos. Siente sólo deseos que contentar y satisfacer, no más necesidades. Esto lo puede realizar especialmente a través de la forma tecnológica más adecuada que son los medios audiovisuales. El saber filosófico era propio del primer hombre, el religioso del segundo, el científico del tercero, el saber expresivo, del cuarto. Hay una confusión entre cara y máscara, entre historia y fábula. Los medios de comunicación crean esta confusión de manera que finalmente ni siquiera la fábula exista. Este es el nuevo saber, es el saber del arte o estético. Así se constituye el hombre radical. Este hombre radical profesa un individualismo total, posesivo y anárquico; se manifiesta en una serie de negaciones: es antifamiliar, antimilitarista, anticlerical, antipartidista, antiestatal. A su espontaneidad atribuye un valor absoluto, con las consecuencias socio-

políticas de liberación sexual, homosexualidad, feminismo, aborto, divorcio, lucha contra los manicmios, contra las cárceles, contra concordatos, abolición de la enseñanza religiosa, etc. Es el hombre de la anticultura radical.

Para este hombre, no es lo mismo persona que individuo. Persona es sólo un conjunto de actividades o propiedades, como las operaciones mentales, la autoconciencia, la sensorialidad, la capacidad comunicativa y la representatividad simbólica. En el caso de que estas actividades no se den, no se es persona sino sólo individuo. Así cuando por ejemplo se mata a un hombre que



no es consciente, no se es culpable, pues no se suprime la persona sino un individuo; así explican la licitud de la destrucción de embriones, de la clonación terapéutica, de la eugenesia, la eutanasia, etc.

El único mal es la represión. Nadie debe cohibir a nadie. Al dicho "todos somos pecadores" se contrapone "todos somos perfectos". Cada uno es la medida del bien. Así cada uno puede usar a los demás y a todo lo que exista como objetos para llenar sus propios deseos. Se es así plenamente libre. Sólo se tienen derechos, ninguna obligación. El poder público sólo se legitima por el principio de utilidad. La felicidad es igual al bienestar y al placer que no consiste en llenar necesidades sino deseos, en consumir objetos, cosas, experiencias. El consumismo

es el nuevo dios, nada puede existir sino él.

El hombre radical no tiene ningún límite si no es el contrato. La ley no lo vincula porque ésta se dirige al bien común que se niega. Sólo se acepta el contrato como reciprocidad y sólo en el caso de que sea ventajoso, los contratos que no sean ventajosos no se renuevan. Y cuando la parte en desventaja se rebela, se usa la fuerza de cualquier tipo por parte del fuerte y suprime al débil. Así se legitima la producción, comercialización y uso indiscriminado de cualquier clase de armas, y se llega a su sofisticación máxima. Se pasa de la defensa de los derechos del hombre a la defensa del hombre de los derechos<sup>9</sup>.

El ambiente en el que vive este hombre es el mundo evolucionado de la alta tecnología en el que los países ricos desean dictar las normas a todos, dentro de la globalización económica computarizada, para vivir a costa del mundo de los excluidos, países pobres que no cuentan más que como potencialidades de explotación-inversión, sea de materias primas o de mano de obra barata. Las inversiones se hallan en manos anónimas de sociedades por acciones en las que el único móvil es la mayor ganancia económica de acuerdo a la variación de los mercados, sin importar los trastornos económicos producidos en los países pobres por la fuga de capitales londrinos.

En consecuencia tenemos la "ciencia sin conciencia" como expresión del "homo potens", señor de la vida y de la muerte, quien sin embargo sigue temiendo a la muerte, que ha querido disfrazar, incluso decorando a los cadáveres en las funerarias de lujo, dibujándoles una sonrisa. A pesar de todo, la experiencia comprueba que el "homo potens" en lo profundo se ha vuelto, aunque muchas veces no lo confiese, el "homo pavidus".

No es de sorprender que en un mundo que se quiere estructurar de esta manera nos encontremos con la depresión como el mayor asesino que exista.

Como sin duda escucharemos en esta Conferencia internacional, dentro de la cultura de la postmodernidad habrá quienes expliquen la depresión como un conflicto motivado por los viejos tabúes sexua-

les examinados por el psicoanálisis; o bien por problemas biológicos causados por la serotonina o noradrenalina cerebrales; o por lo que llaman conflictos cognitivistas cerebrales, que serían algo así como son los bugs y los virus en las computadoras; o también que la atribuyan a reacciones llamadas sistémicas porque se pueden curar recurriendo al “sistema” dentro de una terapia familiar; otros recurrirán a las teorías de la Gestalt opinando que la depresión se deba a una especie de molde psíquico, creado por factores endógenos y exógenos, que dentro del instinto de conservación rechaza un evento desagradable.

No cabe duda que hay depresiones debidas a trastornos fisiológicos y que por tanto deben curarse con medicamentos que los arreglen. Otros serán psicológicos, afectivos, o de cualquier otro género; pero en el fondo se encuentra a mi entender toda esta mentalidad postmoderna que hemos tratado de sintetizar y sistematizar, que de una manera más o menos explícita penetra los contenidos culturales de la sociedad actual que nos da la Paralogía de la inestabilidad. Es el declinar del pensamiento, que se ha llamado con propiedad “pensamiento débil” y que como tal no puede generar otra cosa que la cultura horrenda de la muerte, que provocando en lo profundo un miedo incontrolable se expresa abiertamente en toda clase de depresiones.

### Sto. Tomás de Aquino y la depresión

Séame permitido para terminar esta introducción contrastar el absurdo pensamiento de la anticultura radical, con algunos rasgos del pensamiento “fuerte” medieval desde uno de sus pensadores más significativos, Sto. Tomás de Aquino, que también, a su manera, bajo el término de la acidia, se acercaba a lo que hoy llamamos depresión. Así, como en un cuadro del Carvaggio, con el claro-oscuro de Santo Tomás y la Postmodernidad, enmarcamos el estudio que haremos a continuación.

Sto. Tomás, resumiendo el pensamiento de S. Gregorio, S. Juan de Damasco, S. Isidoro de Sevilla y el Maestro Casiano, nos da una apre-

tada síntesis sobre aspectos que se consideraban de importancia en el pensamiento eclesiástico y que a mi entender en nuestra época pueden ser meditados con fruto respecto a la depresión y su remedio.

La acidia, dice Sto. Tomás, es una especie de tristeza que tiene una connotación corporal, aumentando con el calor del día y de la estación, por ella alguien se lamenta no tener los frutos espirituales deseados. Hay que resistirla y superarla. Depri-me en tal manera el ánimo que al deprimido nada le llama la atención y así se agrava su tristeza<sup>10</sup>. Implica el tedio de actuar. Es un sopor de la mente que no deja empezar nada bueno “*Torpor mentis bona negligentis inchoare*”. Es mala en sí y en sus efectos. Es mala en sí porque aprecia como mal lo que es bien. Es mala en sus efectos porque detrae al hombre de actuar bien. Su maldad se centra en sus mismos deseos. Es una tristeza que se experimenta a causa de algo bueno. Se aumenta por la interacción corporal deficiente. La acidia desprecia los bienes que Dios nos da. Se le vence pensando y experimentando los bienes espirituales<sup>11</sup>.

Según S. Gregorio las hijas de la acidia son seis: malicia, rencor, pusilanimidad, desesperación, sopor acerca de los preceptos, divagación de la mente hacia lo ilícito<sup>12</sup>. S. Isidoro dice que la acidia es la inclinación a un descanso indebido<sup>13</sup>, y de ella se originan la ociosidad, la somnolencia, la inoportunidad de la mente, la inquietud del cuerpo, la inestabilidad, la verbosidad y la curiosidad.

Es una especie de tristeza bajo cuyo peso se incita a determinadas acciones. Pesa sobre el ánimo para hacer lo que más entristezca y evitar lo que pueda alegrar. Para evitarla es necesario que el hombre huya de aquello que le causa tristeza o que se aparte de quienes lo contristan. Otra forma es que haga lo que le agrada. La fuga del Fin se debe a la desesperación; la fuga de los bienes que llevan al fin, por la pusilanimidad; el no cumplir con los preceptos, por el sopor; la impugnación de aquellos que proponen los bienes espirituales, por el rencor; la detestación de los bienes espirituales, por la malicia; dejar lo espiritual por las apetencias materiales, se hace por la divagación de la mente hacia lo ilí-

cito. Se origina así la amargura como efecto del rencor<sup>14</sup>.

La acidia se opone al gozo. Consiste en entristecerse por el bien divino del que se goza por la caridad. Casiano dice que la acidia se da frecuentemente en los que viven solos y que es el enemigo más contagioso y frecuente de los que habitan en el desierto<sup>15</sup>.

La acidia es la tristeza del bien espiritual entendido como bien divino. Y llega a ser pecado mortal cuando obtiene todo el consentimiento de la razón como fuga, horror y detestación del bien divino. Cuando no llega a la conciencia plena, sino que permanece en los solos sentidos, entonces, no pasa de ser pecado venial. No consiste en retraerse de cualquier bien espiritual, sino del bien divino. Aun entre los santos se dan ciertos rasgos de acidia, aunque no llegaron a consentirla plenamente<sup>16</sup>.

### Conclusión

Parece que llegamos a conectar así a Sto. Tomás con la postmodernidad: la acidia es en último término la tristeza por el bien divino que se goza por la caridad. Este bien divino no es otro que la misma vida divina. Entristecerse por ella es entenderla como mala, como inconveniente, negarla. Negar la vida es la muerte. Todo el pensamiento de la postmodernidad desemboca en la muerte, en la llamada anticultura radical del cuarto hombre. La acidia confluye así en el “homo pavidus” postmoderno, en el hombre deprimido. El único remedio es la afirmación de la vida frente a la anticultura de la muerte. La única afirmación incontestable de la vida es la resurrección. Sólo la resurrección de Cristo y nuestra resurrección en Él, fuera de cualquier invención genial religiosa sino como un hecho acaecido y que acaece, aleja de cualquier paliativo a la depresión y va a sus últimas raíces destruyéndolas por completo, pues destruye a la muerte.

Sirvan pues estas cuantas ideas sintéticas sobre la postmodernidad y Sto. Tomás de Aquino, como una pequeña introducción a nuestra Conferencia Internacional sobre la Depresión.

Comenzamos pues nuestras re-

flexiones con la lección magisterial de su Eminencia el Cardenal José Saraiva Martins que tratará sobre la antropología bíblica y la fe cristiana en relación con la depresión. Dando seguimiento a sus reflexiones procederemos en tres pasos en la Conferencia, que tenemos detallados en nuestro programa: primero profundizaremos qué es la depresión, después trataremos de comprenderla a la luz de la Palabra de Dios, y finalmente sacaremos conclusiones prácticas acerca de cómo enfrentarla.

Agradezco desde un principio con la mayor cordialidad a todos los grandes especialistas que nos harán el favor de acompañarnos en esta reflexión poniendo a nuestro alcance su sabiduría, su ciencia y su competencia; que no cabe duda, aportan una ayuda insustituible para cumplir la misión que el Santo Padre nos ha confiado en el Pontificio Consejo para la Pastoral de la Salud. Una vez más, muchas gracias a ellos y muchas gracias a todos por su calificada presencia.

S.E.Card. JAVIER LOZANO  
BARRAGÁN  
Presidente del Pontificio Consejo  
para la Pastoral de la Salud  
Santa Sede

## Notas

<sup>1</sup> Cfr. I SANNA, *L'Antropologia cristiana tra modernità e postmodernità*, Brescia, 2001, 160-161.

<sup>2</sup> Cfr. F. NIETZSCHE, *Ecce homo, Wie man wird was man ist, Trad. italiana: Come si diventa cio che si è*, Milano 1965, 80-117.

<sup>3</sup> Cfr. M. HEIDEGGER, *Aus der Erfahrung des Denkens*, Pfullingen 1953, 76. Essere e tempo, Milano 1976, 168-178.

<sup>4</sup> Cfr. L. WITTGENSTEIN, *Tractatus lógico-philosophicus*, Torino, 1964, prop. 6,52, 521, 41, 42, 4311; *Ricerche filosofiche*, Torino, 1967, 124, 130-132. *Tractatus Logico-philosophicus e Quaderni*, 1914-1916, prop. 8,7,16.

<sup>5</sup> J-F LYOTARD, *il postmoderno spiegato ai bambini*, Milano 1987, 28; *La condizione postmoderna*, Milano 1981, 6,20-24, 69-76, 98-122; *Postmoderno e filosofia*, 410.

<sup>6</sup> Para las obras de Vatimo, véase: G. FORNERO, *Postmoderno e filosofia*, 411-420; *Il Postmoderno e le sue filosofie*, en *Le Filosofie del novecento*, ed. G. Fronero-Tassinari, Milano 2002, 1204-1214. Cfr. G. VATIMO, *La fine della Modernità. Nichilismo ed ermeneutica nella cultura postmoderna*, Milano 1985, 9-30, 189; *Credere di credere. È possibile essere cristiano nonostante la Chiesa?* Milano 1996, 25-26; *Dopo la cristianità, per un Cristianesimo non religioso*, Milano 2002, 57-58; *Filosofia al presente*, 26; *La società trasparente*, Milano 1989, 11-17.

<sup>7</sup> G. MORRA, *Il quarto uomo*, Roma 1992, 11-23.

<sup>8</sup> I. SANNA, *L'Antropologia cristiana tra modernità e postmodernità*, Brescia 2001, 337.

<sup>9</sup> Para esta síntesis de la postmodernidad, cfr. ISAÍAS DIES DEL RÍO, *Postmodernidad y nueva religiosidad*, RelCult XXXIX (1993) 59-63. M.P. GALLAGHER, *Parlare di Dio all'uomo postmoderno. Linee di discussione*, ed. Poupard, Roma 1994, 5,7; *Fede e cultura*, Cinisello Balsamo (Milano) 1999, 103-108; 124-125; G. BRUNI, *Dire Dio agli uomini*

*d'oggi*, ed. Poupard, Roma 1994, 26-27; G. FORNERO, *Postmoderno e Filosofia*, Torino 1994, 411; N. ABAGNANO-G. FORNERO, *Ecologia*, Torino 1994, 335; I SANNA, *oc.* 220-236; CH. TAYLLOR, *Il disagio della modernità*, Roma-Bari 1994, 12-14; G. MUCCI, *La diffusione dell' Individualismo*, CivCatIII (1997), 468-477; R. CESARANI, *Raccontare il postmoderno*, Torino 1997, 140-145; D. HARVEY, *La crisi della Modernità*, Milano 1993, 63; GATTO TROCI, *Nomadi spirituali*, Milano 1998, 17; CH. SINISCALCHI, *Il dio della California*, Roma 1998, 33-34; G. FILORAMO, *Il risveglio della gnosi ovvero diventare dio*; Roma-Bari 1990; J. VERNETTE, *La nuova era*, Roma 1998, 111-123; F. VOLLI, *Nichilismo o nihilismo*, Dfil 756-758; A. SANTUCCI, *Nichilismo*, EncFil III, 890-891; V. POSENTI, *Terza Navigazione, Nichilismo e Metafisica*, Roma 1998, 352-353; G. ARDISONE, *Il postmoderno*, Milano 1998, 28-32; Z. BAUMAN, *Postmodern Ethics*, Oxford-Cambridge 1993, 240; DOTOLI, *Secolarismo e Nichilismo nella Fides et Ratio*, Cinisela Balsamo 199, 270; S. LATORA, *La ripresa del primato dell'Etica*, Cinisello Balsamo 1994, 125-126; M. MCKEEVER, *Postmodern with a difference*, StMore 37 (1999)185-214; R. FRATALLONE, *L'etica teologica e le istanze della postmodernità*, Cinisello Balsamo 1994, 76-77; G. CHIURASI, *Il postmoderno*, Torino 1999, 18-22; S. CREMASCHI, *Ecologismo*, ENCFSU, 243.

<sup>10</sup> S. JUAN DAMASCENO, *De fide orthodoxa* I. II, c. 14. MG 94, 932 B.

<sup>11</sup> S. THOMAS AQUINAS, *Summa Theologiae*, Secunda Secundae, q.35, a.1 Marietti, 1952.

<sup>12</sup> S. GREGORIUS, *XXXI Moral* C.45 al.17 in Vet. 31 n, 88 ML 76, 621 B.

<sup>13</sup> S. ISIDORUS, *De Summo Bono*, Al. Senten. I. II, c. 37 ML 83, 638 C.

<sup>14</sup> S. THOMAS AQUINAS, *Summa Theologiae*, Secunda Secundae, q.35, a.4. Marietti, 1952.

<sup>15</sup> CASIANUS, *Lib. X de Institutis Cenobiorum*, ML 49,363 A.

<sup>16</sup> S. THOMAS AQUINAS, *Summa Theologiae*, Secunda Secundae, q.35, a.2-3.



# PROLUSIÓN

JOSÉ SARAIVA MARTINS

## La depresión: fenómeno clínico, antropología bíblica, fe cristiana

### Introducción

La depresión se ha convertido en la enfermedad de nuestro siglo, algo así como el símbolo de los tiempos modernos. Quizás no tiene mucho sentido referirnos a las estadísticas, pero según algunos cálculos la depresión afectaría al 12% de la población.

Dada su larga difusión, la depresión ha sido definida también como el “resfriado” de la psiquiatría. Afecta a hombres y mujeres, a jóvenes y ancianos, a los habitantes de naciones industrializadas y de los países en vías de desarrollo (cfr. Nuber, 1991, 6).

Un grupo de investigadores incluso ha ido más allá hipotizando que quizás todos estamos deprimidos (cfr. Woodruff, 1975); y se ha planteado una pregunta inquietante: “¿Cuán normal es estar deprimidos?” (Zung, 1972). La respuesta es segura: la depresión nunca ha sido un estado normal no obstante que, como cada vez más se hace resaltar, en este campo existe mucha confusión conceptual y, por ejemplo, no se distingue claramente la tristeza y el luto, como reacciones totalmente naturales ante una situación de pérdida, de la depresión como enfermedad. En efecto, la palabra “depresión” puede tener varios significados: define un sentimiento, un estado clínico o un estilo caracterial (cfr. Friedman, 1974, 282).

Nuestra exposición no consiste en un estudio clínico sobre la natu-

raleza y la terapia de la depresión; quiere ser más bien una reflexión cristiana en torno a un fenómeno psíquico que tiene también una dimensión religiosa y espiritual. Precisamente en esta óptica, luego de haber examinado brevemente el fenómeno de la depresión, nos interrogaremos sobre el modo como es vista la depresión en la antropología bíblica y sobre las posibles respuestas de la fe cristiana.

### 1. El fenómeno de la depresión

#### a) Definición y clasificación

Por depresión entendemos un conjunto de síntomas que determinan un humor triste y “abatido”, la falta de interés y carencia impulsiva, una inhibición motora y psíquica, con contenidos mentales típicamente depresivos y con determinados trastornos somáticos (cfr. Lindzey, Thompson and Spring, 1991, 685-712.).

Al concluir su reseña de las diferentes clasificaciones, R. E. Kendell encuentra como criterio más frecuente la distinción entre la depresión de tipo *endógeno/psicótico* y la depresión de tipo *reactivo/neurótico*. La característica que las distingue se encuentra en la capacidad del paciente para afrontar la realidad (cfr. Kendell, 1976, 25; Kendell – Courlay, 1970, 257 etc. ). Síntomas como las alucinaciones, quizás algún síntoma somático (trastorno

del sueño, pérdida de peso), se pueden asociar al tipo psicótico. Sentimientos de culpabilidad, angustia y comportamiento agitado se pueden asociar a la forma neurótica.

Otra propuesta, de orientación psicodinámica, es la formulada por Arieti y Bemporad. Estos autores están convencidos de que en la mayoría de los casos es posible identificar si se trata de una depresión psicótica o neurótica, pero proponen llamar a las dos formas como depresión grave (*severe*) y depresión leve (*mild*), empleando el criterio subjetivo del paciente, esto es, según como acepte o no su propia depresión. Si el paciente acepta la depresión como un modo de vivir y la vive por tanto como sintónica, entonces se trata de una depresión grave, psicótica; en cambio, si la depresión no es aceptada como modo de vivir y la persona busca ayuda, ella es considerada distónica, es decir leve (neurótica).

#### b) Depresión, tristeza e infelicidad

No podemos reducir la depresión a un solo factor. Es el resultado de la coincidencia de varios factores. Tanto en su fase inicial como en su proceso de desarrollo juegan cierto papel los factores biológicos, históricos, ambientales y psicológicos (cfr. Fennell, 1998, 169).

Muchas personas no llegan nunca a una depresión clínica; con el estado de parálisis que comporta, dicha depresión es diferente de la

tristeza normal. Generalmente, las personas con depresión clínica muestran alteraciones físicas y psíquicas; las personas no deprimidas pueden mostrar algunas características psíquicas de la tristeza.

Además, la gente a menudo confunde la depresión con la infelicidad. Muchas veces escuchamos decir “me siento deprimido” aunque la persona quería decir únicamente que no se siente feliz. Mientras uno no ha experimentado realmente la depresión, no puede darse cuenta de la enorme diferencia entre el estar deprimidos y el ser infelices. Cuando somos infelices, no obstante la magnitud de la tragedia que nos ha golpeado, nos mantenemos en contacto con la realidad. Cuando los demás nos ofrecen consolación y amor, podemos sentir incluso gratitud por el calor y el apoyo que nos brindan. Pero cuando estamos deprimidos, nos sentimos como excluidos del resto del mundo. La consolación y el amor que nos ofrecen los demás no penetran a través de esta barrera y no nos sentimos ni consolados ni animados. Experimentar una verdadera depresión significa sentirnos como aprisionados en la peza, o sofocados por algún material denso y pesado o sepultados en un túnel oscuro. La persona no se interesa de nada y de nadie y no siente esperanza (Kenneth, 2002, 28).

## 2. Antropología bíblica

### a) Formas de depresión en la Biblia

Sería anacrónico buscar una terminología “clínica” en la Biblia, pero tratándose de vivencias humanas universales, existen huellas de dichas experiencias incluso en los textos bíblicos. Nos preguntamos, en particular, bajo qué forma se presenta la depresión en el AT y qué remedios ofrecen los textos sagrados.

En los años noventa hubo una polémica muy encendida entre varios psicólogos a raíz de un estudio de C. J. Frost, profesor del Midway College en Estados Unidos de América, quien puso en discusión el concepto clínico de la depresión que se basa en el modelo de homeostasis, y propuso como alternativa el concepto de melancolía para en-

tender y evaluar un sentimiento que proviene de la incongruencia vivencial. Frost considera que el concepto está presente de manera muy amplia en la literatura sobre la religión en general y en las narraciones *hasídicas* (textos bíblicos), tal como los analiza Elie Wiesel (Frost, 1992, 71).

En síntesis, el autor afirma que muchas personas tildadas como deprimidas no sufren de depresión (en sentido clínico, es decir, de un estado anormal, negativo), sino de melancolía (un estado positivo, elegido activamente). El punto de partida del autor es la literatura *hasídica*, en la que melancolía significa una particular configuración de percepción: la visión de la incongruidad.



Existen ciertos niveles en la vida en los que la única respuesta humana adecuada puede ser la melancolía. Esto no significa que las teorías sobre la depresión son necesariamente falsas, o que el mismo concepto de depresión debe ser eliminado. El autor sugiere que podría existir un subgrupo de experiencias, hasta ahora clasificadas como depresivas, pero que podrían ser consideradas y afrontadas mejor como melancolía.

Partiendo de los síntomas, podemos releer algunos textos bíblicos, y en particular algunos salmos, como expresión de un estado depresivo. Entre los síntomas más visibles que encontramos en ellos, podemos recordar los siguientes: tristeza, falta de interés, disminución en la ca-

pacidad de trabajo, trastornos del sueño, pérdida de peso, sentimientos de culpa, pensamientos suicidas (incluido el deseo de morir o de no haber nacido nunca), deseos de llorar. Presentamos algunos ejemplos sacados de los Salmos, donde podemos identificar algunos de los mencionados síntomas.

*Salmo 55* (v. 5-6): temor, obscuridad (más ampliamente: v. 2-15; 17-24):

*Se me estremece dentro el corazón,  
me asaltan los pavores de la muerte.  
Miedo y temblor me invaden,  
un escalofrío me atenaza.*

*Salmo 88* (v. 1-6): Temor, vida transformada en infierno, hombre sin ayuda:

*Yahvéh, Dios mío, de día clamo,  
grito de noche ante tí;  
llegue hasta tí mi plegaria,  
presta oído a mi clamor.*

*Porque mi alma de males está ahita,  
y mi vida está al borde del Šeol;  
contado entre los que bajan a la fosa,  
soy como un hombre acabado.*

*Salmo 102* (vv. 1-12): parece expresar algunos síntomas fisiológicos de la depresión:

*Yahvéh, escucha mi oración,  
llegue hasta tí mi grito;  
no ocultes lejos de mí tu rostro;  
el día de mi angustia;  
tiende hacia mí tu oído,  
¡el día en que te invoco, presto,  
respóndeme!*

*Pues mis días en humo se disipan,  
mis huesos arden lo mismo que un brasero;  
trillado como el heno, mi corazón se seca,  
y me olvido de comer mi pan;  
ante la voz de mis sollozos,  
mi piel a mis huesos se ha pegado.*

Uno de los síntomas corpóreos de la depresión neurótica puede ser el *comportamiento agitado*. Este fenómeno ya lo encontramos documentado en el mundo antiguo, incluido en aquel bíblico. *1Re 21,27-28* describe la reacción de Ajab a la profecía de Elías que pronuncia la condena divina. “*Cuando Ajab oyó*

*estas palabras desgarró sus vestidos y se puso un saco sobre su carne, ayunó y se acostó con el saco puesto; y caminaba a paso lento...* ... desgarrar los vestidos, ponerse un saco, ayunar, etc. son comportamientos asociados al luto. Pero mencionar el modo de caminar a paso lento, con la cabeza gacha, indicaría un estado de depresión.

*Salmo 35,14: "Como por un amigo o un hermano; andaba como en duelo de una madre, y sombrío me encorvaba"; Salmo 38,7: "Encorvado, abatido totalmente, sombrío ando todo el día" ... Estos dos ejemplos ponen juntos el caminar (andar) con el estar curvado y abatido... que son signos de la de-*



presión. Asimismo tenemos el *Salmo 42,10b: "¿Por qué he de andar sombrío por la opresión del enemigo?"* (cfr. *Salmo 43,2: "Tú el Dios de mi refugio: ¿por qué he de andar sombrío por la opresión del enemigo?"*).

Otro ejemplo de comportamiento agitado como síntoma de depresión lo encontramos en *Job 30,28: "Sin haber sol ando renegrido, me he levantado en la asamblea, sólo para gritar. Me he hecho hermano de chacales y compañero de avestruces. Mi piel se ha ennegrecido sobre mí, mis huesos se han quemado por la fiebre. ¡Mi cítara sólo ha servido para el duelo, mi flauta para la voz de plañidores!"* ... Los versos aparecen el contexto de las lamentaciones, a esto se asocia algún ver-

sículo más adelante, la expresión: *mi cítara sólo ha servido para el duelo* (Cfr. Barre, 2001, 180-181).

#### *b) Respuestas bíblicas a la depresión*

Si la antropología bíblica conocía el fenómeno de la depresión, podemos preguntarnos: ¿qué respuesta dieron los libros sagrados a dicho transtorno? La respuesta se encuentra en algunas convicciones fundamentales que constituyen los remedios: la convicción de que el hombre es siempre amado y apreciado por Dios, que está cerca de él; que el mundo, en general, no es hostil, sino bueno ya que manifiesta la grandeza de Dios; que el mundo tiene un sentido, porque en él está presente su Creador; que es normal manifestar las propias emociones.

Dichas convicciones se subrayan en particular en algunos salmos.

a) *Aprecio y amor incondicional de parte de Dios.* La fe bíblica ofrece un punto de referencia indiscutible por su valor, por ejemplo en el *Salmo 9-10* (vv. 33-35):

*¡Levántate, Yahvéh, alza tu mano, oh Dios!  
¡No te olvides de los desdichados!  
¿Por qué el impío menosprecia a Dios,  
dice en su corazón: "No vendrás a indagar"?*

*Los has visto ya; que la pena y la tristeza  
las miras tú para tomarlas en tu mano:  
el desvalido se abandona a tí,  
tu socorres al huérfano.*

b) *Convicción de que el mundo, por lo general, no es hostil, sino bueno y manifiesta la grandeza.* Podemos tener como referencia el *Salmo 8*, en el que el salmista contempla la excelencia del creado:

*¡Oh Yahvéh, Señor nuestro,  
qué glorioso tu nombre por toda la tierra!  
Quiero cantar tu majestad  
que se alza por encima de los cielos.*

...  
*Al ver tu cielo, hechura de tus dedos,  
La luna y las estrellas, que fijaste tú,*

*¿qué es el hombre para que de él te acuerdes,  
el hijo de Adán para que de él te cuides?*

c) *Convicción de que el mundo tiene un sentido porque en él está presente Dios.* Podemos tomar como referencia el *Salmo 23* que manifiesta su fuerte convicción de la presencia de Dios incluso en la oscuridad, o el *Salmo 139* (vv. 13-14) que canta la maravilla de la sabiduría de Dios:

*Porque tú mis riñones has formado,  
me has tejido en el vientre de mi madre.*

*Yo te doy gracias por tan grandes maravillas:*

*prodigio soy, prodigios son tus obras.*

*Mi alma conocías cabalmente.*

d) *Convicción de que es normal manifestar las propias emociones interiores.* Algunos salmos manifiestan con fuerza sentimientos de desilusión, cólera, o dolor; por ejemplo el *Salmo 6*, que parece describir los síntomas característicos de la depresión como lamentos, insomnia, debilidad física, etc. (vv. 3-8):

*Tenme piedad, Yahvéh, que estoy sin fuerzas,  
sáname, que mis huesos están desmoronados.  
Desmoronada totalmente mi alma,  
Y tú, Yahvéh, ¿hasta cuándo?*

...  
*Estoy extenuado de gemir;  
baño mi lecho cada noche,  
inundo de lágrimas mi cama;  
Mi ojo está corroido por el tedio,  
he envejecido entre opresores.*

Todos estos remedios propuestos por la antropología bíblica son válidos también hoy. El valor terapéutico de dichas convicciones permanece intacto. La fe cristiana, sin embargo, añade otras perspectivas en los acontecimientos de la vida y, por tanto, también en lo que se refiere a la depresión.

### **3. Depresión y fe cristiana**

Un importante estudio demuestra el impacto positivo de los recursos espirituales y religiosos de una per-

sona sobre su salud mental, incluida la depresión (Larson and Larson, 2003, 44). Entre los demás efectos benéficos se ha verificado que los recursos espirituales del paciente deprimido han acelerado el proceso de curación. Esta función de la espiritualidad se refiere, sin embargo, sólo a los procesos psíquicos y cognitivos y no tiene ningún efecto en los síntomas biológicos, como la disminución de peso, la insomnia, la falta de concentración, etc. (cfr. Larson and Larson, 2003, 44). Para orientarnos en el campo de la relación entre espiritualidad y salud mental, debemos tener presente algunas distinciones.

#### a) Depresión y desolación

Uno de los aportes de la espiritualidad cristiana es la distinción entre la depresión y la desolación que puede tener causas espirituales. El análisis de la desolación es uno de los tesoros del libro de Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola. En el n. 317 ofrece esta definición: "Cuarta regla. Se refiere a la desolación espiritual. Por desolación entiendo ... la obscuridad del alma, la turbación interior, el estímulo a cosas bajas y terrenas; la inquietud ante todo tipo de agitaciones y tentaciones, que puedan llevar a la desconfianza, sin esperanza y sin amor; por lo que el alma se encuentra totalmente perezosa, tibia, entristecida y como separada de su Creador y Señor".

Esta definición pone en evidencia las semejanzas y las diferencias entre la desolación y la depresión.

a) Es común a ambos estados el lamento referido a una experiencia pasada; las experiencias actuales son presentadas como emocionalmente no satisfactorias, aburridas o desagradables; las facultades de la voluntad están debilitadas y las del intelecto funcionan inadecuadamente; toda la dinámica de la vida y de los intereses por el mundo externo resulta como vaciada.

b) Pero hay también diferencias que nos ayudan a distinguir ambos estados de ánimo.

– En la desolación espiritual, los lamentos se refieren más bien a las *relaciones de la persona con Dios*; el principal problema consiste en la preocupación por la desaparición de los efectos de la consolación; las

facultades espirituales actúan de manera distorsionada; la persona ve como causa fundamental la tentación a la que piensa haber de algún modo consentido.

– En la depresión, en cambio, los lamentos se concentran más bien alrededor de la *imagen de sí mismo* que la persona se ha formado o piensa que los demás tengan de ella; la persona no logra identificar el verdadero problema y ninguna explicación la convence; las facultades espirituales son inhibidas; las causas se esconden en los procesos inconscientes (cfr. Aufauvre, 2003, 47-56).

Para poder discernir el origen trascendental de dicha experiencia pueden servir los siguientes criterios:

1) La persona sigue tendiendo sinceramente a la perfección;

2) No obstante las dificultades en la meditación, la persona hace progreso en la vida moral: es humilde, benévola y atenta hacia los demás. Desde el punto de vista psicológico, podríamos añadir que seguramente la voluntad está intacta, antes bien, que está propensa hacia una cada vez mayor colaboración;

3) En la memoria predominan los recuerdos de las gracias anteriores, es decir, en el alma prevalece la nostalgia de Dios;

4) Aunque la meditación y la oración no den algún fruto, las actividades interiores, la contemplación y el autoanálisis, siguen intactos; el alma vive en la presencia de Dios (cfr. Marcozzi, 1963, 132-135).

#### b) La función preventiva de la vida espiritual

Una vida espiritual normal puede prevenir la neurosis, incluida la depresión reactiva. Esto se explica si tenemos en cuenta la dinámica de las neurosis.

Las neurosis o las reacciones existenciales anómalas son el resultado de una elaboración anormal de las estimulaciones emotivas, esto es, son "formas inadecuadas de reacción, que se han vuelto crónicas". Los síntomas neuróticos pueden tener como base reacciones consideradas normales en determinadas circunstancias, pero que se vuelven patológicas por su intensidad y manía. El núcleo de cada neurosis está constituido por la angustia y los sín-

tomas neuróticos son esencialmente formas de manifestación de esta angustia y de defensa contra ella.

Una investigación experimental sobre la función preventiva de la espiritualidad en la depresión ha demostrado que la espiritualidad funciona como moderador entre experiencias negativas y de stress, y la reacción depresiva (cfr. Young y col. 2000, 49-58). En otras palabras, una vida espiritual auténtica y constante tiene también el efecto colateral de corroborar la estructura personal, es decir el *milieu* interior.

a) Ante todo, la vida espiritual favorece una mayor *conciencia de sí mismo*. Son pocas las actividades culturales o artísticas que llaman tanta atención sobre sí mismos como la religión. El cristianismo es un llamado constante a la conversión, a la purificación, al cambio. La oración y la confesión, por ejemplo, por su naturaleza son siempre actividades concentradas en la persona. El primer efecto positivo de una vida espiritual constante es, por tanto, una mayor autoconciencia de la persona como camino y medio de la sanación.

Este regreso al núcleo personal en la praxis espiritual tiene lugar en tres momentos: el primero consiste en la purificación de la mente de todo lo que San Ignacio denomina "inclinaciones desordenadas"; el segundo es la orientación positiva hacia valores superiores (que hoy a menudo se denomina autotrascendencia); el tercero, en fin, está representado por una verdadera libertad interior. La literatura mística llamaba a estos tres momentos los "tres caminos": purificación, iluminación, unión con Dios.

b) La vida espiritual coloca al creyente en una situación continua de empatía divina. Para plantear la asesoría pastoral, S. M. Natale parte de la constatación teológica de que la Encarnación es, de suyo, un "proceso terapéutico" de Dios, es decir, la aceptación ontológica del hombre de parte de Dios (cfr. Natale, 1977, 21). El punto de encuentro entre la teología y la psicología es el siguiente: el presupuesto de que el hombre es fundamentalmente "aceptable". La teología llama a este estado "justificación"; si la persona se vuelve consciente y la acepta, se dice que se encuentra en un "estado de gracia".

c) La fe en Dios Creador representa el factor que garantiza el sentido de la vida, porque dice que cada uno es creado para una tarea personal en la vida, que es querido y amado por Dios. Todo esto ofrece al creyente un clima de profunda seguridad psíquica. Pero la religión desarrolla un papel específico también en otro nivel. No obstante todo nuestro esfuerzo, permanecen ciertos fenómenos irracionales, sin sentido: las guerras, las destrucciones, la misma muerte. Pues bien, a estas irracionalidades sólo la religión puede ofrecer al hombre una respuesta aceptable.

d) La fe en Cristo resucitado abre al hombre a la esperanza, al gozo pascual, al optimismo que genera un estado de ánimo diametralmente opuesto a la depresión.

Hemos examinado algunos procesos psicoterapéuticos que tienden a reforzar los mecanismos de auto-defensa de la psique humana. El denominador común de todos estos procesos es que ellos aumentan la resistencia del *milieu* interior. Como hemos visto, los mismos procesos están presentes también en la vida espiritual que no está constituida por praxis específicas, sino por una vivencia interior, continua, estable, personal.

## Conclusión

Hemos emprendido un viaje en el fenómeno de la depresión partiendo de algunos datos del mundo profesional de la psicología y de la psiquiatría. Seguidamente hemos atravesado el mundo bíblico, habiendo encontrado en él indicios que certifican el conocimiento de la depresión y de las respuestas dadas a ella en la antropología bíblica. Finalmente, hemos llegado al mundo de la espiritualidad cristiana que de modo sorprendente contiene muchos principios psicoterapéuticos que pueden prevenir la incidencia o ayudarnos a superar la depresión.

Este viaje nos ha abierto nuevos horizontes para el estudio sobre la depresión. El hombre que sufre tiene siempre un puesto privilegiado en la antropología bíblica y en el mensaje cristiano. El enfermo no está olvidado por Dios, antes bien está en el centro de su amor misericordioso. En la Biblia Dios revela

su identidad cuando dice a Moisés: "Yo soy el Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob". Estas palabras podríamos traducirlas así: "Yo soy el Dios de los enfermos, de los pobres, de los deprimidos". En efecto, Jesús anunció de este modo su misión mesiánica: "Yo he venido para los enfermos..." y aquí están incluidos todos, y por tanto los deprimidos. La vida espiritual trasforma esta promesa en contenidos concretos que ofrecen al creyente un apoyo espiritual para afrontar toda enfermedad y, por lo mismo, la depresión.

S.E. Card. JOSÉ

SARAIVA MARTINS

*Prefecto de la Congregación  
para las Causas de los Santos  
Santa Sede*

## Bibliografía

- AUFAUVRE B.V., "Depression and Spiritual Desolation", *The Way*, 42 (2003) 3, 47-56.
- AKISKAL H. S. - MCKINNEY W. T., "Overview of Recent Research in Depression", *Archives of General Psychiatry*, 32 (1975) 285-301.
- ARIETI S. - BEMPORAD J., *Severe and Mild Depression*, Tavistock Publ., London 1980.
- BARRE M. L., "'Wanderin About' as a Topos of Depression in Ancient Near Eastern Literature and in the Bible", *Journal of Near Eastern Studies*, 60 (2001) 3, 177-188.
- BECK T. A., *Depression: Causes and Treatment*, Univ. of Pennsylvania Press, Philadelphia 1978.
- BECK A. T. (ed.), *Cognitive Therapy of Depression*, John Wiley, Chichester 1980.
- BRYANT C., *Psicología del profundo e fede religiosa*, Cittadella, Assisi 1989, p. 81.
- DUDLEY M., "Melancholy or Depression, Sacred or Secular?", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2 (1992) 2, 87-99.
- FERRARO K. F., KELLEY-MOORE J. A., "Religious Consolation Among Men and Women: Do Health Problems Spur Seeking?", *Journal for Scientific Study of Religion*, 39 (2000), 2, 220-235.
- FRANKL V. E., *The Doctor and the Soul*, Vintage Books, New York 1973.
- FRIEDMAN R. J. - KATZ M. M. (EDS.), *The Psychology of Depression. Contemporary Theory and Research*, Winston and Sons, Washington 1974.
- FROST C. J., "Melancholy as an Alternative to the Psychological Label of Depression", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2 (1992) 2, 71-85.
- GRUBER M. I., *Aspects of Nonverbal Communication in the Ancient Near East I-II*, Biblical Institute Press, Roma 1980.

HART A. D., "There's More to Depression Than Melancholy", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2 (1992) 2, 109-112.

HOPSON E. R., "The Role of Faith in the Psychotherapeutic Context", *Journal of Religion and Health* 31 (1992), p. 100.

KENDELL R. E., "The Classification of Depression: A Review of Contemporary Confusion", *British Journal of Psychiatry*, 129 (1976) 15-28.

KENDELL R. E. - COURLAY J., "The Clinical Distinction Between Psychotic and Neurotic Depressions", *British Journal of Psychiatry*, 117 (1970) 257-266.

LARSON D. B. - LARSON S. S., "Spirituality's Potential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of Quantitative Research", *Journal of Psychology and Theology*, 31 (2003) 1, 37-51.

LINDZEY G., THOMPSON R. F., SPRING B., *Psicologia*, Zanichelli, Bologna 1991.

LOEWENTHAL K. M., "Melancholy, Depression, and Judaism", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2 (1992) 2101-108.

LOSTIA M., "Depressione: sentimento o malattia?", *Psicologia Contemporanea*, 22 (1995) 129, 34-39.

MARCOZZI V., *Ascesi e psiche*, Morcelliana, Brescia 1963.

MASLOW A., "Neurosis as a Failure of Personal Growth", in Sahakian W. S., *Psychopathology Today. Experimentation, Theory and Research*, Peacock Publ., Itasca (Ill) 1970 pp. 122-130.

MAY R., "Existential Model", in Sahakian W. S., *Psychopathology Today. Experimentation, Theory and Research* Itasca Illinois: Peacock; 1970; pp. 90-95.

NATALE S., *Pastoral Counselling*, Paulist Press, New York 1977.

NEALE R. E., "Loneliness: Depression, Grief and Alienation", in Wicks R. J. - Parsons R. S. - Capps D. E. (edd.), *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, Paulist Press, New York, 1985, pp. 466-481.

NUBER U., "Uno spiraglio di luce", *Psicologia Contemporanea*, 18 (1991) 105, 4-13.

PROCHASKA J. & NORCROSS J., *Systems of Psychotherapy*, Brooks/Cole, California 1994.

REDGRAVE K., *Anxious Christians. Psychological Problems of Christian Faith*, SPCK, London 2002.

RUDOLF G. A. E., *Depression und Höheres Lebensalter*, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1993.

SELIGMAN M. E. P., "Depression and Learned Helplessness", in Freedman R. J. - Katz M. M. (edd.), *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*, Winston & Sons, Washington 1974 pp. 83-113.

SZENTMÁRTONI M., "Vita spirituale e salute mentale", *Rassegna di Teologia*, 34 (1993) 3, 279-296.

SZENTMÁRTONI M., *In cammino verso Dio. Riflessioni psicologico-spirituali su alcune forme di esperienza religiosa*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI), 1998.

SZENTMÁRTONI M., *Moral Judgment and Depression*, UPS, Roma 1981.

WOLFF H. W., *Antropologia dell'Antico Testamento*, Queriniana, Brescia 1975.

WOLPERT L., *Malignant Sadness. The Anatomy of Depression*, Faber and Faber, London 1999.

WOODRUFF R. A. ET AL., "Is Everyone Depressed?", *American Journal of Psychiatry*, 13 (1975) 174-178.

ZUNG W. K., "How Normal is Depression?", *Psychosomatics*, 13 (1972) 174-178.

YOUNG J. S., CASHWELL C. S., SCHERBAKOVA J., "The Moderating Relationship of Spirituality on Negative Life Events and Psychological Adjustment", *Counseling and Values*, 45 (2000), 1, 49-58.