

UNIDAD XOCHIMILCO
DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**LA MODERNIDAD REFLEJADA EN RELATOS
SOBRE LA DEPRESIÓN***

TRABAJO TERMINAL
QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE: LICENCIADOS
EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

CRUZ RAMÍREZ DIEGO ROBERTO
NAVARRETE RAMOS LUIS ENRIQUE
ROMERO LÓPEZ BRENDA ALEXANDRA
RUIZ TECLA SAMANTHA DENISSE
SALTIGERAL ALCO CER CARLOS JOSÉ
XIQUE BADILLO DIEGO

ASESORES:
FRIDA GORBACH RUDOY

LECTORES:
RAÚL CABRERA AMADOR

LA MODERNIDAD REFLEJADA EN RELATOS SOBRE LA DEPRESIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

Cruz Ramírez Diego Roberto
Navarrete Ramos Luis Enrique
Romero López Brenda Alexandra
Ruiz Tecla Samantha Denisse
Saltigeral Alcocer Carlos José
Xique Badillo Diego
Integrantes del equipo

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
Psicología Social

Dra. Frida Gorbach Rudoy
Asesora de tesis

Dr. Raúl Cabrera Amador
Lector de tesis

Portada: Lorena Selva Torres, Depresión, 2021.

Octubre, 2021

*Gracias a nuestros informantes por su tiempo,
por desenterrar fantasmas que los acechan,
y por permitirnos entrar a sus espacios de intimidad.*

*Gracias a nuestros asesores por su pasión y apoyo,
por guiarnos en un camino desconocido con mucha paciencia,
y por la confianza que nos brindaron.*

Gracias a nuestros padres y familiares por su apoyo incondicional.

*Gracias a nuestra Universidad por permitir conocernos
y ayudarnos a emprender este último viaje, juntos.*

ÍNDICE

LA ANSIEDAD POR LA ELECCIÓN DEL TEMA	5
LA MODERNIDAD DETONANTE	7
CONSTRUYENDO EL PROBLEMA	12
¿CÓMO ACERCARSE AL PROBLEMA?	14
¿ARENAS MOVEDIZAS?	17
RELATOS SOBRE LA DEPRESIÓN	19
MI FAMILIA NO ME ENTIENDE	20
UNA TRISTEZA DESESPERADA. UNA DUALIDAD ENTRE EL ESPECTRO DE LA FAMILIA Y LA MÚSICA COMO EMOCIÓN Y EXPRESIÓN	28
Ouverture: El bosque del piano	30
Menuet: Claro de luna	37
EL ESPEJO	38
ENTRE LO CLÍNICO Y LO SOCIAL	48
EL FANTASMA DE LA DEPRESIÓN	59
LA SOLEDAD	69
REFLEXIONES FINALES	77
BIBLIOGRAFÍA	83

LA ANSIEDAD POR LA ELECCIÓN DEL TEMA

Sin duda, consideramos que uno de los trimestres más emocionantes para los estudiantes de nuestra licenciatura es el octavo trimestre, y es que el simple nombre del módulo suena bastante prometedor: *Conflicto Psíquico*. Entre estudiantes y profesores se comenta constantemente que es en octavo trimestre cuando tendremos la oportunidad de estar en contacto con un *loco*¹, también, que es ahí cuando uno puede conocer otras formas de *ver* la realidad, y, quizá la expectativa más emocionante de todas, que es en ese trimestre donde uno puede asirse de una posición como psicólogo² frente a un otro. Es así que no tuvimos otra opción más que esperar con ansias.

Al finalizar séptimo trimestre, la pandemia por COVID-19 era un problema a nivel global y se esperaban fuertes repercusiones en nuestro país; eso acabó tajantemente con nuestras expectativas sobre ese módulo; y es que, ¿cómo tener un acercamiento físico con un otro que, por la situación sanitaria global, pone en riesgo la vida propia y viceversa? Lo demás, de cierto modo, es historia: Las clases presenciales se llevaron al plano de la virtualidad, no hubo nada de las visitas a hospitales y centros psiquiátricos que –presuntamente– se organizaban en la escuela, y las formas en las que hacíamos nuestras investigaciones trimestrales comenzaron a cambiar. Es cierto, no tuvimos el octavo trimestre que nos habían prometido pero, a pesar de lo anterior, hubo algo de esas expectativas *pre-pandémicas* que se quedó con nosotros. Sabíamos que queríamos investigar algo sobre la locura, el *loco* y su vida, pero no sabíamos exactamente qué.

Y así, la situación descrita nos juntó como equipo, pues el interés por la locura –o el que la padece– fue una motivación en común. En un principio consideramos la posibilidad de trabajar con la noción del cuerpo del sujeto internado en alguna institución psiquiátrica preguntándonos sobre la experiencia corporal de este. En seguida, y tras algunas reuniones con nuestros asesores de investigación, surgieron

¹ Creemos conveniente señalar que no usamos este término desde una connotación despectiva. Una de las acepciones de la Real Academia Española para la palabra «loco» es “[...] Que gira libremente sobre su eje”; es decir, retomando el concepto de la RAE, podríamos decir que el loco es aquel sujeto que no *gira* en torno a las convenciones socioculturales.

² Irónicamente, es muy probable que –en ese momento de la carrera– la mayoría de nosotros ni siquiera tuviera claro desde qué mirada pretendía acercarse al *loco*.

más interrogantes que nos hicieron aún más compleja la construcción del tema de investigación: ¿Qué es lo que nos interesaba realmente sobre la experiencia del cuerpo del sujeto? ¿Acaso teníamos claro nuestro interés? ¿Cuál era el tipo de experiencia que queríamos conocer: la experiencia del propio cuerpo, del sujeto en sí mismo o dentro de la institución?

Tras una discusión grupal consideramos que nuestro interés estaba más inclinado hacia la experiencia del sujeto en sí mismo; es decir, nos interesaba saber el cómo se ve y se vive teniendo un padecimiento psíquico; no obstante, nos dimos cuenta de que, de llevar a cabo dicha investigación, terminaríamos «produciendo» conocimientos ya antes indagados, y acabaríamos diciendo algo que ya se sabe: El sujeto en una institución psiquiátrica sufre. A sabiendas de lo ya dicho, y renuentes a dejar nuestro interés por el tema anterior, nos dimos cuenta de que hablar de *conflictos psíquicos* era muy general, pues podría involucrar condiciones como psicosis, esquizofrenia, bipolaridad, y demás; por consiguiente, decidimos enfocarnos en un solo padecimiento. Sin embargo, ¿cómo elegir una aflicción psíquica en específico? ¿Acaso eso significaría priorizar una sobre las demás? Para dar respuesta a los cuestionamientos anteriores puede ser adecuado recordar que esta investigación se llevó a cabo en un contexto global difícil en muchos ámbitos, tanto económicos, políticos, psicológicos y culturales; por lo cual, creemos que el confinamiento por la pandemia que estamos atravesando, y los sentimientos de soledad y tristeza que ésta ha traído consigo, nos hizo elegir un padecimiento psíquico en específico: *la depresión*.

Hablar de ella hoy en día se ha vuelto muy común; y lo cierto es que no podemos acuñarle un motivo exacto, pues esta puede tener diferentes rostros. Al hablar entre nosotros sobre cómo la concebimos, nos dimos cuenta de que no la apreciamos de la misma manera, ya que cada quien tiene diversas implicaciones con esta, ya sea por experiencia propia o de familiares, por los medios de comunicación y entretenimiento o incluso al verla como algo ajeno a nuestro ser. En resumen, por las motivaciones personales y en conjunto como equipo, elegimos trabajar con este tema, ya que al estar inevitablemente sujetos a dicho contexto, creemos importante conocer el discurso sobre la depresión actual y entender de qué manera la modernidad configura la cotidianidad de las personas deprimidas.

LA MODERNIDAD DETONANTE

¿Cómo poder empezar a hablar de *la modernidad*? Desde inicios de la investigación sentimos que la modernidad es un tema que nos rebasa hasta cierto punto ya que creemos que hablar de ella puede llegar a ser sumamente ambiguo. Por ello nos preguntamos ¿cómo se relacionan la modernidad y la depresión en el plano de lo actual? Algunas ideas flotantes sobre esta posible relación eran las características del mundo moderno, como la producción del capital y la exigencia por alinearse con ideas eurocentristas. Ante ello, creímos que esta posible aseveración podría reflejarse en el discurso de los sujetos con depresión, pues la asociábamos inmediatamente con frustración, tristeza y con la exigencia de siempre tener y ser más.

Al pasar por un proceso de reflexión y análisis, caímos en cuenta que este padecimiento es una constante en nuestros días, es decir, la depresión ha incrementado notablemente y tras una discusión entre nosotros, llegamos a la conclusión de que la modernidad nos remite al monstruo del capitalismo. Pero casi como protocolo, nuestra primera labor era definir la modernidad, por consecuencia, nos cuestionamos ¿cómo definir algo que consideramos supremamente indefinible? Diversos autores se han dado a la tarea de plantear qué es la modernidad, dejándonos un amplio panorama de este concepto. De primera instancia, Bolívar Echeverría menciona al respecto: “[...] La modernidad sería una realidad de concreción en suspenso o potencial, todavía indefinida; una exigencia «indecisa», aun polimorfa; una sustancia en el momento en que «busca» su forma o se deja «elegir» por ella (momento en verdad imposible, pues una y otra se constituyen recíprocamente)” (1998: 144).

A partir de lo anterior, comprendemos que la modernidad no es un proceso fijo o definido sino, más bien, es una constante en movimiento que inicia en diferentes lugares y diferentes momentos. A pesar de esto, conforme a la bibliografía consultada, la idea de modernidad nos remite a un lugar: Europa. Para Edmundo O’Gorman (1958), el descubrimiento de América viene a reforzar la idea de que la cultura europea sobresale ante las demás por su avance tecnológico y de pensamiento. “Europa asume la historia universal, los valores europeos y las

creencias de la civilización europea se ofrecen como paradigma histórico y norma suprema para enjuiciar y valorar las demás civilizaciones” (:227). En este sentido estamos ante la invención de Europa como el máximo exponente del proyecto civilizatorio llamado *modernidad*; a partir de acá, O’ Gorman explica que ”después de la gran revolución cultural que significó la invención de América como *cuarta* parte del orbe, subsistió la vieja división tripartita como estructura del Viejo Mundo y fue la base del eurocentrismo histórico” (:227).

Aunque quizás no podamos definir estrictamente qué es la modernidad, sí podemos decir que está asociada al proyecto civilizatorio principalmente expandido por Europa; también podemos mencionar sus diferentes y constantes brotes³ a lo largo de la historia que, casualmente, vuelve a ser de la *historia europea*. “El fundamento de la modernidad parece encontrarse en la consolidación indetenible –primero lenta, en la Edad Media, después acelerada, a partir del siglo XVI, e incluso explosiva, de la Revolución Industrial hasta nuestros días– de un cambio tecnológico que afecta a la raíz misma de las múltiples “civilizaciones materiales” del ser humano a todo lo ancho del planeta”. (Echeverría, 1998: 144-145). Teniendo en cuenta lo planteado por Echeverría, decidimos no enfocarnos únicamente en la modernidad como una época de múltiples inicios, sino como un proyecto civilizatorio inacabado pero que, como veremos más adelante, también configura la psique del sujeto y los preceptos culturales que permean su vida.

Por esto, podemos interpretar que Bauman hace alusión a una modernidad física (modernización), mientras que Echeverría trabaja con una estructura del pensamiento (algo más cultural). No es nuestro afán hablar de dos modernidades distintas, sino pensar en la relación que tienen los avances tecnológicos sobre el pensamiento del ser humano y no sólo eso, sino dar cuenta de los múltiples aspectos que permean lo moderno; como lo económico, religioso, moral, entre otras cosas. Así encontramos que el orden de las cosas (Foucault, 1982), no es una creación espontánea, ya que el sujeto es insertado en un contexto que ha tenido un largo proceso histórico-material, el cual impacta en su pensamiento y su conducta. Por otra parte, Zygmunt Bauman describe:

³ Por «brotes» nos referimos a sucesos históricos que surgieron en aquel entonces.

“[...] En la modernidad pesada, que según los términos de Max Weber era también la época de la racionalidad instrumental, el tiempo era el medio que requería ser cuidadosamente manejado para que los réditos del valor, que eran espaciales, pudieran maximizarse; en la época del software, de la modernidad liviana, la eficacia del tiempo como medio de conseguir valor tiende a aproximarse al infinito, con el paradójico efecto de igualar (más bien para abajo) el valor de todas las unidades que conforman el campo de los potenciales objetivos. La pregunta se ha desplazado, pasando de los medios a los fines. Aplicado a la relación tiempo-espacio, esto significa que como todas las partes del espacio pueden alcanzarse en el mismo lapso, es decir, "sin tiempo" ninguna parte del espacio es privilegiada, ninguna tiene "valor especial" (Bauman, 2003: 127).

De lo anterior comprendemos que el tiempo es tomado como instrumento asociado al valor de la fuerza de trabajo del sujeto, es decir, vales más por tu capacidad productora para la sociedad, que por tu valor como sujeto mismo. La época del *software* hace alusión al tiempo como un infinito, en pocas palabras, la relación del tiempo-espacio toma relevancia al cuantificar los réditos de valor del sujeto y de esta manera se busca un “valor especial” de manera competitiva (Bauman, 2003). Por lo tanto, el mismo sujeto no asocia o no es consciente de tal competencia y es por eso que se cansa y se agota; el sujeto está cesando, y por ende, el sujeto sufre y se deprime, sin olvidar que es totalmente ignorante en cuanto a su rol competitivo en esta modernidad avasalladora. Esto último tiene una similitud con lo que menciona Edgar Allan Poe en su relato de *La carta robada* (1844), donde es tan evidente el paradero de la carta, que a su vez pasa desapercibida. Así el sujeto vive, como lo mencionamos antes, en un contexto competitivo que le exige entregar sus fuerzas de trabajo, su labor intelectual y emocional, a cambio de la promesa terrenal; pero todo esto sucede en un contexto invisible para él, pues la idea de libertad lo ha premiado de una responsabilidad más allá de sus capacidades, a lo cual, en una aventurada relación, podríamos decir que la modernidad crea los medios para la producción de un sujeto deprimido.

Tomando en cuenta lo que Bauman menciona, podemos notar que este autor nos está hablando de la manera en la que podemos entender la modernidad desde una visión sociológica; así pues, Bauman en su categorización de *Modernidad pesada* y *liviana* pareciera que quiere hablar más de un proceso industrial, haciendo alusión a la modernización de las máquinas. “En los tiempos olímpicos de Grecia nadie pensaba en categorías o récords olímpicos. [...] Hizo falta la invención de algo diferente de los músculos humanos o animales para que existieran esas ideas y para que se concibiera y se llevara a la práctica la decisión de asignar importancia a las diferencias de la capacidad de desplazamiento de los diversos individuos -es decir, para que terminara la prehistoria del tiempo y empezara la historia del tiempo-” (2003: 119).

Respecto a lo que estamos entendiendo de la modernidad, podemos apreciar que estos cambios surgen del desprendimiento del *ethos* medieval europeo. Pensamos que a partir de la sustitución del cuerpo -del ser humano y de algunos animales que se usan para trabajo por maquinaria- vienen nuevas maneras de trabajar y de desplazarse de un punto a otro; y con ello surgen distintas estrategias para organizar, entender e interactuar con el mundo. Es por esto que fueron necesarios instrumentos de medición ante la velocidad de la producción; por ejemplo: si la imprenta manual tardaba cierto tiempo, con la invención de la imprenta de caracteres móviles de Gutenberg podían triplicar la producción en la mitad de tiempo. Pensamos que en el alba de la invención de las primeras máquinas se gestaron los inicios del pensamiento que ubicamos como moderno; es decir, vino la competitividad, la idea de progreso y los comienzos del individualismo exacerbado.

Con lo anterior tratamos de dar cuenta cómo la parte física de la modernidad es importante para la formación del naciente *ethos* moderno. Si bien no podemos dar cuenta de dónde inicia la modernidad, sí podemos seguir una serie de pistas que nos llevan a ciertos puntos de la historia para pensar el contexto donde surgió el pensamiento moderno. Ahora bien, ¿para qué rastrear el origen de la modernidad?

Para empezar, es necesario pues consideramos que recorrer la historia de la modernidad es indispensable para entender cómo es que esta misma se hila con la depresión. Enrique Dussel (2020), al mencionar que la modernidad es “explotadora,

individualista y enemiga de la naturaleza” nos invita a reflexionar precisamente sobre la competitividad, la individualidad y la exigencia de eficiencia; dichas características producen en el sujeto un desgaste tanto físico como psíquico, los cuales no pueden ser expresados, y terminan difuminándose en una máscara de positividad que le enferma, por consiguiente, esto provoca que el sujeto cree exigencias y expectativas que lo superan (Han, 2012). Sin embargo, el proceso por el cual puede intentar acceder al aparente “paraíso terrenal”⁴, sería a través de introducirse dentro del mismo capitalismo y aceptar las condiciones que este ofrece para que, nuevamente, se cumpla el ciclo de la eficiencia por parte de nosotros para la continua producción de capital. Echeverría ilustra esta idea a grandes rasgos mencionando: “La modernidad, motivada por una lenta pero radical transformación revolucionaria de las fuerzas productivas, es una promesa de abundancia y emancipación; una promesa que llega a desdeñarse a medio camino porque el medio que debió elegir para cumplirse, el capitalismo, la desvirtúa sistemáticamente” (:155).

Por esto mismo consideramos que hablar de la modernidad implica –inevitablemente– hablar del capitalismo: “De todas las modernidades efectivas que ha conocido la historia, la más operativa de todas y la que por tanto ha podido desplegar de manera más amplia sus potencialidades, ha sido hasta ahora la modernidad de las sociedades industriales de la Europa noroccidental: aquella que, desde el siglo XVI hasta nuestros días, se conforma en torno al hecho radical de la subordinación del proceso de producción y consumo de la riqueza social al “capitalismo”, a una forma muy especial de organización de la vida económica” (:147)

Ahora bien, precisamente esta última reflexión es en donde encontramos un puente entre la modernidad y la depresión, pues una con la otra juegan el papel de espejo en donde se ven reflejadas en nuestra actualidad. Por un lado, la modernidad al ser individualista, si bien no obliga, sí incita a que los sujetos vivan en una constante búsqueda de autorrealización, explotándose a sí mismos para poder llegar a esta y

⁴ Suley Rolnik (2009) sugiere que el *paraíso terrenal* es el mito moderno por excelencia, puesto que a través de él se crean imágenes de un mundo idóneo para el sujeto de la modernidad, el sujeto del consumo, donde se le promete un paraíso alcanzable en esta vida y no en el más allá. Rolnik propone que “nosotros también podemos ser uno de estos VIP, basta para ello que invirtamos toda nuestra energía vital -de deseo, de afecto, de conocimiento, de intelecto, de erotismo, de imaginación- en actualizar estos mundos virtuales de signos, a través del consumo de objetos y servicios que ellos mismos nos proponen” (p.49).

en su camino los estragos que esto causa pueden hacer que esta enfermedad detone. Por otro lado, como ya se mencionó, hablar de depresión no es hablar de una sola definición, es más bien contemplar una variedad de significantes que atañen al sujeto y que por lo expuesto en este trabajo comprendemos que no es fija, sino más bien maleable y que se encuentra en constante movimiento.

CONSTRUYENDO EL PROBLEMA

Pensar en la *modernidad* es pensar en el presente que nos compete, es decir, se debe ser consciente de aquello vinculado al entorno y temporalidad. Es precisamente por esto último que ésta trae consigo modificaciones en nuestra vida y como veremos a continuación, en la psique y el cuerpo. Por ejemplo, en 2019, Will Higham⁵ (2019) nos habla de Emma, una robot del futuro creada para encarnar el daño permanente del trabajo de oficina en 20 años. Según Higham, Emma representa algunas de las consecuencias del *burnout*⁶ reflejado físicamente como la joroba, las venas varicosas, ojos enrojecidos y secos, entre otras. Ahora, ¿qué es el burnout? Es “una relación excesivamente tensa, sobreexcitada y narcisista consigo mismo que acaba asumiendo rasgos destructivos” (Han, 2012: 33). La razón de dicho síndrome es por la sociedad *moderna* en la que vivimos, esa que obliga al rendimiento absoluto del sujeto narcisista, el cual “compite contra sí mismo, trata de superarse hasta que se derrumba, sufre un colapso psíquico” (Han, 2012: 41).

Lo que compete a la modernidad antes mencionada refiere al pensamiento civilizatorio originado principalmente a través de la historia occidental europea. Algunos de los puntos asociados con la modernidad son el colonialismo, el capitalismo, la ciencia positivista y el discurso médico. Este pensamiento está caracterizado por los fuertes ideales que repercuten en las expectativas de los sujetos acerca del cómo ser, es decir, la modernidad se puede expresar en una manera de ser y de pensar. Algunos estragos de ella que podemos notar además del burnout; es la falta de empleo, estándares de belleza, la deplorable explotación ambiental, el individualismo exacerbado, la desigualdad económica y social, la injusta distribución de los recursos naturales (Echeverría, 2010), la dependencia a

⁵ Experto en innovación y futurista en comportamiento del consumidor y tendencias sociales y culturales.

⁶ También conocido como Síndrome del trabajador quemado.

los dispositivos virtuales y la más reciente: el inevitable aislamiento social producto del COVID-19. Los factores mencionados anteriormente, los consideramos un punto inflexivo por lo cual los sujetos pueden caer en depresión.

Aldo Suárez, ex presidente de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, advirtió: “El prolongado confinamiento y la incertidumbre que prevalece por la situación económica, así como el miedo a enfermarse de COVID-19, han provocado el aumento de los trastornos mentales, principalmente depresión. Antes de la pandemia, alrededor de 5% de las personas en México habían tenido la enfermedad alguna vez y, ahora, ha subido hasta 25%” (La Jornada, 14 Enero 2021). De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), dicho padecimiento “es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia persistente de tristeza y una pérdida de interés en actividades que las personas normalmente disfrutaban, acompañada de una incapacidad para llevar a cabo las actividades diarias, durante 14 días o más” (OMS, 2021). Retomando la definición de dicha Organización -la cual, a nuestro parecer, es la vocera de la medicina moderna- creemos prudente considerar a la depresión como un *síntoma de la modernidad*; pues como hemos mencionado, los factores socioculturales surgidos en la actualidad han influido en gran parte por la posible sensación de fracaso que la sociedad puede causar.

El hecho de que estemos envueltos en múltiples discursos, como el médico, el psicológico, el psiquiátrico y el socio-cultural nos da pauta para poner en disyuntiva qué se entiende realmente por depresión. Por consiguiente, nos surgen varias interrogantes dentro de nuestra investigación: ¿Qué será la depresión: una enfermedad, un padecimiento, una aflicción o un conflicto? ¿Estar expuestos a la modernidad nos haría propensos a padecer depresión? ¿Qué nociones de la modernidad pueden emerger en los discursos sobre la depresión? ¿La depresión surge desde un malestar interior o exterior? ¿De qué manera y en qué magnitud refleja la vida acelerada e individualista de la modernidad este supuesto mal del siglo? ¿El contexto tiempo-espacio será algo determinante para detonar la enfermedad?

¿CÓMO ACERCARSE AL PROBLEMA?

Al principio tuvimos claro que si uno de nuestros intereses, de manera muy general, es identificar nociones de la modernidad en el discurso de los sujetos sobre su depresión, las maneras más factibles de hacerlo eran a través de historias de vida, entrevistas grupales o individuales a profundidad. Al momento de decidir cómo sería nuestro acercamiento al campo, encontramos un obstáculo: las entrevistas presenciales a las que estábamos tan acostumbrados eran imposibles de hacer en ese momento dada la contingencia sanitaria. Por ello mismo dudamos sobre la efectividad de un encuentro con nuestros informantes en un espacio virtual dado que creíamos que se puede conocer mejor a alguien de forma presencial ya que la dualidad que ofrece un monitor jamás se podría equiparar al encuentro *mano a mano* con el otro, pues podrían perderse aspectos tan sencillos -pero no por ello menos importantes- como el lenguaje corporal, la mímica, e incluso la diatriba que sugiere algún choque de emociones, entre otras cosas. A pesar de ello, de cualquier modo, nuestra investigación continuó virtualmente debido al contexto actual.

Ante ello, nos preguntamos: ¿cómo romper con dichas limitantes para poder crear un vínculo en un espacio que, aparentemente, no nos permitiría relacionarnos de la misma forma en la que se podría hacer a partir de un encuentro físico? Por lo que, considerando todo lo mencionado, decidimos aventurarnos usando algunas herramientas a las que ya estábamos acostumbrados. Como bien sabemos, cada vez es más común que la relación que tenemos con nuestros dispositivos electrónicos sea mucho mayor a la que tenemos con el mundo físico a nuestro alrededor. Y es que las comodidades que esto brinda son innumerables; el desarrollo de aplicaciones para teléfonos se hizo cada vez más importante pues con estas podemos «reducir» el esfuerzo de muchas de nuestras actividades cotidianas, ya que nos permiten no salir de casa y aún así poder tener comida, ropa, relaciones amorosas y amistosas, entretenimiento y muchas otras cosas; todo desde una pantalla, ya sea del celular, la computadora o la televisión.

Raymundo Mier (s.f.) planteó en un seminario⁷ que el vínculo con el *otro* en realidad no tiene reglas definidas, no obstante, revela una forma de darse como sujeto en relación con la otredad (:3). En consecuencia, la idea del autor supone que en realidad se pueden establecer vínculos inclusive en espacios virtuales. Por lo tanto, decidimos que lo más óptimo para acercarnos al campo desde un enfoque distinto, sería a través del uso de las redes sociales y la modalidad virtual, tales como *Instagram*, *WhatsApp* y *Facebook*, en donde publicamos un *flyer*⁸ en el cual invitamos a toda persona que quisiera contarnos -por videollamada- su experiencia con la depresión, ya fuera propia o de alguna persona cercana.

Al agendar las citas con nuestros informantes, decidimos crear un encuadre más flexible que nos permitiera distanciarnos de la rigurosidad a la que estábamos acostumbrados; es decir, optamos por sustituir las *entrevistas a profundidad*, para llevar a cabo *charlas interactivas* en donde existiera un intercambio orgánico de información entre quien habla y escucha, para esto fue necesario reflexionar sobre el método etnográfico⁹ con el que nos acercaríamos al campo. Después de realizar las charlas con nuestros informantes nos dimos cuenta de que este acercamiento virtual al campo nos brindó nuevas herramientas, pues aunque inevitablemente muchas cosas serían distintas, pudimos aprovecharlas para ampliar nuestro alcance, ya que tuvimos la posibilidad de contactar personas de otros estados del país y de otras naciones; además de esto, también consideramos importante el hecho de que a partir de este acercamiento virtual, nuestros informantes tenían implícitamente la opción de tomar la charla en el lugar donde se sintieran más cómodos y, de cierta manera, a nosotros nos brindaron la confianza de entrar en ese espacio seguro aunque sea por medio de una pantalla.

Nos interesaba escuchar sobre su experiencia con la depresión sin necesidad de un esquema sobre qué se debería de decir y qué no. A partir de ello, logramos constatar un aproximado de 50 charlas con distintas personas sin un rango de edad,

⁷ La transcripción de este nos fue brindada por el profesor Raúl Cabrera en su seminario de onceavo trimestre. Todo indica que es un documento propio, probablemente elaborado por él, ya que no se encuentra disponible en algún otro sitio web.

⁸ La palabra anglosajona *flyer* se entiende como la imagen de presentación para cierta información determinada, por ende, una herramienta publicitaria de alto rendimiento.

⁹ Este movimiento busca un acercamiento a nuestros informantes de manera similar a los trabajos realizados por; Ryhan Yeh (2021) y Peter Geshiere (2012).

de estrato social e incluso de nacionalidad. Al llevar a cabo estas charlas, nos vimos atravesados por historias personales, en donde existió cierta incertidumbre respecto a nuestra posible implicación, a pesar de que desde un inicio queríamos romper de cierta forma con lo que la antropología clásica¹⁰ dicta. Por esto mismo, conviene subrayar que el acercamiento de cada uno de los miembros del equipo con sus informantes fue distinto. Asimismo, se nos brindó la posibilidad de cuestionar el posicionamiento que queríamos tomar frente a nuestros informantes, pasando del lugar de un agente observante que sólo interviene cuando es necesario -como se nos enseñó en trimestres anteriores en donde pareciera ser que necesitábamos seguir paso a paso un recetario planeado sigilosamente- a uno donde nuestras intervenciones y comentarios forman parte importante de lo que se produce dentro del campo.

Consideramos que implicarnos de este modo con el *otro* permitió la elucidación de nociones interesantes que quizá de otra forma no hubiera sido posible escuchar, pues no les otorgamos a los informantes un lugar donde sólo nos hubieran podido contar lo que queríamos escuchar, sino uno en el que ambos generamos un discurso donde el informante podía responder a nuestras dudas, muchas de ellas originadas durante el mismo encuentro con él. Esta última aseveración nos recuerda al texto de Rihan Yeh (*Anacleto: El tiempo y el don en una ruta del transporte público*, 2020), en donde por medio del relato de cómo fue inmiscuyéndose dentro del campo de trabajo, pudo tener un intercambio etnográfico con su informante y precisamente gracias a ese *intercambio recíproco* en donde ambas partes enmarcan la relación del campo, la narrativa pasa de lo singular a lo general.

También, uno de los retos en los que nos vimos envueltos fue el estilo de escritura que queríamos llevar a cabo. Teníamos en cuenta que queríamos hacer algo que realmente no fuera lo convencional, pero no hallábamos la manera de crear una lectura fresca a ojos de nuestro posible lector; así pues, al momento de consultar los textos académicos, nos permitieron nuevamente entender que no tenía por qué haber una estructura tal cual y que la investigación era tan amplia y a la vez tan libre, que podíamos permitirnos fluir palabra con palabra para crear una investigación

¹⁰ Nos referimos por *romper* a no someternos a las normas clásicas y la objetividad, sino más bien permitirnos avanzar conforme el campo lo requería.

digerible que invitara a dar cuenta de nuestro encuentro con el otro y con nosotros mismos.

Ahora bien, a partir de lo mencionado en las charlas, los análisis comenzaron a tomar forma, pues decidimos utilizar 6 de los 50 discursos que tuvimos la oportunidad de escuchar, debido a que consideramos que dichos discursos individuales reflejaban la pluralidad del tema abordado, además de que cada integrante eligió un discurso en específico que creyera pertinente por su propia implicación y por lo que aportaba a la investigación en sí. A partir de las elegidas, decidimos empaparnos nuevamente de las grabaciones de las charlas para poder encontrar el eje del discurso de nuestros informantes, las palabras que nos repetían, cómo las decían y dónde las entonaban de diferente manera. Por consiguiente, fue importante para nosotros tomar en cuenta no adaptar nuestro análisis a la teoría, sino más bien trazar las rutas entre teoría y trabajo de campo que nos permitieran encontrar sentido con nuestra propia implicación.

¿ARENAS MOVEDIZAS?

Para realizar lo anterior tuvimos que pensar y replantear el lugar que teníamos como investigadores, para ello fue necesario movernos y adaptarnos a lo que el campo y nuestra investigación requerían. Por lo tanto, moverse de lugar implicó reflexionar sobre cómo nuestra posición como *estudiantes de psicología* influyó en el encuentro que creamos con nuestros informantes. De este modo, debimos analizar y darnos cuenta de que el discurso que emerge de los entrevistados se vió influenciado por la forma en la que nos presentamos frente al campo. En nuestro caso, presentarnos como estudiantes de Psicología ocasionó que muchos de nuestros informantes tomaran nuestro encuentro como una suerte de psicoterapia, puesto que en múltiples charlas surgieron preguntas y comentarios como: “¿y tú qué piensas que puedo hacer?”, “me abro más contigo que con mi analista” o “sólo a ti te he contado esto”; e incluso, en varias ocasiones, algunos informantes pidieron tener más reuniones con nosotros.

Por otra parte, conviene subrayar que no sólo se trató de pensar en qué lugar nos colocó el otro, sino también reflexionar sobre cómo nos sentimos y nos colocamos nosotros mismos frente a lo que ellos nos dijeron. Por ello, nos dimos cuenta de que estábamos intentando llevar nuestra investigación hacia donde nosotros queríamos, sin considerar hacia dónde nos dirigía el campo. Parecía que nos sentíamos como los psicólogos que escuchan clínicamente a su paciente, sin intervenir más de «lo necesario». Pero el *cambiarse de lugar* no fue tan sencillo como parece, pues tuvimos que pasar por la experiencia descrita para comprender que era necesario desplazarnos de ese lugar como estudiantes de psicología, y así tener un encuentro más orgánico con nuestros informantes. Esto, de cierto modo, fue todo un reto para nosotros, pues estábamos conscientes de que ya nos habíamos presentado como estudiantes de psicología; ante ello, no quedó otra opción más que preguntarse: ¿qué hacer con eso que ya se produjo en el primer encuentro?

A decir verdad, no hallamos una respuesta certera para esta pregunta, pero sí un posible camino que nos permitiera seguir con nuestra investigación, en pocas palabras, la improvisación. Sin duda, esta nos obligó a entrar al campo sin tantas «certezas metodológicas» y esto inevitablemente nos causó angustia, ya que desde trimestres anteriores parecía ser que era necesario seguir cierta estructura impuesta —quizá por los profesores, la institución y el plan de estudios— en donde se nos marcaba lo que se debía hacer y lo que no, así como los pasos a seguir para tener acercamientos «exitosos» con nuestro trabajo de campo. Pero, a diferencia de ese entonces, esta vez se nos remarcó constantemente que teníamos la *libertad* de dejarnos llevar por lo que el campo nos pedía; debido a ello, cada uno de nosotros pudo llevar su propia charla de manera que se ajustara a su forma de ser, de pensar, y de relacionarse con el otro, permitiéndonos ser mucho más flexibles e *improvisar* de modo que a cada uno nos llevó por caminos distintos dentro de la investigación.

Esto, a pesar de ser una ventaja para nosotros, nos generó incertidumbre puesto que la libertad que parecía que teníamos, a veces podía asustar al grado de sentirnos dudosos y titubeantes a cada paso que dábamos.

RELATOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Decidimos hacer el análisis de cada discurso de manera individual, ya que el campo mismo lo requirió, pues, a pesar de que todos íbamos enfocados hacia una misma dirección, cada uno encontró distintos enfoques por su manera de interpretar a la depresión. Por ejemplo, mientras que unos se identificaron en carne propia con la enfermedad, otros lo tomaban como algo totalmente ajeno a sí mismo. Pudimos reconocer e identificar diversas situaciones enriquecedoras para pensar la depresión, desde las formas de vida que ha producido la modernidad, la exigencia de productividad, el conflicto con la deficiencia de redes de apoyo, pensar el duelo y la muerte en la contemporaneidad, los vínculos y la familia, la no aceptación o validación de emociones y sentimientos, la autoexigencia y la soledad en general.

Los relatos elegidos serán un pequeño recuento de la depresión a partir de las situaciones de la vida cotidiana de nuestros informantes; de estos, lo que intentaremos hacer, será una posible conexión entre cada sujeto para que el entendimiento sea desde lo más específico hasta lo más general. A continuación, expondremos los seis relatos que reflejan la forma de ver, vivir y sufrir la depresión en nuestros informantes, los cuales darán cuenta de los significantes atribuidos al *container*¹¹ de la depresión.

¹¹ Por *container* nos referimos a un recipiente imaginario el cual es tan grande que puede tener infinitos significantes o definiciones.

CAPÍTULO I:

MI FAMILIA NO ME ENTIENDE

*“[...] Cuando caigo en depresión
Mis problemas se los cuento a la ventana del avión
El estrés me tiene enfermo
Hace diez años que no duermo”.*

“RENÉ” (Residente)- René Pérez Joglar, 2020

Llevo semanas postergando el inicio de este escrito pensando una y otra vez que a pesar de que siempre es mucho más fácil opinar sobre la vida de alguien más, de cierta manera es una responsabilidad gigante hacerlo desde una mirada del *saber*. Me repito constantemente que si estuviera hablando únicamente sobre mí, cada palabra que requiero se hilaría una con la otra sin mayor problema. Pero, entendí que no tengo por qué llenar una expectativa pues el sentirse vulnerable ante el otro y ante nosotros mismos, nos permite crear un juego de reflexividad mayor gracias a dicha relación. Hace poco escuché un podcast de mi psicóloga que se titula *Las diferentes caras de la depresión* (Molina, N., 2021) en donde en veintitrés minutos me hizo reflexionar sobre lo distinta que puede ser la depresión para cada persona, en este daba cuenta de lo que hemos intentado reflejar a lo largo de nuestra investigación, y es el hecho de que la pandemia ha jugado un rol muy importante en el aumento de casos de depresión.

A continuación, el caso de nuestro informante, un joven de 24 años, da pauta para reflexionar sobre la importancia de dicha enfermedad y el retroceso que se puede tener con el nulo apoyo de tu propio núcleo familiar. El discurso de “O.R.” desde un inicio liga la veracidad de la depresión de inmediato con la falta de conciencia que su familia tiene en cuanto a dicha enfermedad al mencionar lo siguiente:

* * *

“Pues siento que es muy difícil hablar de ese tema con mucha gente, ¿no? Porque siento que creen que no existe o que son puras payasadas. Por ejemplo, en mi familia tengo tías que piensan que son como payasadas la depresión, como que dicen ‘no pues nosotras nunca fuimos a un psicólogo, estamos bien’, y no sé, realmente es como difícil salir de eso familiarmente. Como que todavía muchas cosas así no le van a la gente o ni siquiera sabe qué es, ¿no?”

* * *

Así pues, más adelante, "O.R." menciona que ha tenido depresión y que el hecho de que su familia creyera que los psicólogos no son necesarios, le han creado conflictos en cuanto a su confianza con asistir a uno de ellos y su proceso de mejora se ha visto afectado:

* * *

"No sé, no son comprensivos, como que también sienten que ir al psicólogo es como raro, cuando te sientes mal, no sé, para ellos es como un tabú ir al psicólogo o al psiquiatra. Bueno, yo también he ido al psicólogo cuando tenía como 16, y por lo que te digo de cómo era mi familia yo no quería ir, como que me rozaba mucho, sentía que era una pérdida de tiempo, no sé, no me causaba confianza ir. Y pues fui como a la fuerza y no me gustó, y ya no fui, y ya pasaron como tres años, y apenas regresé y no he sido muy constante"

* * *

Es bien interesante pensar en el supuesto paradigma de que la gente cree ciegamente en la medicina moderna, pero, particularmente en este caso, mi informante toma como base a las creencias tan arraigadas de su familia para estigmatizar la ayuda psicológica, sembrando en él cierta duda de su veracidad.

* * *

"Pues, yo siento, bueno es que pues sí estuve como muy mal emocionalmente, este y, no sé llegué a hacer cosas, como autolesiones y todo eso, porque pues no me sentía bien, y por eso iba al psicólogo pero fui muy pocas veces, la última vez que fui me sentía muy deprimido porque fallecieron familiares y todo eso, fui con una psicóloga de la escuela y tampoco fui tan constante, y como que con eso de la depresión ha sido muy difícil como encontrar ayuda"

* * *

A partir de escuchar múltiples ocasiones este fragmento y la manera en cómo acentuaba su voz, me hizo pensar que el hecho de que su familia demerite tanto el

padecimiento, tendría que ver inevitablemente que “cada juicio es una confesión” (Molina, 2021) por parte de ellos. Es decir, la negación que pudieran causarles el caso de “O.R.” tiene que ver directamente con que no pueden sostener la vulnerabilidad en su entorno. Tal vez lo que ellos inconscientemente están transmitiendo a mi informante tiene que ver con lo que ellos mismos vivieron en su contexto familiar en su momento. ¿Realmente su familia considera que tener depresión o incluso el necesitar ayuda psicológica es una “payasada”? ¿O es una forma de reflejar su imposibilidad de permitirse sentir y mostrarse vulnerables?

A lo largo de todo su discurso hizo mucho hincapié en este tema, y esto último me hace pensar que el apoyo que podamos recibir en nuestro núcleo familiar o de las personas más cercanas, pueden causar una negación de la misma enfermedad, o simplemente evitar tener ayuda profesional por sentir que hay algo de malo en ello. Ahora bien, me surgen los siguientes cuestionamientos: ¿Qué cambio podría surgir para “O.R.” si su familia “aceptara” su enfermedad? ¿Realmente “O.R.” lo considera un obstáculo para su tratamiento psicológico? ¿O será que lo está usando como excusa para evitar enfrentarse con su depresión? Asimismo, “O.R.” habla de lo que la pandemia ha sido para él, describiéndola como algo que lo hace sentir más tranquilo pero también deprimido:

* * *

“Pues, es como para dos partes porque por ejemplo para mí no me gusta mucho salir y pues todo desde casa pues me siento más a gusto, pero también eso de no poder salir no sé con amigos, pues siento que sí te deprime en algo porque siento que estás encerrado, te deprimas mucho y piensas como que ‘qué pedo, no hago nada, no salgo’, y nada más estás pensando en la escuela, como que pensar en eso nomás te da como tipo de ansiedad. Pienso que parte de la pandemia en no salir también está como bien pero también crea mucho conflicto y ansiedad, también de que mucha gente se enfermó, mucha gente también se deprimió por la muerte de sus familiares, miedo a salir, desempleo, no sé, también siento que para muchas personas se deprimen ahorita por la pandemia ¿no?”

* * *

Es verdad que la pandemia ha traído muchos estragos en la salud mental de las personas, y es que de acuerdo a la OMS (2020), a nivel mundial, se estima que sólo en 2020, más de 270 millones de personas padecieron depresión. Este es un claro ejemplo, pues para nuestro informante a pesar de sentirse más tranquilo de no tener que salir, también el no poder salir de casa le genera ansiedad pues ya no tiene herramientas para distraerse. Me parece importante resaltar la estrecha línea de cercanía de la depresión y la pandemia, ya que dicho contexto social en el que vivimos es un síntoma latente de la modernidad misma, pues él mismo liga a nivel social las causas por las que la enfermedad pudo haberse disparado desde el distanciamiento social.

Le ha costado adaptarse a esta nueva realidad, pues cuenta que ahora es más complicado distraerse en su casa y pareciera que todo gira en torno a la Universidad. De igual forma, habla un poco sobre las causas sociales como la falta de trabajo, que la gente esté muriendo a consecuencia del COVID y el miedo que les puede causar salir de sus casas al sentirse expuestos al virus. Pienso constantemente en que si de por sí antes de que existiera esta pauta en donde se nos obliga a estar a 1.5 m de distancia mínima, la modernidad nos obligaba a sentirnos solos, ahora con estas medidas sanitarias, ¿qué sentirá “O.R.” al inevitablemente encontrarse en un contexto en donde la misma modernidad e incluso su círculo más cercano lo hacen sentir más solo que de costumbre, es decir, una doble soledad?

Y esta soledad puede verse reflejada constantemente, al mencionar que uno de los métodos de cura a los que recurre es el ejercicio y de vez en cuando la marihuana para aliviar sus ataques de ansiedad. Esto me invita a reflexionar que a pesar de que no se sienta en confianza dentro de una ayuda psicológica, sí denota su necesidad de moverse de lugar dentro de sus propios medios, acudiendo a tratamientos alternos que le permitan aminorar los síntomas de su depresión. Finalmente, él relaciona la falta de información sobre la depresión como un agravante para ayudar a las personas que padecen depresión u otro trastorno psicológico. “O.R.” aporta una reflexión al hacer mención sobre la importancia de una difusión mayor en cuanto a la depresión, pues es muy poco visible en nuestra sociedad y nuevamente menciona lo necesario que es el apoyo de la familia y la

gente que les rodea. Habla de que no se ponen en sus zapatos, dando a entender de la evidente falta de empatía que han mostrado con él en su propio entorno, así como abrir el diálogo con la gente mayor para tener más conciencia sobre un problema tan constante que tenemos hoy en día:

* * *

“Pues, yo creo que falta como mucha información sobre cómo puedes superar la depresión u otra enfermedad mental en los jóvenes, está como muy, he notado que andan como muy en esas ondas, como perdidos. Mucha droga, últimamente he visto mucha droga. Falta mucha información y sobre todo, apoyo sobre los adultos y la familia”

“No se ponen como en el zapato de la otra persona, y siento que ese pensamiento ya es como de antes, de personas más grandes, como muy cerradas. No sé, como que sí está feo que en tu propia familia te tomen como algo que no es serio cuando de plano estás así super mal”.

* * *

Es interesante la manera en que “O.R.” va intercalando múltiples temas para formar su discurso, y es que podemos notar que el tema de su familia tiene mucho peso en cuanto a validar o no su propia enfermedad, también el tabú que esta suele imprimir con los profesionales de la salud, es decir los psicólogos, hace pensar que él puede seguir reproduciendo dichos pensamientos, al grado de oprimir sus propias emociones por pena o incomodidad con su familia. A lo largo de su discurso me pregunté si a partir de las expectativas que su familia deposita en él de no permitirse ser vulnerable, cabe la posibilidad de que sea por una cuestión de género y de un ámbito machista en el que vivimos.

Es decir, cada género se desenvuelve dentro de una expectativa de cómo debería ser y actuar, entonces “O.R” al ser hombre, posiblemente y con miedo a equivocarme, podría ser que sea reprimido de no poder demostrar debilidad alguna por dos razones: La primera, el hecho de que su familia cuestione tanto la efectividad de acudir a una terapia psicológica me hace pensar nuevamente que va

desde su propia vida y lo que ellos internalizaron lo innecesaria que puede ser la salud mental; y la segunda, porque tal como mencionó Octavio Paz, “el ideal de la “hombría” consiste en no “rajarse” nunca. Los que se “abren” son cobardes” (1950: 51). Entonces, me cuestiono: ¿Qué tipo de costumbres y creencias tienen tan arraigadas dentro de la familia de mi informante para creer que mostrarse vulnerable está mal? ¿Obedecerá esta dialéctica a algún estereotipo que se ha ido trazando a lo largo de generaciones? Incluso creo que fue tanto esta represión originada por los comentarios y la convivencia dentro de su ámbito, que llegó a autolesionarse antes de decidir retomar al psicólogo, así como su falta de recurrencia y lo complicado que es encontrar a uno que se adapte a sus posibilidades económicas.

La entrevista con “O.R” hizo darme cuenta de que todos llevamos nuestros procesos de manera tan distinta, pero a la vez, es un trabajo que siempre toma tiempo. Lo importante que es para él la visibilización de la enfermedad me hace pensar que podría sentirse poco entendido por la gente que lo rodea al no contar con el apoyo para afrontar su padecimiento. Esta plática me hizo replantear el por qué es tan necesario e importante hablar sobre un tema tan complejo como la depresión, pues si abrimos paso al diálogo sobre este, existirían muchas más vías de ayuda para la gente que ha pasado por dicha enfermedad.

Ahora bien, a partir de desmenuzar poco a poco el discurso de mi informante, me vi obligada a desplazarme de lugar, pues tuve que pasar de ser la investigadora clásica que sólo recopila información y de cierta manera únicamente es observadora no participante, a esa que se permite involucrarse con el tema y el trabajo de campo, como hace alusión Ernesto Licona (2015) en donde menciona que “la implicación siempre es una situación a descubrir, porque en nuestra relación con el objeto, nos vamos descubriendo al mismo tiempo”; por ello quiero decir, que el intercambio de mi informante hacia mí y viceversa me hizo ver reflejada, muchas veces al grado de sentir que el tema estaba desbordándose demasiado en mis propias vivencias, pero creo que justamente lo rico de investigar es eso, permitirse *ser vulnerable* ante el otro para abrir caminos en los cuales no sabías que podías navegar.

El desplazamiento que viví a lo largo de este recorrido lo describiría como tortuoso, cansado y muy desconcertante, pues al estar de primera mano con el tema de la

depresión pude reconstruir mi posición como psicóloga, y no necesariamente sentirme peleada con el ámbito clínico o social. Más bien, me hizo comprender que no necesito dar respuestas exactas a las preguntas que se fueron presentando, al contrario, es necesario nunca dejar de preguntarme a cada paso que doy. Por ejemplo, ahora me surgen nuevas interrogantes: ¿Por qué en la modernidad la psicología llega a ser tan desprestigiada? ¿Será tal vez porque la terapia toma su debido tiempo, y estamos acostumbrados a obtener resultados rápidos y tangibles? Pensamos todo este tiempo lo importante que era definir y enmarcar la modernidad, también creímos que teníamos que empatar las historias contadas por nuestros informantes con lo convulsa que suele ser la modernidad hoy en día, pero al final del camino, nos topamos con el hecho de lo ambigua que es, pues a pesar de estar impresa y tatuada en casi todos lados y de encontrarnos con ella a cada segundo de nuestros días, es imposible definirla y entenderla ampliamente.

Por lo tanto, puedo decir que la investigación nos brindó herramientas para entender que el objetivo de ella no es tener un camino trazado desde el primer instante y que sin mayor problema encontraríamos la respuesta a todas nuestras preguntas, más bien, nos hizo comprender que el campo te va guiando de acuerdo a su desenvolvimiento. Que nosotros no trazamos el camino, al contrario, el camino nos traza a nosotros por dónde caminar. Y que a pesar de las “limitantes” que nos fuimos encontrando a lo largo de este, ellas nos ayudaron a abrir nuestro panorama de investigación permitiéndonos construir un relato y una narrativa, tanto para nuestros informantes como para nosotros como los psicólogos sociales que queremos llegar a ser. Lo que me quedo de este trayecto es la empatía respecto a la complejidad que conlleva el explicar las emociones hacia un otro que puede juzgarte, pero sobre todo, lo difícil que es el ser sincero con uno mismo permitiéndose explorar y reconocer el sentir propio, recordando así que:

“Eres tan fuerte que decides sentir”¹²

¹² Nathalia Molina (VE A TERAPIA), 2021.

CAPÍTULO II:

**UNA TRISTEZA DESESPERADA. UNA
DUALIDAD ENTRE EL ESPECTRO DE LA
FAMILIA Y LA MÚSICA COMO EMOCIÓN Y
EXPRESIÓN**

4 de julio

No hay duda; la fiebre me agarrota de nuevo. Se reproducen mis antiguas pesadillas. La noche pasada sentí que alguien, agazapado junto a mí, poniendo su boca sobre mi boca, sorbía mi vida entre mis labios. Sí; la sorbía como una sanguijuela. Después, levantándose harto, desapareció, mientras yo me despertaba tan dolorido, tan quebrantado y aniquilado, que apenas podía moverme. Si esto continúa, me veré obligado a emprender otro viaje

-El Horla.

Pero es un hecho irrefutable que la música me ha salvado la vida de una forma muy literal, y creo que también la de un montón de personas más. Ofrece compañía cuando no la hay, comprensión cuando reina el desconcierto, consuelo cuando se siente angustia, y una energía pura y sin contaminar cuando lo que queda es una cáscara vacía de destrucción y agotamiento

- Instrumental. Memorias de música, medicina y locura.

Cuando me detuve a pensar ¿qué significa para mí la depresión? Me di cuenta que ya estaba muy adentrado en el tema y que solo tenía la opinión de la academia y lo científico; me ha costado trabajo despegarme de aquellas definiciones que estas ofrecen, pero sin duda me han ayudado –aclaro– a comprender medianamente lo que esta representa. No quiero aburrirlo a usted apreciable lector sobre la descripción de cómo es que he comprendido hasta ahora la depresión, ni cómo ha sido ese recorrido, sería una falta de respeto para todos aquellos sujetos con los que charlé, si ofreciera un intento por adelantarme, sin antes, ostentar a usted lo que ellas y ellos me compartieron. Es por ello que decido y elijo esta forma de redacción, pues no me siento a gusto con realizar un análisis del tipo convencional, prefiero exponer una suerte de relato, jugando entre lo verídico con tintes de ilusión¹³ y no encuentro mejor forma de hacerlo que comunicando el siguiente acontecimiento:

¹³ Las comillas expresan literalmente lo expuesto por el sujeto entrevistado y el cuerpo entrecomillado es un relato ficcionado.

Ouverture: El bosque del piano¹⁴

Pareciera ser que la depresión solo involucrara un malestar biológico, también se le considera una incapacidad de afrontar la vida, una relación displacentera y que solo los médicos e instituciones psiquiátricas junto con sus fármacos pueden opinar al respecto, y quizá sea cierto. Pero algo que no se menciona en los libros de psiquiatría o en cualquier manual de diagnóstico es que la depresión también puede devenir de un acontecimiento social, tal cual es mi caso: mi nombre es Victoria¹⁵, soy una mujer que nació hace 25 años en la Ciudad de México, hija de padres especializados en el ámbito de la salud médica, hermana menor de este matrimonio; una estudiante a punto de graduarse y quien anhela realizar un posgrado en el extranjero.

Esta es mi historia, he aprendido que el núcleo familiar es el pilar de una autoconfianza sólida, de una seguridad personal que marcará al nuevo integrante de la familia para toda su vida, además, de que se supone este aparato ideológico del Estado (Louis Althusser, 2008) brinda protección y armonía para con cada uno de sus integrantes. Pero en mi caso no fue así, mi experiencia con la depresión tiene que ver con el tema parental y toda su relación formativa. Analizo esta afección ya realmente a partir de mi adolescencia con la desmesurada “exigencia” por parte de mis padres hacia con casi todo, pero en especial con la escuela. Desde ese momento me tuve que valer por mí misma, y este “hazlo tú sola” sigue presente en mi ser y ha sido tan pesado; tan complicado de digerir que incluso mi cuerpo lo reflejaba, era una niña tan enfermiza, pero eso no evitaba que mis padres continuaran con dicha exigencia, ahora lo veo, exijo demasiado de mí, pero la relación con mis padres es mala, y yo tan pequeña, sin saber lo que ocurría. Esa “no conciencia de lo que está pasando”, sin duda me ha marcado.

En cuanto a mis padres, ellos se encuentran divorciados y por supuesto este evento es un “momento de quiebre” en mi vida; pero mi madre, sin duda ¡ay mi madre! Es El Horla (Guy de Maupassant, 2008) de mi existencia. Ella es conservadora, estricta y aprehensiva. Con nulo involucramiento en el campo de lo académico y en mi

¹⁴ Elijo esta oración con la intención de que la primer palabra sea interpretada con la significación simbólica que Bruno Bettelheim ofrece en su obra *Psicoanálisis de los cuentos de hadas* (2013) y que la segunda sea igualmente interpretada por lo expuesto por Sigmund Freud en su obra *Introducción al psicoanálisis. Tomo XV (1915-1916)*.

¹⁵ Seudónimo usado para proteger la identidad del sujeto entrevistado.

desarrollo personal, tanto así que ella cree que por otorgarme actividades extra clase como: clases de violín, guitarra, piano y llevarme a bailar hawaiano sea acreedora de gozar una educación puntual o como ella misma lo dice “te di la mejor educación”. Y quizá sea cierto, “pero no me diste tiempo. Tú tampoco comías conmigo [...] yo como sola, llevo toda mi vida comiendo sola”. Y esto sin duda, me ha marcado. En contraposición con lo que sucede con mi mamá, mi papá es con quien me llevo mejor, él “me prestaba más tiempo, a veces me llevaba al McDonald’s [...] me llevaba en bici, íbamos a volar papalotes, me llevaba a su trabajo y ahí veía a mi abuelita y veía a mis primas, me permitía más cosas, me ayudaba más como recreativamente”. Quizá sea por eso que prefiero estar con él y no con ella.

Cuando me entero del divorcio de mis padres, sentí que “se quebró todo”, no lo podía creer, me sentí devastada, creía que “yo rompí la familia”, porque mi mamá me decía que yo soy la que no la apoyaba, que yo soy la que nunca estuvo con ella en esos momentos “yo soy la que... yo soy la que...” Para ser sincera esto me genera mucha angustia, angustia a no saber qué sucederá, a no cumplir con la demanda de ella, con esa perfección que ella me pide, “este ideal es muy grande, siento que nunca voy a llegar ahí. [A] ser la hija que ella quiere que sea, no puedo”. Y luego recuerdo el tema del cuidado de mi ser, que tengo que estar yo en primer lugar, que me “tengo que cuidar, pero ¿cómo me voy a cuidar, si nunca me cuidaron?”. Eso asusta y quizá lo anterior tenga que ver con la forma en cómo ha sido o se han desarrollado la mayoría de mis relaciones sentimentales y ese vacío tenga relación con el tema de mis padres, no lo sé.

Agotamiento, perfección y competencia, quizá las palabras que más me han acompañado durante mi existencia: agotamiento es lo que he sentido durante toda mi vida, perfección es la que busco en todos los ámbitos (tanto personal-social como en lo académico) y competencia; “competencia hacia los ojos de mamá”, la que ella me invita a pensar y a pasar con mis hermanas. Es triste expresar esto último porque la relación con ellas es de verdad especial, nos queremos mucho, bueno, yo las quiero mucho. Prefiero pasar tiempo con ellas que con mi mamá, pero ellas ya no se encuentran en casa. Mamá hace que compitamos entre nosotras y nos compara y nos dice lo que la una hace por encima de la otra, quizá es por eso que decidieron irse en cuanto se vieron graduadas o porque ya no lo soportaban.

Busco y lucho conmigo misma por obtener “un yo más sólido” pero el ámbito de la perfección no me lo permite, ocurre que en ocasiones llevo a cabo acciones tan cotidianas y sencillas, como servirme un vaso de agua y este se me llega a caer y ¡me reprocho a mí misma! ¿Por qué me pasa eso? “¿Por qué eres tan torpe?” ¿Por qué no puedo tomarlo con la naturalidad de cualquier persona y solo aceptar que fue un pequeño accidente? Esta perfección sin duda me cansa, me reprime y me aleja mucho del cómo me gustaría ser. Porque esta forma de ser tiene que ver precisamente con cómo experimento mi depresión, con cómo visualizo mi vida:

“Como yo la visualizo, en mi vida pues esta parte [en] donde me siento como gris o sea no soy un color bonito que brilla; color, no sé, que refleja algo, que refleja vida. Un color gris donde me siento pasada; y eso también hace que esta parte desde la socialización [...] A veces no me quiero abrir con la gente [...] La interacción, y eso, me cuesta mucho trabajo. Siento que la gente me va a rechazar como soy; que va a encontrarme así como me ve mi familia. Como con mal carácter, como si fuera, así como Gollum¹⁶ Del Señor de los Anillos, así como todo feo, así siento que así me ven y por eso intento ser muy muy amable, muy tranquila. Como cortar esta parte gris, como enseñarles otra cara. Aquí no es gris, aquí es como rojo aquí es azul, aquí se ve diferente por fuera, pero por dentro todo gris”.

Lo único que quiero en estos momentos es terminar la escuela, para así decirle a mi mamá “ten, aquí está tu título, déjame”. Y esto me estresa también porque ya quiero dejar de sentir esto, estar un poco tranquila, pero pienso en el tiempo y más me presiono y siento que todo se derrumba, pero recapacito y yo misma me lo digo “no, no te vayas a la mierda, es más, no hay tiempo de irme a la mierda”. Porque empiezo a ver que esta [de] presión no es por la escuela, es por parte de mi mamá. Al detenerme un momento y recapitular un poco sobre lo anterior, creo que mi [de] presión es en primera instancia un enojo anonadante, una incapacidad de sentirme bien conmigo misma, porque ahora que lo pienso, toda esta presión que mi madre pone encima de mí, es justamente eso, presión sobre mi persona. Y quizá por eso relaciono la depresión con ello, con sentir una [de] presión en mí ser que no me deja seguir, porque para mí es eso: “Creo que siempre la [de] depresión ha sido una

¹⁶ «Hobbit». Personaje de la Tierra Media en el universo de historias de J. R. R. Tolkien.

reacción, un cansancio psíquico, un cansancio de estar así atento en todo momento. [...] Yo pienso, ahorita se me ocurrió que la [de] presión es apagar todo”.

Ahora bien, la cocina representa para mí algo con lo cual puedo decir te quiero, te aprecio; te estimo. Porque eso es la cocina mexicana, un bombardeo a los sentidos y quizá, por qué no, a los sentimientos. En contraste con otra gastronomía, como la francesa, que si bien puede ser fina y elegante, jamás se comparara con la nuestra, porque la nuestra es un abrazo al corazón, es ‘¿te escucho cuando tienes algo que decir’, es un ‘te presto mi hombro cuando tienes ganas de llorar’ y es también un ‘ven, vamos a salir, que afuera hace un día excelente’. Es sin duda, el equivalente a la música para el alma.

Y es justamente esto último lo que aflora en mi alma: la música. Quizá lo único que le tenga que agradecer a mi madre es su inversión en mí para que pudiera aprender a tocar algún instrumento musical. Sin dudarlo, mi preferido es el piano, porque me di cuenta que tengo “aptitudes, habilidades” para tocarlo. “Para mí el piano representa un acompañante”, una figura de extrema felicidad pero también de mucho estrés, incluso el hecho de solo “pensarlo me emociono, porque sí me ha ayudado mucho, a veces me estresa de que quiero tocar piezas increíbles y luego me acuerdo de que yo toco el piano porque me gusta, porque hay melodías que son muy muy bonitas. Me gusta expresarme [...] la música para mí es una forma de emoción, de conexión, [...] es algo íntimo y eso hace que tocar en algún concierto me ponga muy muy nerviosa, pero lo hago y está padre. Hay algo entre el piano y yo que es muy padre. [...] La música me ha acompañado mucho, no sólo el tocar un instrumento sino el escuchar música, me desconecta, me pone de cierto humor o a veces [...] busco música que se adapte a mi humor, eso lo hago todo el tiempo y todo el tiempo que estoy sola me gusta tener alguna música, creo que ha sido un pilar en mi vida muy muy grande. Como en esta parte [...] sensorial, porque implica el oído, pero el tocar un instrumento también implica el tacto y como lo acompaño como con otras cosas se vuelve algo multisensorial.

Me doy cuenta de que a pesar de “no encontrar esa chispa”, hacer lo anterior me llena de vida, porque de alguna manera “experimento la [de] presión de alguna otra forma como un vacío, me siento gris”. Es por esto que me siento a gusto con la forma en cómo llevo mi música para conmigo, porque debo admitirlo y ser sincera,

“prefiero protegerme y no relacionarme”, ya que de una u otra manera “lo que más quiero en este momento, es estar tranquila. [...] lo que quiero es tener paz interior, que mi ambiente esté tranquilo, que yo pueda estar tranquila”.

Intermédiaire: Solo de piano de Víctor¹⁷

El caso de Victoria descansa en el entendimiento de su rol con su familia nuclear, específicamente de su relación con su madre, que así como ella lo expresa, es consciente de que su [de] presión corre a cargo de dicha relación, y que ésta es *un cansancio psíquico de estar atenta en todo momento*, es decir, en su experiencia, su [de] presión corre a cargo de la interacción con su familia nuclear, concretamente con su progenitora. No es de sorprenderse que el funcionamiento de lo familiar se vea permeada por la comprensión de lo social:

La familia es el mundo por excelencia de la diversidad de sentimientos, de las emociones más profundas, de los afectos más pertinaces, de la confianza y la certeza más próxima; asuntos que se forman y entrelazan en la obligatoriedad legal, moral y económica que impone el tejido parental. [...] de la lucha por mantener el sagrado ámbito de la familia y el asombro por sus problemáticas, el escenario familiar hace visible los movimientos, las tendencias y las tensiones de la vida societal. (María Palacio, 2009: 47-48).

Ahora bien, resulta interesante el papel que toma la familia en este caso, ya que es uno de los tres *Aparatos ideológicos del Estado* (2008) que bien expone Louis Althusser y que representa cierta reproducción de lo ya aprendido, es decir, actuamos y repetimos ciertas conductas que se nos enseñan y que tomamos como “apropiadas” para con cada integrante de la familia; en el caso de Victoria, se esperaría que el papel de la madre fuese completamente diferente a lo ya expuesto, pero como se aprecia, esto no es así. Esto sin duda, ofrece un panorama para analizar, pero también es importante destacar que tampoco es del todo “raro” que se comporte como lo hace; María Mathiesen invita a pensar de la siguiente manera:

¹⁷ «Victor's Piano Solo». Pieza interpretada en la cinta de animación *El cadáver de la novia* dirigida por Tim Burton (2005).

En un mundo en el que cambian las estructuras sociales, ese cambio tiene que afectar a las personas y esas personas serán afectadas más o menos según el apoyo que sus familias les proporcionen y la familia es capaz de darles apoyo en la medida en que funcione adecuadamente. (p.32).

Sin intención de afirmar nada, pero es justo lo anterior que me invita a pensar en que la conducta de la madre fue asimilada debido a su relación con su familia nuclear (antes de formar la suya).

Ahora bien, cuando hablo de un espectro, lo hago haciendo alusión a lo simbólico que es nuevamente el tema de la familia. Victoria se encuentra entre lo que debería ser o formar este grupo íntimo y lo que realmente representa para ella, es decir, la visualización de los patrones familiares se encuentran ausentes y Victoria obtiene una visión de lo que debería ser lo relativo al consenso de la estructura familiar.

Guy de Maupassant expone en su estremecedor cuento *El Horla* (2008) a su neurótico personaje y su terrorífica experiencia frente a un ente, el cual no hace más que asustarlo y succionarle la vida y arrancarle toda su energía a aquel sujeto protagonista. Este último, decidido a atacarlo y afrontarlo sucumbe ante sus pensamientos y termina de manera trágica con su vida y de la de su incómodo visitante. El caso de Victoria es similar al de esta historia –salvo el clímax claro está– ya que aquel espectro es capaz de invisibilizar el reflejo de quien tiene enfrente, es decir, el protagonista intenta verse en un espejo, pero su reflejo no está, solo aprecia sus manos y al moverse logra notar que muy tenuemente su cabeza se logra asomar, nota muy borrosos sus hombros y pies. Esto quizá dé para pensar que quien se encuentra encima del reflejo es el *espectro = madre* y quien esté por detrás sea *el protagonista = Victoria*, es decir, la relación del no reflejo haciendo alusión a *El Horla + Madre + [de] presión y la nueva imagen no percibida del protagonista + Victoria + la música*. Sin duda, esta parte de lo invisible da para un análisis mucho más profundo, pero que por el momento me reservaré.

Me gustaría tomar la relación de la música que hace James Rhodes (2015) en su texto *Instrumental*, donde menciona que la música ofrece compañía cuando no la hay, consuela cuando se siente angustiado y puede deshacerse de aquella cáscara vacía y llena de destrucción, por lo tanto, a él la música le ha salvado la vida de forma literal, ya que este autor ha intentado acabar con ella en más de una ocasión.

Y si bien es cierto que Victoria jamás mencionó que quisiera acabar con la suya, sí expresa notablemente cómo la música es más que un salvavidas para toda su experiencia con la [de] presión.

El caso de Victoria es solo uno de entre los miles o quizá millones de acontecimientos que seguramente existen sobre la [de] presión, no solo en México, sino alrededor de todo el mundo. Y pensar en esto hace que surjan ciertas dudas en mí y esto a su vez me invita a ir más allá de lo que ahora comprendo, ¿qué otros factores (además del de Victoria) provocan o estimulan la [de] presión? ¿Por qué ahora en estos tiempos se habla más de esto? ¿Será que los casos registrados con esta afección psíquica han aumentado? ¿La facilidad y la accesibilidad a la intercomunicación tendrá que ver en esto? ¿La demanda de este mundo globalizado repercute en la salud mental de los sujetos? ¿Qué entendemos por salud mental? Pero creo aún más puntual cuestionarme, ¿cómo la depresión afecta a la vida? Todo esto por supuesto tiene que ver con la actualidad que vivimos y quizá Bolívar Echeverría (1998) podría ofrecernos una ventana ante esto:

[...] la modernidad sería una realidad de concreción en suspenso o potencial, todavía indefinida; una exigencia “indecisa”, aun polimorfa; una sustancia en el momento en que “busca” su forma o se deja “elegir” por ella (momento en verdad imposible, pues una y otra se constituyen recíprocamente)”. (:144)

Por lo visto, la modernidad no es algo fijo, ni es algo que se pueda definir concretamente, todo lo contrario, es ese “algo” que se encuentra en constante movimiento y que sólo *puede ser vista como una forma ideal de totalización de la vida humana*. (Echeverría, 1998: 144). Y que por supuesto el poder capital juega un papel sumamente importante en esta modernidad, porque ésta no se puede entender sin la forma histórica de totalización civilizatoria que comienza a prevalecer en la sociedad europea en el siglo XVI (Echeverría, 1998). Pero dejo de lado todo el acontecimiento histórico para otro momento, y expresar más bien, que ésta modernidad incita a la competencia, promueve la desigualdad social en todo sentido, desde practicar alguna disciplina deportiva, pasando por el orden de lo académico, hasta llegar a las instancias laborales, el sujeto queda impregnado y se halla en constante estrés y cansancio. Todo esto por supuesto tiene que ver con la actualidad que vivimos y quizá es así que Victoria asuma su [de] presión, con esta modernidad

que la impele a competir, a exigirse más de lo que ella pueda dar y que por supuesto, está cansada y fatigada de hacer.

Menuet: Claro de luna

Elegir el caso de Victoria fue para mí un evento un tanto curioso, ya que de cierta manera me identifico con ciertos pasajes de su relato, el tema de lo familiar, la constante pugna con su madre –en mi caso mi padre– la sensación de sentirse no parte de su círculo familiar, el gusto específicamente por el piano y el violín y al final, pero no menos importante, la similar conclusión de su carrera de licenciatura.

Debo expresar que al redactar este ensayo, me doy cuenta que al parecer, depresión y modernidad representan una misma sensación y expresan hasta cierto punto similitud, es decir, a pesar de que existe una polaridad entre estas dos palabras y que no son sinónimas, se entrecruzan en alguna instancia si se les analiza a profundidad. La primera, representada en un plano subjetivo, expresa una angustia; la segunda en un plano social, nuevamente se expone una angustia. Solo basta con apreciar el tipo de mundo en el que vivimos, países junto con sus sociedades cada vez más exigentes y demandantes para con sus sujetos ¿debido a qué? A la adaptación de los nuevos tiempos (modernidad), que está siempre invitando al sujeto a ser efectivo, a ser óptimo para su funcionamiento y reproducción, pero sobre todo a encajar en ella. Pero ¿cómo encajamos en la modernidad? Esta solo nos invita a padecer un cansancio psíquico, al estrés y a vivir una vida superflua y por ende se genera una angustia ante la incertidumbre de no saber lo que pasará. Pasando desde el infante que inicia su vida, que aprende y juega a correr, para que posteriormente se convierta en un competidor de alto rendimiento representando a su país en algunos Juegos Olímpicos, hasta la o el joven que expresa habilidades para la academia y ofrece su conocimiento para con sus iguales y posteriormente se le brinda la oportunidad de un puesto en la docencia. Se inicia con algo que el sujeto disfruta hacer, para posteriormente pulir aptitudes y comenzar a competir con el otro que se tiene a lado; rivalizar, ganar, perder y comenzar otra vez.

Como ya lo mencioné el caso de Victoria representa para mí un caso curioso, porque no solo me ha invitado a reflexionar acerca de cómo la depresión representa un problema social, sino que la demanda y exigencia de esta era moderna saca y expone lo más vulnerable de mí, jamás había pensado que toda mi vida se basa en la competencia, por supuesto he competido, he ganado y he perdido. Me encanta practicar deporte –además de la psicología, claro está– y parte de su fundamento es designar un ganador y un perdedor, casi nunca existen las posiciones neutras o empates. Algo similar quizá ocurra con la modernidad, al ser partícipe de esta sociedad y competir, podré ganar o perder, pero no empatar con el otro; al final, la universidad me ha preparado para ello durante cuatro años, saldré como egresado de una licenciatura para poder competir por un puesto y ser un ser funcional para esta sociedad moderna. Como ya expresé, me encanta el deporte, porque tengo aptitudes para ello, pero lo practico porque me relaja y me hace feliz llevarlo a cabo y por supuesto que compito, pero no compito para ganar, sino para sentirme bien conmigo mismo y compartir un grato momento con mi familia o amigos, más no para hacerlos sentir mal. Quizá la sensación de lo más funesto que el deporte pueda otorgar –a cualquier sujeto– al verse derrotado no sea tan diferente de lo que la depresión hace con quien la padece, al final, la depresión puede causar angustia, la modernidad me causa angustia, quizá lo que más me apasiona también pueda causarme angustia.

Para poder encaminar este escrito a su culminación, me gustaría expresar que al recordar las charlas que mantuve con Victoria, –analizo que– quizá tenga razón. Al estar inmersos en una [de] presión se juega una suerte de cansancio psíquico, de estar alerta en todo momento y no se nos permite un ápice de relajación y que tal vez padecer o experimentar la [de] presión representa, la extinción de –lo que subjetivamente cada sujeto considere como– un todo. Le recuerdo a usted apreciable lector que elegí esta forma de redacción simplemente por respeto a lo que se me compartió, no me sentí capaz ni a gusto de realizar un análisis como el que se me ha enseñado a lo largo de mi carrera. Preferí respetar la voz de Victoria y expresarla en lugar de manipularla, con esto no menciono que soy yo quien le da voz a un sujeto quien calla, más bien, es a través de su voz y de sus palabras, que yo pude escribir todo lo anterior.

*Durante miles de años, los seres humanos
Hemos podido disfrutar, del mejor regalo
Que los dioses dieran jamás a ningún ser vivo.
La brisa, el viento, el hermano sol y la hermana luna,
Campos y praderas donde ver crecer a nuestros hijos.
Amaneceres bañados con el perfume que estornudan las flores en primavera,
Puestas de sol decoradas por los sueños aun por concebir.
Y aunque parezca mentira; inteligencia.
Pero el hombre blanco despreció aquel tesoro
Y a medida que la vida le sonreía
Él le contestaba dando patadas al destino.
Si alguien lee esta carta, no olvide que el fin de esta civilización
Se debió al egoísmo, codicia e incultura de la raza humana.
Los hombres ya no somos mamíferos
El ser humano no se convirtió en depredador,
La raza humana somos, simplemente un virus
Matamos, crecemos, y nos multiplicamos.
Por eso nos extinguimos.
Por eso las aguas se tragaron nuestra civilización
La verdadera Atlántida, éramos nosotros.
Y por eso hemos escrito esta nota
Para formas de vida inteligente venideras.
Cuando los hombres escupen al suelo
Se escupen a sí mismos*

-Mago de Oz. Atlantia

CAPÍTULO III:
EL ESPEJO

*“Cómo confiar en el espejo
Sé lo frágil del cristal
Lo fácil que es romperlo
A lo lejos se ve lo cerca que estoy de colapsar
Me esfuerzo en sonreír
No se vayan a preocupar por mí”*

“LA MARCHA DE LOS TRISTES” (LNG SHT)-2019

Antes de empezar a escribir pensaba que seguramente esta entrevista sería la más sencilla, pues considero que entre líneas nos explica cómo es que la modernidad va ligada a su depresión, además de que con sus palabras aborda muchos aspectos que también estuvieron presentes en varias de las otras entrevistas que realicé para esta investigación, pero que por cuestiones de tiempo y espacio me resultaría imposible exponer en este trabajo, así que por estas razones, me pareció ideal tomar el relato de esta entrevistada. Sin embargo, al comenzar a idear la estructura de este escrito me encontré con que no podía simplemente tomar fragmentos y seleccionarlos a mi conveniencia, pues la naturaleza de nuestro encuentro no lo permite.

La entrevistada, a quien de ahora en adelante me referiré como “C.F.”, es una joven de entre 20 y 25 años recién egresada de la carrera de danza. Nació en la Ciudad de México, pero por problemas familiares y por la pandemia causada por el COVID-19, actualmente vive en Querétaro con su mamá. Cuando tuvimos nuestro encuentro por videollamada, sentí que fue ella quien tomó la batuta de la entrevista, pues desde el inicio de esta comenzó a hablar sobre su experiencia con la depresión y en ningún momento sentí la necesidad de interrumpirla para comentar algo acerca de lo que me relataba, y a decir verdad, ella tampoco daba pie a que yo pudiera hacerlo; parecía como si su discurso se fuera acomodando a las preguntas que me venían a la mente, así que durante aproximadamente 40 minutos solo escuché lo que ella evidentemente quería contar, por esto mismo, a continuación dejaré el discurso de “C.F.”, para que así como yo, quien lea esto pueda ir adentrándose en esta historia.

* * *

Yo, la verdad, con mi experiencia dentro de esto, pues la verdad no recuerdo muy bien qué me sucede o cuándo empecé. Yo siempre he sido así, ¿no? Es muy difícil para mí decirte: 'Yo a los tantos años empecé con este problema'. Porque justamente diferenciar tristeza de depresión yo no sabría, porque sí siento que soy una persona un poco melancólica en general o a lo mejor siempre estuve propensa, o a lo mejor desarrollé algo, pero sí recuerdo que cuando yo empecé a sentir como que algo no estaba bien y ya estaba fuera de mis manos... Fue como cuando la gripa, ¿no? Una cosa es que te duermas con el ventilador prendido y al día siguiente amanezcas con la garganta cerrada y conforme pasa el día ya estés normal y otra cosa es que ya tengas una gripa, ¿no? Entonces yo sentí eso cuando tenía unos 17 años tal vez. La verdad es muy distinto a como yo lo vi en las películas, más que tristeza o aislamiento... Fue muy paulatino, pero también no se sintió tan lento el proceso. Recuerdo que me empezaba a sentir cansada, pero así cansada de todo, todo me daba hueva y no sólo hueva de ir a la escuela, ¿no? Sino de existir en la escuela y pasar todo el día así cada vez me daba un poco más de flojera, ya no tanto como hacer un esfuerzo físico, sino como de hacer un esfuerzo mental, ¿no? Que si me ponían a hacer sudokus "qué hueva", que si me ponían a estudiar "qué hueva", que si tenía que platicar con alguien, igual "qué hueva". Empecé así y realmente empecé a ser un poco más apática con muchas situaciones.

Y pues yo me encontraba también sola, no vivía con mi mamá, vivía con mi abuela, porque ella vivía en Querétaro y yo vivía en México y había pasado por un problema familiar que... pues estaba muy chica como para ponerme al pedo con una señora que era una tía, en ese entonces. Entonces, como que a raíz de ese problema me quedé aislada y yo sentí que... yo sentí que desde ahí empecé con ese hastío de todo y ya después fue tan grande que fue como: "Ay, no mames, tengo 17 años y la vida de un humano son como 80, pon tú 90". Mi familia es longevísima y hay bisabuelos que se han chutado 100 y cacho años y en general mi familia es longeva y no quiero yo pasar eso, no, o sea, me daba tanta hueva amanecer cada día como: "Ay, otro día más y otro día más" pero no sabía cómo solucionarlo al principio, o sea, yo creo que sólo empecé a acumular hasta el hastío por existir y hasta por respirar, o sea no sabría cómo explicar esa flojera de algo fisiológico. Y nada pues sentí después que era un poco más sensible a todo y que no lo podía compartir con nadie, creo que también eso fue un algo que me detonó mucho el irme hasta abajo, ¿no? Hasta el fondo, no tener con quién compartir.

También sentía que yo ya había llegado de muchos cambios; de ciudad, de escuelas, hasta de psicólogos, yo toda la vida fui a psicólogos, entonces hubo un momento donde fui/fue tan

bajo que ya... Ni yo recuerdo bien cómo pasó, es algo que yo no sé si yo lo deseché o no he querido abundar nunca en ello, pero hubo un momento en el que estaba así y empecé a considerar... Es que yo ya no me puedo aguantar más tiempo, ¿no? Yo ya no... Soy paciente y ya como que sentí que la vida sigue igual si yo no estaba o sí estaba, entonces, de alguna manera, por... por... no sé porqué, pero yo empezaba a considerar el suicidio como... no sé si como una salida... Al principio lo vi como: “¿Qué pasaría si lo hiciera?” ¿no? Y como que vi que todo seguía igual y creo que ya no me fijaba mucho en lo que iba a pasar después, como que lo empecé a normalizar, pero realmente no lo consideraba algo que yo deseara, ¿no? Entonces... Creo que de tanto pensarlo, como que le quité la gravedad al asunto y un día como que ya empezaba a tener más episodios así de ansiedad, de que en la noche no podía respirar, como cuando haces ejercicio con el cubrebocas.

No me sentía cómoda en ningún lugar, no sentía un lugar de pertenencia, creo que estaba muy inestable en muchos estados y además fumaba un chingo, para mí como que el cigarro siempre fue una salidota para todo, ¿no? Como que me relajaba mucho la manía de tener algo en la boca o en los dedos, ¿no? No recuerdo bien qué pasó, pero yo ya me sentía que no pertenecía ni con mi familia, ni con nadie; con todo el mundo tenía pleito y yo sentía que no me acomodaba en ningún lado y que eso era mi culpa, ya fue cuando ahí dije: “¿Y si sí ya doy ese paso que no tiene trascendencia tal vez?” Entonces, no sé, como que un día no lo planeé tanto, pero en mi cuarto había un cajón donde se guardaban todas las pastillas y la verdad es que con lo que yo había visto en películas sabía que podías como... Pues quién sabe si yo podía combinar todo y pues había un chingo de cajas de Paracetamol, Tempra, Advil y cosas así, ¿no? Entonces pues todo tiene un límite y ya busqué más o menos cuál era la dosis de paracetamol o de medicinas que ya eran tóxicas e hice más o menos las cuentas y tomé la decisión.

Fue un día muy raro, fue una noche muy extraña porque ya no era que no me sintiera con salida, pero sentía que ya no quería continuar el trayecto, como que ya era muy impaciente y sentía que ya, como que todo me lastimaba, todo me preocupaba, todo me afectaba y yo no sentía que hubiera una solución de mi parte, pensaba: “Esto que tengo cada vez va a ser peor”. Entonces ya no sé muy bien qué pasó ese día, si es el instinto materno o no sé, pero ya le hablé a mi mamá y le dije: “oye, pues ¿cómo estás?, pues te amo”, y ya, lo decidí hacer y pues nada, me acomodé, la verdad es que sólo me empezó a dar mucho sueño y ya... Mi mamá como estaba aquí en Querétaro pues llegó corriendo; llegó con carbonato y no sé cuántas otras cosas más me dieron y pues me abrieron la puerta porque la tenía con seguro y me dieron mucha leche, me hicieron vomitar y me regañaron. Todos estaban muy consternados a ver si al día siguiente no me pasaba nada y pues me quedé dormida y al día

siguiente fue el más difícil porque me sentía que ni siquiera eso lo hice bien, como que ya había tenido el valor de hacerlo y fue un día muy difícil porque estaba asimilando todo, menos la acción, el deseo de hacerlo.

Entonces pues ya, me llevaron al psiquiatra, me diagnosticaron con depresión y el tratamiento duró como 1 año porque cuando yo hice la Uni fue en Puebla y mi psiquiatra estaba en México, entonces ya era muy costoso, pero bueno, me empezaron a medicar con Sertralina y fue muy pesado acostumbrarme a ella en ese entonces, porque pues en vez de hastío y todas esas sensaciones muy fuertes, como blanco-negro, ya no las tenía y todo se me había desaparecido, era como si estuviera alienada de todo, de cómo me sentía, cómo reaccionaba y así. Entonces o era sentirme muy mal o era no sentir nada y no poder conectar con nada. Entonces, pues después yo iba con un psicólogo y confiaba mucho en él porque trataba también a mi mamá y era como separado, y todo empezó a ir bien, hasta que ese wey... No sé qué le pasó, no te puedo decir si me vió como objeto, si me vió como mujer, si se había enamorado de mí... No sé, pero me acosó en unas sesiones y de ahí se me fue todo para abajo. Sentía como que no tocaba el piso, como que no podía confiar en nada ni en nadie, me sentía todavía más sola y más alienada, entonces la verdad no sé cómo es que salí de eso porque fue todo tan rápido, o no sé si fue muy lento, pero como que toda esa parte de mi vida, esa sección, ese bloque ni lo recuerdo tan bien que cuando a penas te puedo describir algo me empiezo a soltar el llanto en automático, ¿no?

Entonces sentí que de esos 2 puntos, yo... Ya no pude salir, no pude salir y ya después entré a la Uni y fue un cambio totalmente distinto; vivir sola, conocer gente... Yo tenía pues todo esto que me había pasado y no confiaba ni en mi propia sombra. No quería hacer amigos, era muy grosera y muy mamona. Me da vergüenza cómo yo me introducía en círculos sociales, porque era básicamente “no me hables, no necesito todo esto de ustedes, de este grupo y de esta carrera, más bien sólo vengo a sacar un papel”, y ya, conforme pasaron esos 4 años ya tenía pareja y pues si de por sí ya tenía el autoestima hasta el suelo y una inseguridad magna, pues, siento que todo empeoró mucho con las parejas que yo escogía. Como que un tiempo se puso de moda de que los ‘frees’ y nada serio y nada de responsabilidad afectiva y yo aceptaba eso y era agotador y todavía fumaba más, llevé mi cuerpo a los límites de todo eso y yo me había dejado de medicar con Sertralina y la verdad es que la institución en donde estudié, pues tenía psicólogos y pues también era una barrabasada, o sea tenía que ir para que vieran que no iba a hacer nada porque sabían de esta bronca que yo traía, y pues ya pasó el tiempo y creo que yo nunca atendí eso porque era tanto lo que me pasaba en la universidad; que fiestas, que amigos... Yo estudié danza entonces puros eventos, ¿no? Que si talleres, que esto, que lo otro y entonces pura

farándula, de que “sí, a C.F. la conocemos porque está en todo” y eso me distrajo o me hizo sentir una falsa sensación de “estoy bien, no pasa nada”, pero ya hasta casi al final de mi carrera yo sigo sintiéndome así, siento que nunca desapareció, siento que nunca se fue, ¿no? Y más con la pandemia, ¿no? Yo ya había terminado, bueno, ya terminé la carrera, mis amigos se habían ido, o sea, todo había desaparecido, todo a lo que estaba acostumbrada, entonces todas mis distracciones se fueron y ya me sentí peor por el encierro, como que no sabía en dónde... Y yo no estoy en contra de la marihuana, de la parte recreativa, pero sí creo que llegó un punto donde ya no pude darle ese uso recreativo y en especial a los ajos, como que me latió mucho meterme ajos y más que nada porque el ácido te da experiencias introspectivas y no te puedo decir que es seguro o inseguro, pero no es lo mismo que meterse coca u otro tipo de químicos.

Entonces, como que ya no la empecé a controlar y me empecé a automedicar con Sertralina porque ya no sabía ni qué hacer conmigo misma, ya no podía ni ir a un psicólogo por lo que me había pasado. O sea, duré años sin pisar un consultorio, entonces por suerte una amiga me llevó así casi casi de las greñas con una [psicóloga] y o sea, hasta la fecha sigo con ella, pero yo no me quito de encima, o sea no sé si es algo con lo que voy a cargar toda mi vida, pero no me lo quito de encima. Y, ¿me alivia? Sí, sí como que me sirve para platicar, pero no sé si necesito otro tipo de terapia. La verdad es que volverme a meter Sertralina sí fue muy raro porque, no sé... Si yo dejaba de tomar una pastilla, se me olvidaba o algo, yo sentía que me moría, sentía que sólo dependía de esto para estar bien y hasta para estar viva, ¿no? Entonces me calmó un poco dejar la Sertralina y empezar la terapia, pero nunca he dejado de sentir esto. Tal vez estoy acostumbrada a que cuando estás enfermo te tomas algo y desaparece, ¿no? Sigues normal o te previenes, pero siento que esto no desaparece con nada, es algo que llevo cargando desde que un día en mi adolescencia me desperté con el hastío de seguir con un día completo y ahorita pues ya es más difícil porque siento que ya afecta a mis actividades. Me da una hueva hacer todo; prefiero estar acostada o haciendo alguna pendejada que no sea útil. Me siento mal cuando no hago algo, pero tampoco lo puedo hacer porque me siento mal y quiero distraerme en otra cosa, entonces siento que afecta en todas mis actividades, mi servicio social, todo. Ahorita pues apenas pude salir a meterme a un gimnasio y así porque siento que eso también me aliviaba, ¿no? Pero la verdad es que yo siento que ni bailando que es algo que me gusta, que creo que ya hasta le estoy perdiendo... No el gusto, sino el interés por cómo me siento, que siento que ya no puedo abordar mis actividades con alegría, con buen enfoque, sino que por obligación.

Y nada, yo siento que sigo cargando con esto y que es algo real desde que entré y una psiquiatra me dijo eso, ¿no? Entonces pues me dijo: “Esto es lo que tienes”, como que lo sentí un poco más tangible tal vez, pero realmente no sé qué es depresión o realmente yo qué estoy haciendo mal o bien, o qué es lo que tengo que hacer o hacia dónde voy con esto, porque pues realmente nunca he sentido que amanezco sin gripa, o sea, siento que es como una gripa y como que a veces te tomas un tempra y se te baja, pero luego te vuelve a dar y cada 8 horas te tienes que tomar algo. Y pues ahorita ya no me medico, tomo terapia como cada 15 días con una chica y pues en esa terapia como que trato cosas que en su momento me preocupan, pero también no me siento así como ‘wow’, como que esté entendiendo muy bien qué me pasa. Y bueno, ella alguna vez me comentó que yo no era el problema, que más bien yo no tenía el problema. Y no sé muy bien cómo sentirme al respecto porque siento que si yo hiciera algo, que si yo no tuviera un problema, yo no estaría en esta situación, como que hay algo que arreglar y no encuentro todavía qué es. Y por más de 5 psicólogos, un chingo de años que me han llevado a terapia desde chica, no lo he encontrado, pero sí siento que esto es algo un poco más real y que lo he aprendido a sobrellevar, pero yo no sé si esto algún día se quite o si esto va a ser así, pero pues por ahora creo que lo que me sostiene es como un poco de pausa por la pandemia y pues las terapias, ¿no? Como que aún tengo esperanza de que encuentre como más bien el progreso hacia donde va este camino.”

* * *

A lo largo del relato de “C.F.” podemos notar muchos de los síntomas que la OPS (2020) utiliza para identificar la depresión como: "ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio". Y aunque no estoy intentando diagnosticar a nadie, esto fue una de las cosas que más llamaron mi atención, pues como dije, “C.F.” expresa lo que también otros entrevistados plasmaron en sus discursos y entre esas cosas aparecen estos síntomas. Le tomo importancia a este aspecto ya que en nuestro trabajo hemos querido hacer notar que cada persona experimenta la depresión de maneras distintas. Y es por esto que me pareció importante plasmar por completo este relato en este escrito, porque si bien cada persona experimenta los síntomas que se esperarían de esta enfermedad, cada una los vive de una manera diferente y en este relato en particular podemos observar un poco desde la experiencia en carne propia de “C.F.”

En otros análisis expuestos en este trabajo hemos podido notar cómo cada quién le adjudica su depresión a distintas causas: al duelo después de una pérdida, a la pandemia, a la exigencia familiar, etcétera. Pero en realidad, lo que más me llamó la atención de “C.F.” es el cómo atribuye la depresión a sí misma. Y es que, como pudimos observar, considera que toda su vida ha tenido algo malo y que si no fuera así, no se sentiría de esta manera. No adjudica su depresión a algo externo, sino a algo que ella cree que está mal en su interior y en su búsqueda por arreglarlo ha intentado cuantos métodos se le han atravesado exigiéndose “estar bien”. Sin embargo, al mismo tiempo busca algo externo para poder sentirse de esta manera. Con esto me es inevitable recordar el capítulo de “Violencia Neuronal” en *La sociedad del cansancio*, donde en resumidas cuentas Byung Chul Han (2012) explica que entre otras enfermedades, la depresión también es causada por un exceso de positividad. Esto se puede observar en muchos aspectos, pero en el relato de “C.F.” lo encuentro en esta búsqueda constante por un bienestar, no importa si los medios para llegar a este la deterioran en el camino, lo que le importa es estar bien: *dejar de tener gripa*.

Por otro lado, Zygmunt Bauman explica que en la modernidad “todo recae ahora sobre el individuo. Sólo a él le corresponde descubrir qué es capaz de hacer, ampliar esa capacidad al máximo y elegir los fines a los cuales aplicar esa capacidad -o sea, aquellos que le produzcan la mayor satisfacción-” (2003: 64) y de cierta manera considero que C.F. ha encontrado satisfacción en cada uno de los métodos que ha utilizado para combatir su depresión, no obstante, cuando comienza a abusar de ellos es cuando su enfermedad se vuelve *immune* a estos, obligándola a buscar uno nuevo, casi como si esta necesidad de “estar bien” fuera una adicción donde no basta sentir los efectos del bienestar paulatinamente, sino que busca mantenerse bajo estos todo el tiempo que le sea posible. Además de esto, un aspecto de la modernidad que puedo encontrar en “C.F.” es la autoexigencia, pues:

“[...] la dialéctica del amo y el esclavo no conduce finalmente a aquella sociedad en la que todo aquel que sea apto para el ocio es un ser libre, sino más bien a una sociedad de trabajo, en la que el amo mismo se ha convertido en esclavo del trabajo. [...] Y lo particular de este último consiste en que allí se es prisionero y celador, víctima y verdugo, a la vez. Así, uno se explota a sí mismo, haciendo posible la explotación sin dominio” (Han, 2012: 48).

Esto claramente podemos relacionarlo con esta necesidad de ser productiva y el autorreproche que “C.F.” aplica a pesar de que ella misma reconoce que se siente mal para realizar las actividades, pues en vez de hacerlas por gusto, como la danza, simplemente lo termina haciendo por cumplir con lo que la institución le demanda; pareciera que su *placer* por esta disciplina se ve opacado por la exigencia de una carrera que torna este placer en obligación.

Uno de los obstáculos más grandes para mí al realizar este escrito, fue también una autoexigencia que me hacía -y hace- creer que lo escrito aquí podría estar explicado o redactado de una mejor manera. Yo mismo me pregunto si las opciones que tomé fueron las correctas y me abruma el no haber tenido tiempo para explorar todas las que estaban a mi alcance. Aún así, me gustaría decir que justamente este escrito me ha permitido reflexionar acerca de esta autoexigencia y acerca de lo que es “estar bien”, pues me percaté de que otra de las razones por las cuales quería poner casi por completo el discurso de “C.F.”, además de las razones expuestas anteriormente, fue que este miedo al fracaso, de cierta forma me orilló inconscientemente a “irme a lo seguro”, a plantear sólo lo que ella y los autores decían, pero al darme cuenta de esto, creo que es hora de que yo también aparezca en este escrito.

Me gustaría empezar por decir, que como algunos de mis compañeros, llegué a sentir una demanda de ayuda profesional, la cual, aunque expliqué que yo no estaba capacitado para ello y no podía ofrecer ningún tipo de diagnóstico o tratamiento, no pude evitar sentir que de cierta forma le quedé a deber algo a “C.F.” Como si la información que me acababa de confiar mereciera algo a cambio más allá de la escucha y la devolución que le otorgué. Y es que cuando “C.F.” tomó la batuta de la entrevista y yo no intervine sino hasta el final, de cierta manera, aunque lo aprecié, también me sentí desplazado de nuestro encuentro; la “entrevista” iba tan bien cuando sólo hablaba ella, que sentí que cualquier tipo de intervención mía podría arruinarla.

Es por todo lo anterior que considero que para mí este trabajo, además de hacerme escuchar a personas deprimidas, también hizo escucharme a mí, en cada uno de los relatos podía identificarme -a veces muy poco y otras, tanto que espantaba- y

mediante esto, descubrir que aunque esta enfermedad muchas veces te hace sentir que nadie te entiende, son muchas las personas allá afuera que podrían estar pasando por lo mismo, pero por temor a ser juzgados, prefieren no contarlo y por lo mismo es más difícil sentirse comprendido.

Me gustaría agradecer a C.F. y a todas las personas que entrevisté, pues además de tener la confianza para compartir su experiencia conmigo y ayudarnos con la realización de este trabajo, también, sin darme cuenta, hicieron que yo no me sintiera tan sólo y que viera mi propia depresión desde otra perspectiva. Durante todo el tiempo que estuve escribiendo, mi mente no paraba de pensar en una canción que a mi parecer ilustra mágicamente lo que se siente vivir con depresión:

No toda puerta que se abre, sirve de salida

Prepárate, hoy toca cuidarte en forma sana

El teléfono apaga, tíralo por la ventana

No pasa nada pero al parecer

Aún nadie sabe que te trataste de matar ayer

Dime cómo pudiste intentarlo o cometerlo

¿Cómo pudiste hacerlo? Siquiera pensarlo

¿Qué fue esta vez? Tal vez el estrés (Tal vez)

Los amigos que no estuvieron cuando los necesité

¿Dime cómo pudiste intentarlo? ¿En qué pensabas?

Quisiera entender el infierno porque pasabas

Encontrar palabras, calmar tu alma

Hacerte saber cuánto nos harías falta

Hay tanto por qué seguir aquí

El mundo no es un mejor lugar sin ti

Otro día que me siento perdido y

Nadie en el mundo lo parece notar

Quisiera saber cuál es mi cometido y si

De casualidad, de casualidad

Está a mi alcance la felicidad

CAPÍTULO IV
ENTRE LO CLÍNICO Y LO SOCIAL

Este apartado tiene como fin describir mi encuentro con Ange, quien al hablar de su depresión, me causa una serie de preguntas que rondan por mi cabeza y me hacen pensar en la depresión como un padecimiento que se construye con los diversos discursos propios de la modernidad, como: la medicina moderna, el individualismo, la relación con el otro y la realidad de género. Ahora bien, para esto último usaré como contraste parte del relato de “J”, quien por medio de su relato me inserta en nuevos caminos para pensar, el diagnóstico, lo referente a lo local y el tratamiento. Este trabajo se mueve en un eje metodológico donde mi participación se decide en un vaivén entre la labor clínica y social, lo cual me permite no solo la elaboración de este escrito, sino cuestionar mi futura participación en el ramo de la psicología.

Ange es una mujer de Acapulco que conocí en la universidad, en el tronco interdivisional (TID). Cuando la conocí estudiaba biología, ahora estudia medicina humana en Guerrero. Ella me contactó una semana después de la publicación del *flyer* y me dijo que me quería contar su experiencia con la depresión. Para comenzar este relato, me gustaría poder hablar un poco de Ange, quien ubica la génesis de su depresión en la infancia cuando empezó a mostrar síntomas de dermatitis solar, la cual le causó dolor físico, tristeza y desestabilidad emocional; posteriormente encuentra cierto grado de estabilidad al ser diagnosticada con depresión.

La enfermedad de su piel trae consigo una serie de inevitables reacciones tanto físicas como psíquicas. El dolor físico es con lo que inicia esta enfermedad el cual le causaba picazón y ardor en la piel, también su imagen comenzó a alterarse, dice: “me veía en el espejo y me sentía un monstruo y el dolor emocional fue lo peor, los niños son muy crueles y en la escuela me hacían bullying, se reían de mí y de mi apariencia”. Esta experiencia le causó muchas inseguridades y la desvalorización de su persona, así como tristeza, llanto por las noches, insomnio, ataques de ansiedad e intentos de suicidio; para ella esto era vivir su depresión. Por otro lado, Ange no deposita totalmente la causa de su depresión a estos eventos. Su mirada biologicista, me hace pensar, es determinante para que adjudique la causa de su depresión a un desbalance químico en su cuerpo causado por la ingesta de los

medicamentos para el tratamiento de su problema inicial; así su depresión sería un efecto colateral del consumo de estos medicamentos. Según ella menciona: “me sentía mal y no sabía por qué, pero sospechaba pues que los medicamentos tenían algo que ver, me pude atender hasta que supe que tenía depresión”.

Después de que mis entrevistas habían sido realizadas con un corte clínico, decidí que la entrevista con Ange sería una entrevista del tipo social¹⁸. En el intento por aplicar dicho método, una de las partes más recurrentes en esta entrevista fue el *diagnóstico*. Por su parte el relato de Ange ubica al diagnóstico como un parteaguas para poder mejorar su balance emocional, y por mi parte tal vez de manera involuntaria, al escuchar el relato, me vinieron a la mente constantes asociaciones del tipo terapéutico con las que quería explicar el por qué de su depresión; es como si estuviera leyendo *Duelo y melancolía* de Freud al momento de escucharla. Entonces me pregunto, ¿por qué la fijación con el diagnóstico? ¿Y cómo pasar de una escucha clínica a una escucha de psicología social?

Para poder entender mejor estas preguntas me parece necesario hablar sobre la escucha clínica que realicé anteriormente y de sus posibles nexos. Comencemos con un primer acercamiento: lo clasificatorio, la definición del sujeto y su malestar, y el intento de la cura por el habla. Al realizar una escucha clínica, lo que más resalta es el intento por entender al otro, por decir, mi informante está deprimido por esta y esta razón, algo que ellos mismos también intentaron hacer, pero ¿a qué obedece la demanda de definirse a sí mismo? ¿Es el diagnóstico una definición de sí mismo? En tanto a lo clasificatorio me preguntaba si Ange está deprimida, y de ser así, trataba de identificar qué tipo de depresión era para poder lanzar preguntas que la movieran del lugar de su padecimiento; es decir, me intenté hacer un diagnóstico y saber si en realidad estaba ante una persona melancólica.

Pareciera que la búsqueda de un diagnóstico es un cochecito de bloqueo, pero ¿cómo llegó este bloqueo? Me pregunto si es posible que aún perteneciendo a diferentes divisiones académicas¹⁹, este interés (necesidad de un diagnóstico)

¹⁸ Me refiero a entrevista social cuando el método etnográfico busca los preceptos culturales tanto en el entrevistado como en el investigador que pueden surgir en el encuentro. A los discursos presentes en la vida del sujeto que responden a una temporalidad e historicidad.

¹⁹ Cabe mencionar que al ser estudiante de psicología a nivel licenciatura en una institución que se inclina por la preparación de investigadores, mis bases para realizar un psicoanálisis clínico no son las de un profesional ya que vienen de algunos seminarios a los cuales he tenido oportunidad de asistir, de las diferentes teorías de psicoanalistas como: Freud, Klein, Winnicott, Dolto y Lacan, pero principalmente de mi análisis propio, por lo

provenga de un punto en común, por lo cual es importante pensar en uno de los orígenes de la modernidad. En el prólogo de *Las palabras y las cosas*, Foucault (1968) asocia el inicio de la modernidad con la invención de hombre y su entrada al campo del saber occidental y junto con su estudio viene la acentuación del individualismo, el orden del pensamiento moderno y la confianza en la ciencia médica. En este nacimiento el estandarte de la modernidad es la razón y el pensamiento positivista, lo cual trae consigo lo clasificatorio y pone en manos de la medicina moderna los padecimientos del alma, relegándolo a un punto de salvajismo al pensamiento cósmico, se remarca el vencimiento de las reglas naturales para ensalzar las normas de la cultura humana, es el Marduk jactándose del cuerpo desmembrado de Tiamat en esta analogía del hombre vs. naturaleza.

Por lo tanto, la modernidad remite a ciertas maneras dominantes de pensar; lo cual me pone a reflexionar hasta qué parte el individualismo hace que las personas deprimidas piensen en su padecimiento como un problema del cual son enteramente responsables, a manera de creacionismo monoteísta, es decir, en este caso pareciera que la depresión surge aislada de un contexto social, una historicidad y temporalidad; aparece espontáneamente en una serie de síntomas de origen orgánico, pero que adquieren su calidad de *ser* en tanto son nombrados. Ange ve su depresión como una causa de los medicamentos, pero hasta ese punto de la entrevista, poca relación encuentra entre su contexto social u otros factores que la preceden como, como el género, el tratamiento y el diagnóstico, pero esto lo veremos más adelante.

Tomando en cuenta que la modernidad también es una manera de relacionarse con lo social, con la naturaleza y con la temporalidad; me hace pensar que nuestra condición de modernos, tanto de Ange como la mía, estaba presente al querer definir este padecimiento, lo cual también me lleva a pensar si de lo surgido en este encuentro podemos hablar de cómo nuestra manera de reaccionar está determinada por el pensamiento moderno. Suponiendo que la intención de mi acercamiento -por más que fuera planeada como un encuentro social- resultó mostrar que no sólo la depresión, sino la cura por el habla, también estuvieran ligadas al proyecto civilizatorio de la modernidad. Entonces, para Ange es importante conceptualizar su

cual considero que a lo que refiero en el texto como, "escucha clínica", no debe de pensarse en una labor clínica profesional sino en un intento por hacer la misma.

malestar, y yo en mi intento de clínica necesito objetivar el padecimiento de mi “paciente”, pero en ninguno de los dos casos es intencional. Pareciera que en esta entrevista caímos en cuenta de que la modernidad también puede ser ejercida en nuestras acciones de manera inconsciente, y que el concepto de depresión asemeja a un recipiente para englobar una serie de síntomas que parecen que también sirven para definirse a sí mismo²⁰.

De haber seguido una línea clínica, mi tarea como investigador al estar frente a este padecimiento hubiera sido definirlo, objetivar y reportarlo, lo cual me hace pensar que me movía en una lógica propia de la antropología clásica, similar a la que Rosaldo (1987) intenta desprenderse: “Según las etnografías clásicas, el observador imparcial es ejemplo ideal de neutralidad e imparcialidad, lo cual se toma como garantía de objetividad” (:195).

Sin embargo, tal equivocación en mi encuentro con Ange, me permite ver como mi participación está determinada por el contexto de mi disciplina y la de mi informante; se podría decir que fue necesario este error para poder comenzar a reflexionar en él. De esta manera es como puedo dar cuenta del desplazamiento que intento hacer internándome tal vez en la paradoja de “... volverse uno más del pueblo y seguir siendo un académico” en formación (Rosaldo, 1987: 205). Pero esta es una reflexión inacabada, ya que ni el deseo de Ange ni el mío provienen totalmente del exterior, como si pudiéramos decir, la modernidad está ahí, en el exterior. De lo contrario, ¿dónde queda nuestra singularidad? ¿Será que la modernidad es una parte estructural de nuestro inconsciente? De ser así, ¿qué se podría decir de la modernidad en tanto a lo singular y lo local?

Adentrada la plática con Ange hay otro momento que sobresale; cuando ella enlista los síntomas antes mencionados de su depresión y llega a la parte de su intento de suicidio, se detiene y menciona: “Ay, esto es algo muy personal Diego, no se lo he contado a nadie”. Seguido de esto, Ange se detiene y habla de cómo en este momento está estable. Conforme a lo anterior me puedo dar cuenta de que el relato de Ange se diferencia del resto de mis informantes previos hasta ese punto. Ange no penetra en detalles acerca del intento de suicidio, no se detiene a llorar, a hablar de sus infortunios, a mirarme y dejar silencios esperando mi intervención, el tono de voz

²⁰ No quiero decir que no exista la depresión, sino que es el sentido que me da al escuchar a Ange.

es calmado pero serio, como lo ha sido hasta ese momento, ante esto mi escucha también cambia, yo no lanzo preguntas reflexivas ni repito palabras que ella dijo buscando que las reflexione. Pareciera que hay un cambio en mi intervención. Me pregunto si al menos la parte consciente de mi actitud frente a ella, es decir, el abandono de mi posicionamiento clínico, tendrá algo que ver con cómo me mira Ange.

Me puedo dar cuenta de que hay un cambio en mi metodología cuando pongo atención en lo referente a su tratamiento. Antes de la universidad, Ange vivía una depresión fragmentada, ella menciona: *“Hay una gran diferencia en cómo vivía la depresión antes de mi tratamiento, nada más lloraba, me quería morir, pero no sabía qué tenía”*. Como se mencionó anteriormente, en este momento previo al diagnóstico, Ange menciona que vivía una serie de desequilibrios químicos que afectan su cerebro, esto a causa de los medicamentos con los que trata la dermatitis, pero realmente ella no estaba segura que fueran parte de otra enfermedad; sumado a esto Ange no podía decir cómo se sentía por no mostrarse débil:

* * *

- *Yo no podía decirle a nadie como me sentía, imagínate, crecí con mis hermanos que eran puros hombres y al igual que ellos no podía hablar de mis sentimientos, no quería que me vieran débil, que me vieran llorar, y luego mi mamá no estaba porque trabajaba.*

+ ¿Crees que hubiera sido diferente si hubiera estado tu mamá?

- *Tal vez hubiera podido hablar más de mis sentimientos.*

+ ¿Entonces cómo se enteró tu familia de tu depresión?

- *Llegó un momento en el que ya no pude más, me sentía muy mal, no dormía, lloraba más de la costumbre y no sabía por qué, pero realmente fue después de que tenía sueños muy aterradores que creo que me despertaron algo y mis familiares lo notaron, tenía mucha ansiedad y me empecé a alejar... Antes pensaban que yo estaba normal. Después me llevaron al psicólogo y... Pues ella me dijo que no quería que estuviera medicada pero que ella pensaba que lo que yo tenía era*

depresión y luego me mandaron al psiquiatra y me dieron medicamentos, entonces ya la he sobrellevado.

+ ¿Hubo un cambio después de la ida al psicólogo?

- *Sí, desde que estoy medicada estoy bien... Porque ya sé lo que tengo... Ah... Soy una persona que sufre depresión y ansiedad.*

* * *

Me gustaría rescatar el problema de la dermatitis solar de Ange, un problema que afecta su imagen, que le produce dolorosas llagas en la piel, que es causa de apodos y que no puede hablar de cómo se siente porque no se quiere ver débil, me parece que debió ser muy difícil tener este problema y más cuando se vive en un lugar tan soleado como lo son las costas de Guerrero. Es aquí donde surge mi reflexión de la depresión con una enfermedad paralela; otros estudios podrán hablar de las comorbilidades referente a lo biológico, pero en este caso me llaman la atención el cómo Ange vive la dermatitis y lo que ésta le trae, me refiero a las humillaciones a las que es sometida y al no poder decir lo mal que se siente, ¿tendrá que ver con su localidad? Para esto será necesario hablar de los apodos y el género.

En México desafortunadamente pareciera que los apodos son una constante de nuestro día a día, es muy común escucharlos; existen algunos realmente denigrantes y muy humillantes. Según Ruiz (2019), un 14 % de los estudiantes mexicanos ha sido víctima de algún apodo y están asociados con la depresión y el suicidio. Me pregunto cómo considera este problema el tratamiento cognitivo conductual y la farmacoterapia, ya que en México son las principales encargadas de atender el problema de la depresión. ¿Será que adaptan con éxito las intervenciones psicológicas que provienen de otros países como lo menciona, en su ensayo Berenzon (2013)?

Otra reflexión necesaria es acerca las estadísticas sobre la depresión que señalan siempre a las mujeres por arriba de los hombres tal como en el caso del ensayo

Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México; donde encontramos datos relevantes acerca del tema, como el porcentaje de la población mexicana que padece depresión, factores que causan esta enfermedad y el tratamiento más efectivo para tratar esta enfermedad. Lo que me gustaría resaltar de este ensayo son los datos respecto al género, y es que “la depresión ocurre con mayor frecuencia entre las mujeres (10.4%) que entre los hombres (5.4%)” (Berenzon, 2013: 75). Por otra parte, Vargas (2005) menciona que los estudios de género “colocan a la mujer en estados de vulnerabilidad y proclividad de caer en estados depresivos” y según los datos que analiza demuestra que “la depresión es una sintomatología que afecta fundamentalmente a las mujeres” (:14). Parece que ambas perspectivas, clínica y social, ubican a las mujeres más vulnerables ante la depresión, pero ¿podría ser que por los estereotipos de género, los hombres casi no mencionan su depresión?

Volviendo a las palabras de Ange, menciona que al igual que sus hermanos, ella no puede expresar sus sentimientos porque eso la remite a un estado de debilidad, me hago las preguntas, ¿y si los hermanos de Ange también sufrieran depresión y hubieran sido parte de las encuestas anteriores? ¿Acaso habrían aceptado su depresión para esta encuesta? O ¿tampoco hubieran hablado de este problema por que los hubiera mostrado débiles ante el encuestador? Lo que intento enfrentar en este punto es la condición de género con el poder hablar de los sentimientos de vulnerabilidad tan recurrentes en los síntomas de la depresión. Y nuevamente tendríamos el problema de adaptar instrumentos de medición para un problema que sujeta sus variables a una temporalidad y espacialidad; esto me recuerda a lo que nos advierte Rosaldo (1989: 47): “No debemos imponer nuestras categorías a la vida de otra gente, porque es probable que no sean aplicables al menos no sin una seria revisión”. A su vez, con temor a equivocarme, esto me hace pensar nuevamente en los aspectos modernos que salen a flote en este problema. Ya que la mayoría de dispositivos de medición, al menos en lo que respecta a los psicológicos, son adaptaciones que vienen del primer mundo y que tal vez están bien realizados y sean efectivos para el entorno en que se pensó cuando fueron diseñados, pero, ¿realmente servirán para ser aplicados en México?

Esta ruta de pensamiento también me hace pensar en una experiencia que tuve con mi equipo al momento de elegir el tema: ¿Cómo determinamos quien es una

persona con depresión? ¿La que tiene diagnóstico clínico o también lo puede ser quien se asume deprimido? En el afán por seguir la cultura de países modernos, nos sujetamos a sus discursos médicos hegemónicos, casi sin tomar en cuenta la singularidad de la cultura, así no sólo pensamos en la cuantificación de una población deprimida, sino en los aspectos para determinar una depresión y el eventual tratamiento. “En México menos del 20% de quienes presentan un trastorno afectivo, buscan algún tipo de ayuda y se estima que quienes lo hacen tardan hasta 14 años en llegar a un tratamiento especializado y solamente 50% de ellos recibirá un tratamiento especializado” (Berenzon, 2013: 77). Es decir, que la mitad de los pocos que atiende su depresión, terminarán el tratamiento; esto regresa a nuestra problemática, ¿cómo poder acceder a un tratamiento aun cuando las condiciones de género y los mismos síntomas de la depresión, representan un problema para ello?

Sin embargo el problema de los estereotipos en la depresión y nuestro reciente tema del tratamiento, se extiende y no pareciera que fuese un problema únicamente del mexicano; al menos eso me hace pensar la entrevista que tuve con “J”, un joven de Valencia, que menciona: *“En mi caso aceptar que estas deprimido, sería demostrar que no eres tan fuerte”*. Y cuando le pregunto acerca de su resistencia para atender su depresión, menciona:

* * *

“Personalmente lo veo desde un punto de vista de privacidad, y es que si vas a un psicólogo se piensa te agregan a una base de datos, como si tuvieras un historial delictivo... Entonces nadie quiere tenerlo. Y si alguien está con ese historial dicen, ‘este está tocado’, es algo que yo pensaría, entonces dices, no quiero tener este problema, no voy con un psicólogo a menos que sea anónimo”

* * *

Pareciese que “J” se resiste al tratamiento del que anteriormente mencioné, se confiaba plenamente por ser científico, pero al parecer la parte clasificatoria de la modernidad y los estereotipos de género se contraponen a sus propios “dogmas” médicos, es decir, al parecer “J” está inmerso en los mismos ideales modernos, pero reacciona de diferente manera conforme a la historicidad de su país y lo que sabe acerca de cómo se manejará su diagnóstico, el cual marcaría su historial clínico con

depresión. “J” abandona la idea de un tratamiento médico en pro de salvar sus estatus como *no tocado* y estereotipos masculinos de fortaleza emocional.

En parte de la entrevista, pareciese que “J” quisiera hablar más fuerte, a hablar con malas palabras: *“Para salir de la depresión tiene que echarle... ¿Cómo se dice en México? Huevos”*. Ante esto, pienso si “J” está reaccionando ante mi presencia masculina y a lo que acaba de decir acerca de su reflexión sobre depresión y fortaleza, es decir, pareciese que nuevamente la presencia del entrevistador está determinando el campo. En tanto a mi posicionamiento, parece que la charla con “J” se alejó bastante del corte clínico, acá la postura como “machote” que toma “J” lo vuelve totalmente hermético, parece que no quiere hablar más de depresión, al menos no de la suya. En esta reflexión podemos cuestionarnos si el encuentro con “J”, en el cual intento aplicar mi método social, no es una elección propiamente mía, sino que en parte es determinada por la condición de género de mi informante.

Para ir concluyendo, me gustaría mencionar que en este ensayo intento ver la depresión de una manera singular, a la vez que se tomaron en cuenta aspectos culturales propios de una región, la historia y cómo el sujeto interactúa con ella, lo local y social. Así, se propuso una mirada diferente a los métodos biologicista-hegemónicos que dan una mirada universalista de la depresión y dejan poco lugar para los aspectos sociales antes mencionados, así como aspectos que involucran a un *otro* ya sea para la causalidad del problema o para su tratamiento. Me parece que para el estudio de la depresión y su tratamiento, es necesario tomar en cuenta la singularidad del sujeto y los aspectos irrepetibles de su contexto; esto no niega el padecimiento físico, ni a las causas neurológicas, sino que aporta nuevos paradigmas.

Al igual que las depresiones de Ange y “J” son diferentes, también lo resultaron ser las de mis otros informantes, a quienes agradezco sus relatos. Intuyo que existen múltiples maneras de vivir y significar la depresión, por lo cual puedo decir que la depresión es un padecimiento difuso de difícil definición, diagnóstico y tratamiento. No sé cuál, pero pienso que el tratamiento de la depresión debería tomar en cuenta los aspectos propios de una cultura así como del mismo sujeto. Respecto a mi intervención puedo decir que el vaivén entre lo clínico y lo social fue más notorio a lo largo de las treinta y cinco entrevistas que realicé. Puedo recapitular que así como el

investigador se genera expectativas previas a la intervención en el campo, existe una imagen que lo antecede en sus informantes; ambas partes serán determinada conforme a los preceptos de modernidad, en este caso terapeuta y paciente, lo cual hace esperar del encuentro una relación determinada por estas asociaciones. Para dar cuenta de esto, es necesario que el investigador haga presente los preceptos culturales por ambas partes; sin embargo, no es una tarea fácil, en mi caso se requirió constante reflexión, movimientos, frustración; así como cuestionamientos en mi propia metodología.

Pero esto no se acaba ahí, el paso por esta investigación no es algo que únicamente se quede impreso en estas líneas, sino que la constante reflexión en el vaivén, me abre nuevas incógnitas y líneas de interés para seguir investigando; por ejemplo: un estudio más detallado entre la modernidad y lo inconsciente, mi futura participación en la Psicología, así como el cuestionamiento a los métodos clínicos del psicoanálisis, la adaptación de pruebas clínicas para el tratamiento de otros padecimientos psíquicos, y por último, la imagen que nos antecede como científicos sociales.

CAPÍTULO V:
EL FANTASMA DE LA DEPRESIÓN

“[...] *Little white flowers will never awaken you.*
Not where the black coach of sorrow has taken you.
Angels have no thought of ever returning you.
Would they be angry If I thought of joining you?”

BILLIE HOLIDAY–Gloomy Sunday, 1941

Quizá sea pertinente iniciar –a manera de preámbulo– este capítulo invitándote a reflexionar: ¿Cómo es que concibes *la muerte*? ¿Qué opinas sobre *la muerte de un ser querido*? ¿Se debe lidiar con eso que llamamos «muerte»? ¿Hay alguna *forma correcta* para ello?

Como se puede notar, he distinguido ciertas palabras –o frases– en las preguntas que formulé, todo para señalar algunas de las nociones que he hallado a partir de los relatos de "El Cuervo Negro", mi informante «clave», y que pueden dar cuenta de la forma en la que algunos sujetos experimentan *la muerte, la pérdida, el duelo y la depresión* en la modernidad.

* * *

No cabe duda que los encuentros concretados con mis informantes me hicieron ver que eso que llamamos *depresión* puede presentarse con múltiples rostros ante el que la padece. Cuando uno se dispone a escuchar las voces de aquellos que viven —o vivieron— la depresión, se encuentra con una amplia gama de discursos sobre ella, su manifestación, y sus posibles causas. En mi labor de investigación tuve la oportunidad de tener charlas con diferentes personas que, aunque no siempre lo atribuyeran explícitamente, daban a entender que su depresión tenía una causa; ya sea que *apareciera* gracias a un motivo específico, o a partir de un momento clave en su vida. De esta manera, escuché a aquel que dijo haberse deprimido debido a sus problemas de autoestima y trastornos alimenticios; también a quien aseguró que

su depresión fue el resultado del acoso escolar que sufrió en su infancia; o a ese que dijo sentirse culpable por estar deprimido sin algún motivo justificable aún cuando *lo tiene todo en la vida*²¹; y esto sólo por hacer referencia a las charlas que tuve con un par de mis informantes puesto que se me dio la oportunidad de conocer a más sujetos y, por ende, a otras depresiones. No obstante, y como se mencionó en las primeras páginas de este escrito, el espacio asignado para mi aportación a este trabajo no me permite dar cuenta de todos los discursos que pude escuchar; sin embargo, elegí escribir sobre eso que se produjo en mi encuentro con El Cuervo Negro²² (ECN, para abreviar) porque considero que gran parte de lo dicho ahí también alude, de cierta manera, a algo propio, algo íntimo que tiende a causar angustia en mí y que, a mi parecer, es motivo de múltiples malestares en la subjetividad de diversas sociedades. Considero que por esa razón decidí trabajar con los relatos de ECN.

* * *

El Cuervo Negro es un joven de 31 años, residente de la zona oriente de la Ciudad de México. Contactarlo no fue una tarea difícil para mí ya que es primo de uno de los integrantes de mi equipo de investigación, y cuando se enteró de nuestro trabajo se ofreció voluntariamente a hablar sobre su depresión. Desde el inicio de nuestro encuentro, ECN comentó que ya estaba familiarizado con la depresión desde hace varios años. Si buscáramos un hito en la historia de su depresión, de acuerdo a lo narrado por él, éste probablemente sería a sus 18 años, cuando tuvo una ruptura amorosa. De hecho, llama mi atención la forma en la que explicó esa historia puesto que lo contó entre risas y un tono irónico –con cierto dejo de vergüenza– por haberse deprimido, según sus palabras, “por razones bien pendejas”²³.

²¹ Esto fue narrado por una joven estudiante de 24 años que afirmó sentir culpa por estar deprimida sin un motivo *válido* ya que, aseguró, ni ella ni su familia tienen problemas financieros y dijo tener relaciones afectivas sanas tanto con su familia como con sus amistades. Cabe aclarar que tras iniciar una terapia psicológica fue canalizada con psiquiatras quienes, comentó, atribuyeron su depresión a problemas endocrinos.

²² En mi segunda charla con él le pregunté con qué seudónimo le gustaría que me refiriera a él durante mi trabajo escrito. A pesar de que le comenté la posibilidad de mantener sólo la letra inicial de su nombre real, prefirió que le nombrara así sólo porque le gusta cómo suena. Si he de ser honesto, también a mí me gustó puesto que me remite al poema *The Raven* (El cuervo) de Edgar Allan Poe, que retrata la historia de un hombre que enfrenta la muerte de su amada, y la realidad de no volver a verla nunca más.

²³ Hago mención de esto porque, en mi opinión, el sentir vergüenza por haberse deprimido debido a motivos “pendejos” podría ser un reflejo de cómo hemos legitimado las causas de la depresión; es decir, quién tiene una razón válida para deprimirse y quién no.

Eventualmente, tras unos años de depresión, ECN «logró mejorar» gracias al apoyo de varias personas en su entorno. Aunque, a pesar de ello, la depresión volvería a aparecérselo una vez más.

El fallecimiento de su mamá, meses antes de nuestra primer charla, fue el motivo que trajo la depresión de vuelta a su vida: “fue un golpe que no me esperaba. No me esperaba esto, no me esperaba que mi mamá se fuera y eso fue lo que *me dio en la madre*”. De esta manera, él le dio un motivo, una explicación y un sentido a su depresión: el dolor ante la muerte de su progenitora.

Ahora bien, en nuestro país “darle en la madre a alguien” (cuyo verbo es “madrear”) tiene un significado particular: golpear o maltratar a base de golpes (Gómez de Silva, 2001); en mi opinión, significa dañar a alguien. Es así que, coligando todo lo anterior, la depresión por la muerte de su madre ha sido como un golpe dañino para ECN. Por lo tanto, ¿acaso habrá algún motivo por el que *la muerte* pueda dañar a alguien? A partir de la pregunta planteada creo que es conveniente comenzar a trazar un camino que me ayude a hallar o crear un punto de conexión entre las nociones *muerte y depresión*.

* * *

El concepto *muerte* y su relación con la vida occidental moderna ya ha sido objeto de interés de diversos saberes científicos. La forma en la que las sociedades occidentales conciben a la muerte ha cambiado a través de los siglos. El historiador colombiano John Wilson Osorio (2007) describió parte de esta transición a partir de una época clave: la Edad Media. El autor expone que el estilo de vida del sujeto del medievo propició que «se acostumbrara» a la muerte:

"Las expectativas de vida eran pocas, las tasas de longevidad eran bajas, la mortalidad infantil muy alta, las enfermedades eran muchas, endémicas, severas y contundentes. El hambre hacía de las suyas, las guerras otro tanto. Llegar a la vida de adulto era toda una aventura osada, un triunfo sobre las adversidades medioambientales, sobre el desaseo, sobre la inanición, sobre los parásitos, sobre los virus y las bacterias desconocidas. La muerte estaba presente, ubicua y cumplida en la cotidianidad de la vida. Así pues, la muerte no escaseaba ni sobresaltaba a casi nadie. Morir, en la Edad Media, era un asunto cotidiano para el cual se estaba relativamente preparado."

(: 96-97)

Es decir, el sujeto medieval estaba consciente de la naturaleza inexorable de la muerte; sabía que –le– iba a llegar, lo tenía presente. Debido a eso, no había una brecha significativa entre la vida y la muerte para las sociedades occidentales medievales, puesto que una complementaba a la otra. Cabe resaltar que, según el autor, el cristianismo imperante en la época había adoctrinado a las sociedades medievales occidentales a creer en la existencia de otra vida después de la muerte²⁴. Por lo tanto, la muerte era el tránsito de una vida a otra. No obstante, Osorio aclara que esto no quiere decir que el sujeto del medievo no sintiera dolor frente a la muerte, pues lo hacía aunque lo sobrellevaba con dignidad. A diferencia de las sociedades occidentales modernas, para las sociedades medievales la muerte no era una tragedia.

* * *

Para conocer mejor a mi informante clave y su entorno, creí conveniente preguntarle con quién más vivía. Me comentó que vive en la casa de su abuela paterna, la cual está dividida en dos: en una parte vive su abuela con otros miembros de su familia extendida; y en la otra él y su familia nuclear –aquellos a los que, dijo, él cuenta porque son a quienes ve a diario–: su papá, su mamá (antes de morir), su hermano y su sobrino. Como era de esperarse, su familia «quedó incompleta» después del fallecimiento de su mamá. ECN mencionó que el impacto de la muerte de su madre les afectó de diferentes formas a cada uno, y agregó –con lo que yo percibí como una cierta entonación de molestia– que estaba consciente de que cada quién tenía sus maneras de procesar la muerte. Aún así, afirmó que a él y –especialmente– a su padre les afectó más:

“Siento que él [su papá] se llevó la peor parte de todo esto porque a la semana fallece su mamá y *uta*... Pues otra vez pa' bajo: si ya estábamos abajo todavía nos hundimos más. Y después, al mes, fallece mi otra abuela. Y he estado rodeado de muerte, eso es lo que luego me pica en la cabeza así como un pinche pajarito que sigue ahí. No me quejo, pero... Pues sí está duro, [...] eso es lo que [...] me tiene medio hundido, trato de salir pero son como arenas movedizas: entre más luchas, más te hundes”

²⁴ Aún así, Jorge J. Gómez señala que el sujeto del medievo, en cierto sentido, igual temía morir ya que “también entonces reinaba la inseguridad y el miedo a la muerte que, p. ej., llevaban a comprar costosas indulgencias, y se emprendían largas peregrinaciones para huir de las penas del infierno” (2007, p. 118)

A mi parecer, esta parte del discurso de El Cuervo Negro explica la forma en la que él y su padre respondieron a la presencia reiterada de la muerte: parece ser que el fallecimiento de su madre y sus dos abuelas de manera casi continua le impactaron de tal forma que le han causado, metafóricamente hablando, un hundimiento del cual trata de escapar. Por lo tanto, se puede decir que la llegada de la muerte a su vida le ha sido un inconveniente que, según lo que él expresó, ocasionó que se deprimiera.

* * *

John Wilson Osorio explica que el sujeto de la modernidad insiste en apartar su vista de la muerte a pesar de que su presencia ha seguido continua a lo largo del tiempo. Esto se debe, de primera instancia, a lo siguiente:

"Lo más rentable para el actual modo de producción que vivimos en los últimos tres siglos, es que tener alejada de la vida la presencia de la muerte, nos convierte en seres más productivos, más enajenados al trabajo, más dóciles para cualquier labor. Pues si uno cree que no va a morir, o que en cualquier caso la muerte está lejana e incierta, es fácil hacer la vida de cualquier manera. Pero si uno vive con la certidumbre de la muerte en el horizonte no se puede dar cualquier clase de vida." (Wilson, 2007: 98-99)

En términos generales, se puede decir que la modernidad ha pretendido alejar a la muerte de la cotidianidad de las sociedades occidentales modernas en aras de incrementar la producción y el consumo. El autor sostiene que esto pudo suceder gracias a que la ciencia moderna y la técnica suplantaron a la religión cristiana medieval y sus filosofías. De esta manera, la muerte pasó de ser tratada por la iglesia y sus clérigos, a ser atendida por la medicina y sus médicos quienes se han encargado si bien no de evitarla, sí de postergarla. Ante esto, Osorio menciona que "la modernidad medicaliza la vida" puesto que el sujeto moderno no sólo nace en las manos de los médicos, sino que también muere en ellas.

Lo anterior ha provocado que la muerte se haya vuelto un suceso «extraordinario²⁵» e indeseable para la vida del sujeto de la modernidad el cual a pesar de que sabe que morirá, prefiere evitar pensar en ello. Por otra parte, es necesario señalar que el

²⁵ Extraordinario no porque no suceda, sino porque siempre le sorprende.

historiador francés Philippe Ariès (2000) considera que al sujeto moderno no sólo le preocupa la muerte propia, sino también la muerte del otro. Esta negación y preocupación por la muerte demuestra, desde un plano más psicológico, cómo el morir genera todo un drama que deviene en un fuerte sufrimiento emocional (Ramos-Pla, et al, 2018); y es que, como lo afirma Ariès, el sujeto moderno vivencia la muerte con un fuerte dolor que no hace más que expresar la intolerancia ante la separación de aquel que muere. En este sentido, el sufrimiento que experimenta el sujeto de la modernidad ante la muerte –principalmente del otro– indujo a las sociedades occidentales de la modernidad a crear una nueva dinámica del manejo de la muerte. Jorge J. Gómez plantea que hoy en día ha surgido una suerte de “institucionalización del morir” (2007: 117), argumentando que las instituciones de salud y su personal se han preparado cada vez más para el acompañamiento en el morir ante la incapacidad –principalmente emocional– de los parientes del moribundo para cumplir con dicha función.

* * *

El fallecimiento de la madre de mi informante lo enfermó. Recuerdo que una de las líneas iniciales que compartimos en nuestro primer encuentro fue sobre la descripción de su depresión. Deberé advertir que no pretendo hacer una descripción minuciosa de los síntomas que dan cuenta de la depresión de ECN puesto que, como lo planteamos en las páginas introductorias a este trabajo, no tendría sentido alguno. Sin embargo, me gustaría compartir el siguiente fragmento de nuestro diálogo:

“Ahora que [mamá] ya no está [...] me son triviales muchas cosas, [...] ya no tienen la misma importancia como cuando estaba viva, y eso es indicio de que algo anda mal; digo, ya no hago las cosas con tanto ánimo, las hago por mero instinto de supervivencia, no las hago ni por ganas. Es más, ya no me cruza ni el tedio, [...] simplemente lo hago por mera supervivencia, como un piloto automático, como un piloto automático que tuviera en tu cabeza y lo hace porque se tiene que hacer, no lo hace ni por ganas o porque no tenga ganas, simplemente lo hace porque sí, porque es lo único que me mantiene vivo.”

De esta manera El Cuervo Negro me relató cómo comenzaron a ser sus días después de su pérdida; me explicó la forma en la que experimentó una suerte de

desesperanza, y me expresó su deseo de salir de ese estado. Escuchar todo esto despertó mi interés por saber si él le tiene confianza a alguien más para hablar sobre su sentir²⁶, a lo que me contestó lo siguiente:

“Pues lo he intentado pero [...] repiten lo mismo: el típico “échale ganas”, “no te dejes”. [...] Y luego me pongo a pensar y digo “no tienes ni idea de lo que estoy hablando pero solamente hablas por hablar”; igual lo entiendo porque no han pasado nada de eso, todos mis amigos tienen a su mamá, y digo “no espero que lo entiendas”, sino que hay veces que es tan repetitivo que hasta *me da hueva* y digo “¿pa’ qué si me va a decir lo mismo?”.”

A pesar de lo anterior, ECN manifestó constantemente necesitar ayuda psicológica para superar la muerte de su madre y poder salir de su depresión; me comentó que esa fue una de las razones por las que se acercó a nosotros. De cierta manera, eso me hizo sentir comprometido con él puesto que –según mi impresión– él esperaba de mí, un estudiante de psicología, un apoyo o soporte psíquico más profesional. Mi dificultad fue, entonces, no estar preparado profesionalmente para ello.

* * *

En la modernidad el *duelo* se volvió un concepto intrínsecamente asociado a la pérdida. De acuerdo a Sigmund Freud el duelo “[...] es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.” (1992: 241). A su vez, Gorosabel y León (2016) consideran que el duelo es un sentimiento que hace que los que lo padecen experimenten la sensación de estar “afligidos, débiles, indefensos e impotentes” (:105). Asimismo, algunos autores como Robert A. Neimeyer sugieren que es importante diferenciar entre *el duelo* y *el proceso de duelo*, el cual es más complicado y requiere más tiempo (2002, citado en Gorosabel y León, 2016).

Lo cierto es que la necesidad del sujeto moderno de tener un acompañamiento ante la muerte también propició la creación de un nuevo campo de estudio: la tanatología. Guadalupe Domínguez (2009) describe que la tanatología es una disciplina que se encarga de encontrarle un sentido al proceso de muerte; el fin de ésta, en términos

²⁶ Después de leer y escuchar varias veces mi pregunta, me llama la atención cómo es que, en mi condición de sujeto moderno, asumí que hablar sobre la depresión y los sentimientos propios se tiene que hacer con alguien de confianza, como si hablar sobre ello implicase una transgresión a algo profundamente ligado al ámbito de lo personal, lo íntimo y –quizá– lo embarazoso.

muy generales, es brindar una mejor calidad de vida al sujeto que va a morir así como a sus parientes. Jorge J. Gómez (2007) menciona que ante la impresión que le causa la muerte del otro, el sujeto de la modernidad tiende a quedarse inerme, necesitando de alguien que le proporcione ayuda, instrucciones y apoyo. Es por ello que la tanatología también brinda un soporte –primordialmente emocional– ante el duelo²⁷ por las pérdidas significativas (Domínguez, 2009).

* * *

Tras su depresión ocasionada por la muerte de su madre, aunada al contexto social de confinamiento por la pandemia, El Cuervo Negro perdió su trabajo como adiestrador de perros y, confesó, que de vez en cuando acudía a medidas alternativas (como las bebidas alcohólicas) para «olvidar» su dolor ante la falta de un apoyo psicológico profesional. De este modo, podríamos decir, e incluso él mismo lo expresó, que la depresión no sólo le causó problemas emocionales, sino también económicos y de salud.

Lo dicho hasta ahora me recuerda a la respuesta que ECN me dio cuando le pregunté sobre su opinión de la depresión:

[La depresión] es como una especie de fantasma: [...] es algo que no se puede ver pero sabes que está ahí, sabes que no te puedes librar y para donde sea que vayas, para donde sea que voltees, está ahí; no importa si lo sientes fuerte o lo sientes despacio, [la depresión] sigue ahí [...] acechando, [es como] un acechador invisible.

Quizá le interese saber al lector que durante nuestro segundo encuentro, el cual tomó lugar varios meses después del primero, ECN dijo sentirse un poco mejor. Aseguró que ya se estaba incorporando de nuevo a su viejo trabajo y que, a pesar de no estar libre de la depresión en su totalidad, estar ocupado le ha hecho mucho bien. En los tiempos de la modernidad, lo mejor es mantenerse ocupado.

²⁷ Es importante agregar unas líneas para aclarar que mi intención en este texto no es discutir si el duelo se puede efectuar o no al tomar en cuenta la rapidez de la vida de los sujetos de las sociedades modernas del mundo occidental puesto que, como se ha hecho mención en páginas anteriores, el sujeto de la modernidad vive en constante presión por su entorno, el cual le mantiene ocupado. Por lo anterior, es comprensible que el lector se pregunte, ¿el sujeto de la modernidad se puede tomar el tiempo para vivir un proceso de duelo?

Si bien, considero que dicho cuestionamiento abre una línea de análisis muy interesante *per se*, en mi escrito hago mención del proceso de duelo porque me parece que es una noción propia de la modernidad en tanto que el concepto mismo implica el poder sobrellevar y/o superar una pérdida ante la muerte de alguien hoy en día.

Ahora bien, podemos creer que tal vez el encierro causado por la pandemia actual fue el que realmente exacerbó la depresión de mi informante pero, a decir verdad, eso es lo que menos atención merece ya que, a mi parecer, lo importante es lo que él me dijo sobre el motivo de su padecimiento. Sí, hizo mención de la pandemia, del encierro, y de la frustración que ésta le ha causado, pero no le dio tanta importancia a ello. Finalmente, quiero comentar que como se habrá notado, nunca me atreví a preguntar el motivo de la muerte de su madre durante las charlas que tuve con él. Tras una reflexión, me di cuenta de que nuestros encuentros estuvieron fuertemente atravesados por las nociones del pensamiento moderno ante la muerte. El Cuervo Negro siempre habló sobre el fallecimiento de su mamá, pero nunca mencionó la razón de su partida. Debo confesar que en su momento no quise tocar el tema –al menos que él hablara de ello– para no lastimarlo, aún así creo que fue lo correcto. Mentiría si dijera que no tuve curiosidad por preguntar pero considero que si él no dijo –voluntariamente– por qué murió, yo prefiero no saberlo. Quiero mantener esa razón como un misterio, dejarla como un tabú, como algo ominoso que puede causar dolor, tal y como lo es la muerte para el sujeto de la modernidad.

CAPÍTULO VI:
LA SOLEDAD

*“Fog out my daylight,
Torture my night.
Feels like I'm falling far out of sight.”*
MIKA-OVER MY SHOULDER, 2007

Para este trabajo se me dificultó la escritura en gran medida, ya que el hecho de que mi implicación con la depresión fuera tan directa e impredecible por hechos de mi vida moderna en los tiempos de esta escritura, hace que este trabajo sea triplemente más complejo para mi y tome más sentido. Un sentido que me rebasa o tal vez es que mi experiencia rebasa el sentido del trabajo y su escritura, pues es tanto que las palabras no alcanzan. Me es imposible no hablar desde mi lugar y experiencia, es algo que ocurre, no puedo negarlo y fingir o tratar de escribir fuera de mi implicación con el tema. Es lo que me resultaba más difícil pues no lograba identificarlo y mantenía bloqueada la escritura, aún teniendo presente que esto es realmente el corazón del trabajo pero sin hacerlo consciente hasta este momento.

Hemos tenido una idea errónea sobre nuestro acercamiento con el otro, creemos que implicarse con la situación, el contexto y el informante es malo y nunca debe suceder. Esta idea cambia cuando las emociones son válidas, reconocidas y utilizadas como método en la investigación y la relación con el otro, “es la idea de un sujeto investigador construyéndose en el proceso de búsqueda” (Baz, 1994: 143). Cada vez nos acercamos más al otro culturalmente que es casi imposible hacer una investigación desde la lejanía, se propone un estudio sujeto-sujeto, en lugar de un sujeto-objeto. “El investigador y la realidad investigada pertenecen al mismo universo histórico-cultural; entonces, la construcción de la etnografía [...] se sustenta en que el otro no es ajeno a mí porque el etnógrafo y el “informante” son contemporáneos.” (Licona, 2015: 74)

Desde el inicio tuve conflictos con el tema, no porque no me gustara, sino porque hubo momentos donde me ayudó a entenderme, entender mi propia depresión y experiencia y otros en los que no quería saber nada del tema y lo evadía completamente, o simplemente no tenía ganas; fui consciente de que no sería una tarea fácil, y que estaría en constante dificultad hasta el final y así fue; me frustré, me estresé, procrastiné, me decepcioné, me deprimí en medio de este escrito porque intentaba hacer una escritura sobre un análisis del relato de un informante,

repitiendo, sin darme cuenta lo que me habían enseñado del acercamiento con el otro de una manera más clínica y enmarcada, cuando lo más valioso, ahora, no es ese análisis del discurso de forma clínica, sino, todo lo que se encuentra alrededor de esto, lo que ocurre, lo que ocurrió durante la interacción con el otro, con el campo virtual, lo que a nosotros nos mueve y conmueve, los conflictos que surgen y cómo se lidia con ello, ese constante movimiento y cambio de lugar que experimentamos. "Y esta es la cosa más importante del proceso de subjetivación, porque es la dimensión donde el otro existe como presencia viva y real en tu cuerpo, obligando a replantear todo, todo el tiempo." (Rolnik, 2009: 55). La subjetividad entonces queda moldeada por la existencia del otro, es una relación sujeto-objeto y el otro con el mundo en una constante disolución y movimiento.

"Pero realmente esa angustia y esa tristeza venía de tener que avanzar esto de la tesis y no querer y no poder ¿no? O sea, si intentaba hacer el esfuerzo, o sea, prendía la computadora, abría el documento pero de verdad que no, o sea, no, me ponía música o me ponía a platicar con alguien, me llamaban por teléfono, cualquier cosa, entonces, este, como que ese estado también venía de la angustia de la tesis".

* * *

Resultó conflictuante la indefinición de la depresión y también en el caso de la modernidad porque son conceptos tan amplios y complejos que rebasan los límites, se salen, se desbordan de simples encasillamientos, son así como la experiencia de cada uno de nuestros informantes, cada uno tiene su complejidad, es realmente absurdo querer poner a todos en el mismo lugar, en un mismo frasco, como lo hace la psiquiatría, la medicina, incluso la psicología; sí, vivimos la depresión, sí, vivimos en la modernidad, pero eso no quiere decir que la vivamos de la misma manera y eso es lo realmente interesante. "Las zonas limítrofes aparecen no sólo en las fronteras de unidades culturales oficialmente reconocidas, sino también en intersecciones menos formales, como las de género, edad, estatus y experiencias de vida particulares" (Rosaldo, 2000: 50).

Un ejemplo de ello es la experiencia de mi informante, el núcleo de su depresión es la soledad, pero ¿quién no se ha sentido solo en algún momento de su vida? ¿Y por

qué nos da tanto terror el estar solos con uno mismo? Está claro que para él es un momento crítico pues su soledad es completamente diferente a mi soledad, a tu soledad; no la vive de la misma manera, la afronta de distinta forma. No saber estar con uno mismo, claro que es un tema de la modernidad, es un tema de cultura, que viene desde el control y la productividad.

“Lo que busco si es, la escucha, es el acompañamiento y... es... yo creo la distracción, bueno, es ocuparme, o sea, no ocuparme con trabajo, pero ocuparme como yo te decía, siento que mantenerme ocupado me mantiene en mi centro, si siento que me mantiene centrado y me mantiene pues alejado de sobrepensar cosas, alejado de entrar en esta cadena de pensamientos obsesivos, o así, o en esta cadena de teorías o hipótesis de cosas que nunca van a suceder y que usualmente son negativas, entonces trato de ocuparme en general.”

“Feliz porque ya voy a regresar a mis clases, es algo que me gusta, pero yo creo que también feliz porque me iba a ocupar y yo sé que en el fondo ocuparme me mantiene tranquilo, yo creo que me mantiene con vida, ¿no?”

“Ocuparme me salva”.

“Alguna vez una amiga me preguntó: ‘Oye, y ¿tú no crees que te ocupas con un montón de cosas y un montón de actividades o te saturas así de actividades, como para no... cómo decirlo? ¿Como para no pensar en cómo te sientes, o sea, como para evadir cómo te sientes? ¿No? ¿Para evadirte?’ Entonces yo le decía: ‘Pues seguramente sí pero pues soy feliz así ¿no? Es lo que realmente me mantiene como siguiendo día con día [...] a lo mejor es que no quiera estar sólo, porque no quiero hacer como esta introspección, [...] a lo mejor hay mucho miedo de no querer hacer esa introspección, o ver como hacia adentro o revisarse uno mismo’.”

“Un miedo muy internalizado a estar solo o... Pero ‘sólo’, entiéndase a estar sólo conmigo mismo, ¿no? Así con nadie más, y yo creo que por eso se acentúan estos estados anímicos muy negativos, cuando no está nadie alrededor mío, ¿no?”

* * *

En la sociedad moderna se presenta a un sujeto libre en sus decisiones y acciones, dependiendo de sí mismo para llegar a su éxito y felicidad, esto convierte al sujeto

de la modernidad en individualista, responsable de sí mismo y atado a un sistema de productividad y consumo con una ilusión falsa de un paraíso en vida, la idea es que podamos alcanzarla, “basta para ello que invirtamos toda nuestra energía vital -de deseo, de afecto, de conocimiento, de intelecto, de erotismo, de imaginación- en actualizar estos mundos virtuales de signos, a través del consumo de objetos y servicios que ellos mismos nos proponen” (Rolnik, 2009: 49). Esto termina ocasionando una serie de malestares en el individuo, incluyendo una *enfermedad de la responsabilidad* (Ehrenberg, 1998: 12) haciendo referencia a la depresión. “La positivización del mundo permite la formación de nuevas formas de violencia” (Han, 2017: 10), y es que el *exceso de positividad* nos orilla a este ritmo de vida tan acelerado y al no alcanzar los ideales de productividad y rendimiento, el sujeto se atormenta y entra en conflicto creyéndose insuficiente: “El individuo moderno se halla en guerra consigo mismo: para mantenerse unido a sí mismo debe estar separado de sí”. (Ehrenberg. 1998: 18). Ser uno mismo no tiene cabida en la sociedad moderna, uno no puede ser vulnerable, tiene que ser en todo momento funcional y estable. Mi informante se siente sólo aún estando con su mamá en la misma habitación, viendo la televisión juntos:

“Yo estaba acá en mi sala el domingo viendo la tele, pero yo me sentía muy mal la verdad, o sea, yo decía bueno es que se pasa el tiempo y no quiero hacer la tarea pero, mejor quiero estar aquí, pero como que no quisiera estar aquí, o sea, no quisiera estar aquí yo solo, ¿no? O sea, estaba con mi mamá, pero mi mamá no está como muy en esta cuestión de ver la tele, ¿no? Entonces como que no le estaba poniendo atención, entonces yo me sentía solo, entonces dije: bueno me voy a poner a hacer la tarea, pero no tenía ganas.”

Pero, ¿por qué se siente solo aun estando acompañado? ¿Qué tipo de vínculos formamos con los seres más cercanos a nosotros en nuestras vidas modernas? Realmente estamos perdiendo fuerza en los lazos que nos unen con el otro, cada vez se vuelven más frágiles e inestables por las formas de vida que se van transformando por el ideal de la modernidad, el cual busca capitalizar incluso los sentimientos y emociones, es decir, “una fluidez, fragilidad y transitoriedad implícita que no tiene precedente [...] caracterizan a toda clase de vínculos sociales, aquellas que hace apenas unas décadas se estructuraban dentro de un marco duradero y confiable, permitiendo tramar una segura red de interacciones humanas”. (Bauman,

2012: 77). Ahora con esta inestabilidad en las relaciones sociales es inexistente contar con una base de seguridad, ¿a quién acudimos cuando nos sentimos mal? ¿Por qué nos da miedo externar lo que sentimos? Esta cultura del “tú puedes, échale ganas” nos orilla a pensar en que no necesitamos ayuda cuando es totalmente lo contrario.

* * *

El objetivo de la vida contemporánea está más inclinada a adquirir, adquirir experiencias, esto viene ligado al mantenerse ocupado, a vivir lleno de tareas para poder aprovechar la vida al máximo, así como mi informante, el mantenerse ocupado aprendiendo idiomas lo mantiene en su centro. Sin darnos cuenta estamos regidos por la vida acelerada, por la inmediatez y la búsqueda constante del disfrute y la experiencia. Cuando no llegamos a la adquisición de experiencias y estamos frente a nosotros mismos en la tranquilidad, no sabemos qué hacer, entramos en un estado de angustia.

En la modernidad de lo efímero, de lo cambiante e inestable, donde todo corre a alta velocidad, incluyendo los vínculos sociales, las modas, y más actualmente la virtualidad donde tenemos la posibilidad de contar con una vida online y una offline, la vida real y la vida virtual, aunque claro, sabemos que la vida virtual es totalmente real, podríamos considerarla como una extensión de nuestro ser, dado que es ahora parte de nuestras vidas y formas de vincularnos con los otros; la identidad se ve forzada a estar en constante cambio y ser lo bastante flexible para encajar en estas formas de vida. Lo que me lleva a cuestionar, ¿quién somos realmente? ¿por qué nos angustia tanto estar con nosotros mismos? ¿de qué manera se han visto afectados los vínculos en la era digital? Sabemos que ahora con tan solo un clic podemos borrar a una persona de nuestras vidas, ¿es esta fragilidad la que nos ha vuelto vulnerables ante la soledad?

* * *

“El miércoles me sentía muy mal, con estas ideas suicidas que te platicaba”

“Sé que va a ser un mal día cuando no estoy haciendo nada, solo estoy, me tardo mucho más en levantarme de la cama, me tardo mucho más en desayunar, [...] son días que no me baño”

“Son días cuando me quedo sólo en casa”

“He notado que si logro estar acompañado en ese día, puedo salir un poco de eso”

* * *

Es realmente compleja la depresión en la modernidad, y el escribir de ello solo la delimita, pero al mismo tiempo la visibiliza y le da importancia, ya que es un asunto tan actual y latente que se tiene que atender e intentar entender; sobre todo para las generaciones más jóvenes, pues la depresión puede llegar a extremos incontrolables donde puede estar en peligro la vida misma. “El 71% de las personas que reportan planeación, ideación o tentativa suicida, son mujeres, y el 86% de ellas tiene 30 años o menos” (Guerrero, 2021). Se ve reflejada en estas generaciones la incapacidad para poder pedir ayuda, ya que el marco cultural moderno determina quienes son los vulnerables. Entrando en un tema de género, el hombre invalida la emoción, no acepta lo que está sintiendo, esa invalidación es cultural, si ven al hombre vulnerable, triste y deprimido, rompe con el estereotipo, es por eso que la búsqueda de ayuda es menor en hombres, en comparación a las llamadas de auxilio por parte de las mujeres con un índice menor de resultados fatales.

* * *

“Hay días que me siento tan tan mal, o si hay días que en verdad he tenido pensamientos suicidas que se acentúan, yo digo: ‘No, es que eso si es como al extremo ¿no?’ Entonces, o sea, pienso ‘yo creo que si eso pasa por mi cabeza, es que en realidad no estoy bien ¿no?’ Y por eso es que yo quisiera el diagnóstico pero está ese miedo ¿no? [...] Mi novia, la semana pasada me insistió en que buscara a mi terapeuta, pero yo lo que le dije claramente, creo que vale la pena comentarlo, es que a mí me daba vergüenza, yo le dije: ‘No, es que cómo le voy a insistir en que yo creo que tengo depresión, y... Tan sólo el decirle: “Hola, oiga creo que tengo depresión”’. Yo le decía: ‘Es que eso, decir eso me daría mucha vergüenza y no, no creo decírselo ¿no?’”

“A mi me dijeron que los problemas de tu casa se quedaban en tu casa, entonces eso se puede interpretar de muchas maneras, la gente también puede pensar que si pasa algo como violencia física, o violencia sexual, o si alguien vive algo de eso no lo puede contar y entonces no puede buscar ayuda ¿no? Creo que eso también es cultural, entonces, es por eso que cuando pasan cosas fuertes que afectan a las personas y que las lleva a tener depresión o ansiedad, o a ser retraídas, o a tener pesadillas o a tener episodios, este, de paranoia, o no sé, pues no le dicen a nadie ¿no? Porque realmente les enseñaron a no decirle a nadie, o no saben a quien decirle o les da vergüenza, un poco como te decía antes ¿no?”

* * *

Cuando una persona pasa por momentos difíciles es realmente complicado contar con alguien, porque requiere de mucho esfuerzo poder apoyar a alguien más, y ver por el bien del otro. Tanto en la modernidad como en la pandemia nos han enseñado en sólo ver por nuestro bienestar, en ser totalmente individualistas. Las redes de apoyo para una persona en depresión son fundamentales y algo que realmente hace sostener la cordura y el sentido. La falta de redes de apoyo es un tema determinante para que la depresión llegue a extremos como el suicidio. “No hay una razón específica por la cual una persona tenga una ideación suicida, en realidad es multifactorial, sin embargo, hay una recurrencia en el sentido de la falta de empleo o en estos momentos de la pandemia, y también una de las cuestiones que yo he podido, a través de la práctica, observar es que las personas no tienen una red de apoyo, en dos sentidos, no tienen la red de apoyo por parte de la familia, porque en la cultura mexicana se creyó mucho eso de ‘no te sientas mal’, ‘tú eres más fuerte que lo que te está pasando’ y esto sobrepasa a la persona, aparte, [...] esta situación de no poder desahogar, lleva a la persona a sentirse sola” (Sánchez, 2021).

El fracaso de no cumplir con lo tangible, como ideal de la modernidad -es decir, el ser productivo, exitoso, tener la familia ideal, etcétera- ha reflejado mayor pérdida de sentido por lo intangible, por el contacto y la conexión con los otros, desvinculando cada vez más las relaciones personales. El proceso que ha llevado la modernidad con referencia a los vínculos sociales ha generado una deformidad con el otro y existe una previa incapacidad de reconocer lo intangible, en este caso de las emociones y sentimientos; en la desvinculación no hay relación alguna, no hay observación, no hay contacto, ni interés por el otro y si no hay ese contacto, y

además no se sabe cómo dar ayuda al que lo necesita, no existe una buena percepción y panorama que nos ayude para prevenir, abordar y evitar la depresión.

Pensando la relación del discurso de mi informante con mi experiencia, realmente no es que encuentre identificación, pero entiendo lo que es no tener redes de apoyo estables y las dificultades que esto trae; mi depresión es más fuerte por esta razón, y es que no sólo es mi depresión, sino la de mi hermana, la persona en quien más confío, un gran pilar en mis redes de apoyo, la cual se sintió derrumbarse, al grado de tener que internarse en un hospital psiquiátrico. ¿Cómo puedo ser un pilar en su red de apoyo para ella, sin tener yo ese pilar?

Nuevamente repito que mi experiencia se desborda de este escrito y no alcanzo a plasmar lo que para mí ha significado todo este recorrido, sin embargo, aprovecho este espacio para agradecer a mi equipo por la comprensión y acompañamiento que he recibido por parte de ellos.

REFLEXIONES FINALES

Remembrando el recorrido que tuvimos a lo largo de la investigación y el espacio de escucha que abrimos por medio del *flyer* virtual que lanzamos a redes sociales -los cuales quizá en un abordaje de campo cotidiano, no hubiéramos podido obtener- nos hizo pensar en todas aquellas personas de las que no pudimos plasmar su historia y vivencias en este escrito por razones de espacio y tiempo, pero consideramos importante aclarar que el hecho de que no aparezcan no implica su total ausencia para la realización del trabajo, sino todo lo contrario, fueron fundamentales para el cuerpo del mismo ayudándonos a crear un panorama más amplio en cuanto a la modernidad y la depresión.

Nos parece importante replantear una a una cada decisión que tomamos y la manera en que el camino nos fue llevando, para que de esta forma encontráramos la *luz verde* que hemos intentado hallar desde un inicio respecto a nuestros aprendizajes, cuestionamientos y limitantes. Inicialmente, el hecho de que decidiéramos lanzar una convocatoria de escucha de una manera tan poco habitual, nos permitió una difusión mayor en comparación a la forma presencial, pues nos contactaron tantas personas que por un momento no creímos poder abrirles un espacio a todas. Afortunadamente esto no fue así, ya que hizo que personas de otros estados, países y comunidades nos abrieran las puertas de su espacio más íntimo. A partir de ello, el «crear» un dispositivo nuevo de escucha nos brindó muchas sorpresas, pues abrió senderos los cuales nos otorgaron distintos enfoques como lo sociocultural, lo psíquico, lo familiar, lo médico, entre muchas otras cosas.

Asimismo, encontramos una conexión entre la modernidad y la depresión, pues a través de sus relatos pudimos entender que estas son como una especie de «contenedores de significantes» debido a que no se pueden definir con exactitud, y son meramente subjetivas, es decir, cada informante con el que hablamos nos dio una «versión» de lo que para cada uno era la depresión, esto ligado a los problemas de la modernidad que vivimos hoy en día. Ahora bien, el tema de la relación entre la modernidad y la depresión al inicio de la investigación la tomamos como una hipótesis la cual en cualquier momento podía cambiarnos la jugada, pero dentro de los relatos de nuestros informantes encontramos tintes que nos afirmaban lo relacionadas que están una con la otra. Por ejemplo, se habló continuamente sobre el desempleo, las enfermedades, el pesar del día a día, la pandemia, los problemas familiares, económicos y políticos; lo cual, nos dieron pauta para considerar que si bien existen muchas otras razones para que la depresión se dispare en cualquier sujeto, estos fenómenos sociales de la modernidad crean estragos en la psique de las personas al grado de llegar a la depresión en sí.

Poder convivir, escuchar o incluso relacionarnos con los sujetos que han experimentado la depresión ha sido una vivencia única -debido a los acontecimientos a los que nos enfrentamos, tales como el COVID-19- pero que sin duda alguna consideramos no hubieran sido igual en una situación *convencional* a la que estábamos acostumbrados. En ciertos casos, algunos informantes nos

compartieron haber acudido con nosotros debido a la búsqueda de alguna ayuda *profesional* –ayuda, que por supuesto aclaramos que nosotros solo éramos estudiantes de Psicología sin la facultad de ofrecer algún tipo de diagnóstico o tratamiento– sin embargo, consideramos que esto se pudo interpretar de esta manera debido a la forma en cómo es que abordamos el *flyer*. En este punto nos gustaría retomar la idea de nuestra metodología con la cual invitamos a las personas a compartirnos su experiencia con la depresión; así bien, a partir de la demanda de una ayuda profesional, pudimos percatarnos de que nuestro mensaje se parecía a una invitación similar a la psicoterapia o alguna otra especie de ayuda. Pues la premisa expresaba: *¿Por qué hablar de depresión? Cuéntanos tu experiencia y acompáñanos a pensarla juntos.*

Ahora nos preguntamos si el contenido de este *flyer* generó en las personas una imagen en donde nosotros ofrecíamos apoyo clínico-psicológico. Dicho lo anterior, nuestra reflexión continúa apuntando a la manera en la que comúnmente nos referimos a los psicólogos, y que si bien la psicología cuenta con tantos enfoques –como el conductista, clínico, humanista, laboral, etcétera– pareciera que la idea recurrente de un psicólogo solamente es la del clínico; de tal manera que en algunos casos esta idea creó las expectativas para la charla que tuvimos, las cuales se consolidaron con nuestra presentación. Ahora nos queda la duda, ¿qué hubiera pasado si no hubiéramos lanzado el *flyer* y en lugar de eso, hubiéramos contactado a las personas de otra manera? ¿Fue determinante esta publicación para el encuentro que tuvimos con nuestros informantes? ¿Fue necesaria esta convocatoria para dar cuenta de la manera en la que las personas ven a los psicólogos y lo que esperan de ellos?

Algo que también nos parece importante mencionar es que cuando preguntamos el por qué se habían acercado a nosotros para compartir su experiencia, la mayoría de las veces respondían: “Para que al menos mi depresión sirva de algo”. Esto, al momento de hacer las entrevistas no le dimos mayor importancia; sin embargo, al empaparnos un poco más acerca de la modernidad, nos preguntamos si este «servir de algo» es también una expresión de la modernidad en los discursos, puesto que creemos que es una forma de *capitalizar* sus emociones de algún modo en el que se puede recibir algo a cambio, que si bien no es algo monetario, sí podría ser algo

simbólico como el ayudar al otro y que el sufrimiento o la desfortuna pueda ser aprovechada.

Al tratar de hacer una relación entre la depresión y la modernidad en el discurso de nuestros informantes, encontramos distintas nociones, tales como: la relación de lo familiar y la demanda de validación hacia su enfermedad, la autoexigencia del sujeto mismo y la exigencia socio-familiar, el duelo por la pérdida de un ser amado cercano, la modernidad medicalizada, la implicación vista y vivida desde dentro²⁸ y la inminente soledad. A partir de una retroalimentación entre nosotros como equipo, reflexionamos que en estos seis análisis de nuestros informantes siempre existió una constante, y fue el contexto familiar lo que destacó. Como recordaremos, la modernidad puede ser incitadora al individualismo al grado de desacreditar el pensamiento y sentir del otro. A lo largo de los relatos de los entrevistados encontramos en la familia estas características en donde pareciera que lo vivido por los integrantes de esta, tuviera que replicarse en cada uno de ellos, llegando a impedir sentir sensaciones fuera de lo «normal» o lo permitido por esta institución, en otras palabras: “como yo no lo viví, eso no existe”.

Lo anterior nos hizo pensar que estas expectativas de la familia para con nuestros informantes es que al negar su depresión entrarían en un juego de validez; es decir, si la familia nunca habló acerca de estar deprimida, por consiguiente, la depresión no existe. Lo que nos lleva a las siguientes preguntas: ¿Qué se puede esperar al negar la depresión del otro? ¿Qué está pasando en la modernidad que la familia ya no es el lugar donde uno supuestamente se debería sentir seguro? ¿Será que la depresión sea la causante del sentimiento de no pertenencia? ¿Qué tan flexibles se han vuelto los lazos afectivos, en especial en la familia, dentro de la modernidad? Las redes de apoyo deficientes son un problema de la vida moderna, pero ¿por qué la familia no es para nuestros informantes una base de contención para su depresión, o por qué tendría que serlo?

Consideramos también que en los casos expuestos, el individualismo se puede encontrar como reflejo de la modernidad y a la vez, en algunos casos de nuestros

²⁸ En este punto aclarar que se menciona de esta forma, debido a la situación actual que uno de los integrantes está experimentando y que el tema de la depresión la vive de una manera tanto interna como externa.

informantes, como una suerte de mecanismo de defensa que le otorga a los sujetos la «seguridad» de no involucrarse emocionalmente con las personas a su alrededor. También, encontramos que el sujeto de la modernidad parece estar atado a una clase de autoexigencia, como en el ámbito escolar, pues en varias ocasiones nuestros informantes expresaron su preocupación de tener que cumplir con las obligaciones de diferentes instituciones, por lo que esto los llevaba a sentirse ansiosos y querer evitar sentirse mal por todas las cosas pendientes que tenían.

Lo anterior nos pone reflexivos, desde nuestra condición como sujetos de la modernidad, pues consideramos que socialmente se cree que lo escolar debería ser un lugar donde se deben explotar las fortalezas –tanto físicas como mentales– para el bienestar del sujeto; sin embargo, pareciera que es todo lo contrario, pues al exigirse en demasía, el intento de ser positivo y el tener que «estar bien» en todo momento, a final de cuentas, hace un quiebre en la psique de éste, dejándolo vulnerable ante la depresión.

De igual manera, nos dimos cuenta de que la soledad, agudizada por el individualismo propio de la modernidad, jugó un papel muy importante en el discurso de nuestros informantes, quienes reflejaron que al faltar una red de apoyo pertinente que pueda hacer la contención necesaria a la persona «afectada», ésta posiblemente llegue a extremos como el abuso de sustancias como la marihuana o LSD, a que se autolesionaran, o en el peor de los casos, a intentos de suicidio, lo que finalmente abriría nuevamente el ciclo de sentirse culpables y depresivos por haber fallado en la única tarea asignada por ellos mismos y su desesperación por terminar con sus terribles *monstruos de la depresión*.

Del mismo modo, la culpa es una de las cosas que más visualizamos entre líneas dentro de su relato, pues la manera en cómo entonaban la desesperación por no poder ser capaces de estar bien cuando aparentemente "todo estaba bien", los orillaba a una *culpa extrema*, o –con miedo a equivocarnos– *enferma*, ya que no había un punto de retorno en el cual pudieran validar sus cuestionamientos y sentirse para buscar soluciones alternas; sino más bien, llegaban a un punto en donde se topaban con una pared que no les permitía atravesarla y únicamente encasillaban más su depresión con los autorreproches ocasionados por esta culpa.

Por todo lo anterior, nos queda una gran duda acerca de la detección de la depresión en la modernidad, pues nos preguntamos si es que el hecho de estar inmersos en ella, hace que al mismo tiempo todo el mundo esté propenso a estar deprimido.

Por consiguiente, nos gustaría cerrar este escrito explicando que no llegamos a una conclusión final, además de ello, encontramos una serie de reflexiones que nos llevan a nuevos caminos. Por ejemplo, pensamos que las seis experiencias elegidas son las más representativas de todas las charlas que tuvimos, pues dan reflejo de lo amplio y complejo que pueden ser los padecimientos de depresión en estos tiempos modernos, ya que cada una fue totalmente diferente, desde la experiencia misma, hasta el acercamiento, la interacción con el otro y el cómo se trabajó con ella. Nos dimos cuenta que el trayecto de nuestra investigación se ve reflejado muy bien a un juego de mesa llamado *La hora pico*; este se lleva a cabo en un tablero de plástico con una cuadrícula de 36 espacios. Las piezas para jugar son un cochecito rojo y 15 vehículos de bloqueo. El objetivo del juego es sacar el carrito rojo a través de un espacio vacío que se encuentra en uno de los bordes del tablero. Para lograr esto se deben mover las demás piezas, pero cada que mueves una pieza, abres un nuevo espacio y bloqueas otro, por lo cual es necesario pensar *antes* en los movimientos que debes realizar para poder lograr tu objetivo.

Si bien puedes hacer una planeación para saber qué piezas mover, en ocasiones esta estrategia te bloquea el camino, por lo cual es hasta que ya realizaste el movimiento, cuando te das cuenta de los espacios que han quedado vacíos y permiten el movimiento para ir despejando la ruta que permitirá la salida del carrito rojo. Al igual que en el juego de los carritos, no todos los movimientos realizados eran desperdiciados, en el campo nuestros movimientos no creaban una ruta directa para llegar a nuestro cometido, sin embargo, nos permitían nuevas formas de idear estrategias; algunas veces era necesario regresar al punto de partida de donde nos habíamos movido, y otras veces había que moverse por completo.

Ahora bien, en esta analogía del desplazamiento, pudimos hablar un poco de cómo el movimiento es necesario para las investigaciones en las ciencias sociales, y que

una planeación, por más robusta que sea, puede carecer de efectividad al encontrarse en un campo que exige cambios constantes.

También nos gustaría resaltar la necesidad de observar -como en el juego- no sólo al cochecito rojo, que en nuestra analogía representa nuestro objeto de estudio, sino cómo este cochecito rojo es parte de un tablero que contiene más piezas y que al movimiento de estas, se vislumbran nuevos caminos y nuevas posibilidades de desplazamiento. Nos parece sumamente interesante que el objetivo de este juego no es el salir únicamente del tablero, más bien todo lo contrario, se acentúa en los movimientos que se realizan, en la rigurosa observación que se requiere y en las múltiples y ricas combinaciones que tenemos la oportunidad de encontrar al momento de intervenir en el propio campo.

Así pues, tal como el carrito rojo, al final del camino tal vez el juego –es decir, el campo de trabajo– nos permitió encontrar una salida, pero sin dudas el desplazamiento, los obstáculos y el cambio que tuvimos que hacer, fueron clave para llegar a la culminación de este trayecto.

En resumen, lo que este trabajo busca es hacer una reflexión acerca de la depresión, puesto que a través de los relatos pudimos vislumbrar que si bien, como hemos mencionado, la modernidad influye en distintos aspectos para que la depresión detone, esta no es la única, pues también existen muchas otras cosas, como la deficiencia al no producir ciertas sustancias neuronales como la dopamina y serotonina –entre otras– en el cuerpo, el uso de drogas, lo personal, –por mencionar algunos de los detonantes– hacen que esta enfermedad se manifieste.

Si bien uno de nuestros temas eje es la depresión, sabemos que mucho se ha dicho de ella desde diferentes miradas, también se ha hablado con diferentes objetivos como lo son las campañas de prevención del suicidio o de la misma enfermedad. Sin embargo, nuestro trabajo relata diferentes maneras de escucha que, entre otras cosas, busca contar cómo ha sido la vida de las personas que se asumen deprimidas y lo surgido en estos encuentros. También es importante mencionar que respecto a nuestra implicación la imagen del investigador tiene un sentido previo en el informante aún antes de realizar un vínculo; es decir, el informante no solo ubica

al psicólogo en la categoría de clínico, sino que lo demandará y buscará recibir un diagnóstico o tratamiento, pero creemos que al igual que en este caso, puede suceder en la interacción con algún otro profesionalista y en un análisis reflexivo.

Encontramos que esta reacción sucede bajo el pensamiento del orden de significantes que trae consigo la modernidad la cual exige ser una persona provechosa, productiva y rendidora. Nuestra investigación no solo reflexiona en la depresión, más bien, en el orden del pensamiento moderno sobre el cual se contextualiza. Los seis relatos expuestos y las entrevistas realizadas en su totalidad nos permitieron reflexionar sobre nuestros estereotipos y preceptos culturales para reflexionar sobre ellos y el intercambio constante sobre el encuentro con el otro.

Finalmente, nos damos cuenta de que la depresión no es propia de una génesis biológica o de una represión cultural, sino, también del momento, la temporalidad y la mirada del otro, es decir, de esto último se resalta que la depresión también se relatará de diferente manera según sea quien la escuche.

LA MODERNIDAD REFLEJADA EN RELATOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Alexandra Romero | Carlos Saltigeral | Diego R. Cruz | Diego Xique | Luis Navarrete | Samantha Ruiz



BIBLIOGRAFÍA

- Althusser, L. (2008).** *Ideología y aparatos ideológicos del Estado*. México: Ediciones Quinto Sol.
- Ariès, P. (2000).** *Historia de la muerte en Occidente. Desde la Edad Media hasta nuestros días*. Barcelona: Quaderns Crema S.A.U.
- Berenzon, S., Lara, M. A., (2013).** Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud pública de México*, 55 (1).
- Berenzon, S., Lara, M. A., Robles, R., & Medina-Mora, M. E. (2013).** Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud pública de México*.
- Baz, M. (1994).** Reflexiones sobre la propia implicación con la problemática implicada. En: *Metáforas del cuerpo. Exploraciones sobre la subjetividad de la mujer con base en el discurso de las bailarinas*. Tesis de doctorado, UAM-X.
- Bauman, Z. (2012).** *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cruz, M. (2021).** *La cifra de mexicanos con depresión pasó de 5% a 25% en 11 meses*. La Jornada [Versión electrónica]. Recuperado el 17 de Abril de 2021, de <https://www.jornada.com.mx/2021/01/14/politica/007n2pol>
- De Maupassant, G. (2008).** *El Horla*. México. Ediciones Gandhi.
- Domínguez, G. (2009)** *La tanatología y sus campos de aplicación*. Horizonte Sanitario, vol. 8, núm.
- Dussel, E. (2020).** *La modernidad*. [Entrevista] Voces En Lucha. Recuperado el 23 de Septiembre de 2021, de <https://www.youtube.com/watch?v=ph7vUEp4McM>
- Echeverría, B. (1998).** *La modernidad de lo barroco*. México: Ediciones Era.
- Ehrenberg, A. (1998).** El individuo soberano o el retorno del nerviosismo. En *La fatiga de ser uno mismo. Depresión y sociedad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva visión.
- Freud, S. (1992).** Duelo y melancolía. *Sigmund Freud Obras completas* (Vol.XIV). Buenos Aires: Amorrortu Editores. (Trabajo original publicado en 1917).
- Foucault, M. (1982).** *Las palabras y las cosas: una arqueología de las ciencias humanas*. Siglo XXI.

Gómez, J. J. (2007). *La muerte y el acompañamiento del morir.* International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(2), 115-131. [Fecha de Consulta 10 de Septiembre de 2021]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832315008>

Gómez de Silva, G. (2001). *Diccionario breve de mexicanismos.* México: Academia Mexicana - Fondo de Cultura Económica.

Gorosabel, M., & León, A. (2016). *La muerte en educación infantil: algunas líneas básicas de actuación para centros escolares.* Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación, 22(2),103-111. [Fecha de Consulta 10 de Septiembre de 2021]. ISSN: 2174-0550. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613765226004>

Guerrero, S. (2021). Presidente del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México. Aristegui Noticias [Versión electrónica]. Recuperado el 15 de Septiembre de 2021, de: <https://aristeginoticias.com/1009/aristegui-en-vivo/entrevistas-completas/llama-al-55-5533-5533-si-bu-scas-apoyo-psicologico-para-prevenir-el-suicidio-video/>

Han, B. (2017). La violencia neuronal. En: *La sociedad del cansancio.* Barcelona: Herder.

Higham, W. (2019). *Meet Emma, a creepy life-sized doll who represents office workers of the future.* National Post [Versión electrónica] Recuperado el 3 de Septiembre de 2021, de <https://nationalpost.com/news/meet-emma-a-creepy-life-sized-doll-who-represents-office-workers-of-the-future>

Licona, E. (2015). *La etnografía de los otros.* México. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Mathiesen, M. (1989). Modernidad y funcionamiento familiar en la provincia de Concepción. En: *Revista de Sociología*, (4).

Molina, N. (2021). Las diferentes caras de la depresión. En: *VE A TERAPIA.* Recuperado el 25 de Septiembre [Youtube] de <https://www.youtube.com/watch?v=IGErRdKFoXI&t=488s>

O'gorman, E. (1958). *La invención de América.* Ciudad de México. México: Fondo de cultura económica.

ONU. (2020). *La pandemia ha provocado una crisis de salud mental.* Recuperado el 24 de Septiembre de <https://coronavirus.onu.org.mx/la-pandemia-por-covid-19-ha-provocado-una-crisis-de-salud-mental>

Osorio, J. W. (2007). *Esa cosa tan extraña y familiar que se llama la muerte.* Revista CES MEDICINA; 21(2).

OPS. (2020). *Depresión*. Recuperado el 19 de Septiembre, de <https://www.paho.org/es/temas/depresion>

Palacio, M. (2009). Los cambios y transformaciones en la familia. Una paradoja entre lo sólido y lo líquido. En: *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 1.

Paz, O. (1950). *El laberinto de la soledad*. Madrid. Fondo de Cultura Económica.

Ramos-Pla, A.; Gairín, J.; Camats, R. (2018). *Principios Prácticos y Funcionales en Situaciones de Muerte y Duelo para Profesionales de la Educación*. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, vol. 16, núm. 1. [Fecha de Consulta 11 de Septiembre de 2021] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160047002>

Rosaldo, R. (1989). *Cultura y verdad*. Nueva propuesta de análisis social, México, CONACULTA, 1989. "La erosión de las normas clásicas".

Rhodes, J. (2015). *Instrumental, memorias de música, medicina y locura*. Barcelona: Ediciones Blackie Books.

Rolnik, S. (2009). Para una crítica de la promesa. En: *Colectivo Situaciones, Conversaciones en el Impasse. Dilemas políticos del presente*. Buenos Aires: Tinta Limón.

Ruiz, E. B., Pérez, J. C., Et al, (2019). *Simulador virtual para acoso escolar en niños y adolescentes: Un estudio piloto en México*. HAMUT'AY, 5(1).

Sanchez, J. (2021). Éstas son las condiciones que muestran personas que buscan asesoría para prevenir suicidio. Aristegui Noticias [Versión electrónica]. Recuperado el 15 de Septiembre de 2021 de <https://aristeguinoticias.com/1009/mexico/estas-son-las-condiciones-que-muestran-personas-que-buscan-asesoria-para-prevenir-suicidio-enterate/>

Vargas Isla, L. E. (2005). *Lecturas de la depresión. Cuadernos del TIPI*. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, División de Ciencias Sociales y Humanidades.