

ENRIQUE ROJAS

CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA

La personalidad depresiva

«Es la consecuencia de la visión escéptica de la vida, el derrotismo y la actitud seria ante la existencia»



La palabra depresión alberga en su seno demasiados significados. Es poliédrica. Y además, se ha puesto de moda en el lenguaje de la calle y es manejada de forma tan frecuente como imprecisa. Quisiera hacer algunas anotaciones sobre ella, para precisar mejor su concepto:

1. Como «expresión del lenguaje coloquial» se refiere a un estar triste, decaído, pero las más de las veces por algo momentáneo, pasajero, de escasa importancia y relieve, pero al estar de moda el término, hay un cierto uso, abuso y falsificación de su empleo. Ha ocurrido lo mismo que con histeria, ansiedad y estrés.

2. «Estado de ánimo»: paisaje interior que describe una manera de encontrarse. Tiene bastante más consistencia que la anterior, ya que traduce un modo de percibirse por dentro, anímico. Es más permanente y su fundamento es algo más sólido.

3. Como «síntoma». Los médicos sabemos que en cualquier enfermedad hay una constelación de síntomas, unos esenciales y otros secundarios. Los primeros definen una enfermedad, dan con las piezas claves de la misma. Los segundos son más inespecíficos. Son muchas las patologías en las que se pueden observar manifestaciones depresivas: desde un cáncer terminal a una enfermedad infecciosa, pasando por la diabetes, la artrosis, un cuadro inflamatorio o la anorexia-bulimia, la esquizofrenia o las crisis repetidas de ansiedad.

4. Como «enfermedad», que es el uso más preciso que tiene en psiquiatría. Y como tal hace mención de las causas y los motivos que la han producido, además de la sintomatología en su totalidad, para continuar con el diagnóstico diferencial, el pronóstico, el tratamiento y su prevención.

5. Como «tipo de personalidad». Hay una forma de ser depresiva. Existe un matiz importante en tal caso, ya que no se puede decir que alguien «tiene» una depresión, sino que «es» depresivo. Su manera habitual de manifestarse está presidida, centrada, vertebrada sobre un humor triste y pesimista. Dicho en otros términos: desde que ese individuo tiene un comportamiento elaborado, los rasgos que se dibujan son marcadamente melancólicos.

6. Un «tipo de vida». Con mucha frecuencia veo gente que me dice que está triste y decaída y que su tono vital es bajo. Da la impresión de que está bajo una depresión. Pero el análisis posterior nos pone sobre el tapete que se trata de alguien cuya vida es triste, monótona, sin planes ni metas ni retos, casi sin contacto social, con un gran aislamiento, en una palabra, una existencia pobre, chata, sin visión de futuro. Esto no se cura con una medicación, sino dándole un giro a esa estructura vital. La consecuencia de todo eso es la «desmotivación». Una vida vacía, casi sin contenidos.

¿Cómo podemos definir a la personalidad depresiva? Es aquella forma de ser centrada en una visión pesimista de sí misma y del entorno, con una tendencia a sentir displacer ante cualquier acontecimiento de la vida y cuyo ánimo está habitado habitualmente por una mezcla de pesimismo, tristeza, aburrimiento y apatía.

Su conducta se solapa a veces con otras manifestaciones. Pero en la mayoría de las ocasiones su estilo

es patente, claro, diáfano: es lo que la gente de la calle llama una «persona negativa». Se reduce la vida exterior y sus intereses y se va dando una creciente preocupación por las rumiaciones internas. Viven para sí mismos y están muy centrados en su propia persona. Esto les lleva a aislarse y a tener poco interés por hacer amistades y conocer gente nueva.

Si la personalidad es un patrón de conducta fuertemente arraigado que lleva consigo una forma de «percibir, sentir, pensar y comportarse», vamos a adentrarnos poco a poco en cada uno de estos apartados.

La «percepción» es la captación de la realidad en su complejidad. El mundo entra por los ojos. Aunque el resto de los sentidos tienen también mucha importancia, pero no tanto protagonismo. Son muy diversas las leyes que regulan este proceso. Para el conductismo todo depende de la relación estímulo-respuesta. Para la psicología cognitiva, la cuestión es diferente: nuestra mente recibe del exterior una serie de datos, viene después el procesamiento y ordenación de la información recibida y, más tarde, se elaboran conceptos e interpretaciones de la realidad. Según este esquema, la personalidad depresiva es negativista, con tendencia a oponerse por dentro a los criterios de los demás (oposicionismo indirecto). Se fijan más en lo malo que en lo bueno. Es como si su mirada psicológica estuviera selectivamente más inclinada a detenerse en lo negativo, dándose en ellos un fondo a veces cáustico, despectivo, distante, frío, como sin alma.

Desde el punto de vista «sentimental» hay todo un panorama melancólico, de falta de ilusiones. La ilusión es el envoltorio de la felicidad, el tirón que empuja la vida hacia delante, y esto está quebrado en este tipo de personalidad. El descontento y la

desilusión y un estar encapotados por dentro son una constante. Si se les pregunta por algo o por alguien, el negativismo emerge enseguida en la respuesta. Tienen una especial habilidad para desmoralizar a los demás, poniendo su especial desaliento en el punto de vista que ofrecen, trátase de cualquier tema. Por eso la gente huye de estos sujetos, que el pueblo con palabra certera llama aguafiestas, plomo, incapaces de embarcarse en ninguna empresa, ya que piensan a priori que todo saldrá mal, que es preferible la pasividad y no hacer nada. Cuando uno ha vivido cerca de una personalidad depresiva la experiencia se hace inolvidable y su enseñanza psicológica es pura didáctica.

Afectividad lánguida, abatida, derrotista, con tendencia a adelantarse en negativo, por eso se abstienen y participan poco y permanecen en la retaguardia. Hay mucho autocontrol, pero porque han aprendido a quedarse al margen: no decir nada, expresar lo justo y un escaso interés por lo que sucede a su alrededor. Todo eso se amalgama dentro y va a dar lugar a una serie de vivencias subjetivas: bajo nivel de autoestima, un cierto complejo de inferioridad (en parte justificado, con una base real, por esa limitación psicológica de la forma de ser) e inseguridad. Los frecuentes monólogos interiores, generalmente autocríticos, refuerzan estas tres experiencias interiores.

Para el médico poco experto puede prestarse a confusión todo lo anteriormente descrito, con una depresión auténtica. La diferencia debe ser establecida en la temporalidad de los hechos. En la personalidad depresiva los acontecimientos son así desde que ese sujeto tiene un compartimiento elaborado, desde siempre. En la depresión, todo sucede a partir de un momento concreto en el que se inicia la fase y si el tratamiento es correcto todo irá desapareciendo en unas semanas, para remitir totalmente.

Y finalmente, la cuarta vertiente que explora esta modalidad se refiere a la «conducta». Uno de los síntomas externos más frecuentes es la anhedonia: incapacidad o dificultad grave para sentir y buscar placer. Es la consecuencia de la visión escéptica de la vida, el derrotismo y la actitud seria ante la existencia. Junto a ello, hay un cansancio marcado, que es anterior al esfuerzo... antiguamente estaban en este grupo los llamados neurasténicos. Además: retracción social, evitar abrirse a otras personas. No buscan recompensas, ya que existe un déficit intrínseco por falta de esperanza y valorar muy poco las propias posibilidades. A ello se suma la hipersensibilidad psicológica (sufren por todo en demasía y es fácil que se sientan heridos en el trato con los demás), que hace que cualquier pequeño fallo sea vivido de forma terrible, dramática, sobre todo interiormente, ya que su capacidad para expresarse hacia fuera es muy escasa. Los problemas para relacionarse son graves y empiezan desde pequeños. Hay dos características básicas en esa dirección: la falta de habilidades sociales y la tendencia a evitar el contacto con la gente. Ambas se nutren a sí mismas, en un viaje de ida y vuelta. De ahí su inexpresividad. Por eso sus encuentros no son gratificantes.

JAVIER TOMELO

ESCRITOR

El escepticismo de Roque

Por más que lo intenta, el gato Roque no puede creer que sostenga largas conversaciones con Matilde, la preciosa araña del desván. Dice que las arañas, por muy listas que sean, no son capaces de hablar y que soy yo mismo quien se hace las preguntas y quien luego se da las respuestas que prefiero escuchar.

—No me gusta que digas esas tonterías —protesto, molesto por su escepticismo—. ¿Por qué piensas que podéis hablar vosotros, los gatos, y no pueden hacerlo las arañas? ¿Qué presunción es ésa?

Dice que tampoco él puede hablar —ni él, ni ninguno de sus hermanos— y que soy yo quien le hace hablar con mi propia voz para sentirme menos solo.

No vale la pena que me preocupe ahora por averi-

guar por qué ha dicho semejante tontería. Podría replicar diciéndole que no tengo necesidad de inventarme interlocutores y que en otros tiempos supe soportar dignamente mi soledad.

—Tienes que saber —le digo luego— que hace ya

bastantes años conocí a un amigo que se llevaba a su casa a todos los gatos vagabundos que encontraba por las calles.

—¿No se llamaba ese amigo tuyo Alejandro Dumas? —me pregunta, abarcándome con una mirada altanera—. ¿No fue ese gran escritor francés que escribió El Conde de Montecristo? ¿O fue, tal vez, su padre, que también se dedicó a la literatura?

—No me gustan los gatos que presumen de eruditos —le digo—. No me gustan tampoco los gatos que se sienten demasiado orgullosos de ser gatos. No olvides que si Dios se tomó la molestia de crear a los gatos fue sólo para que los hombres pudiesen acariciar a los tigres.

He golpeado a Roque donde más le duele. Puede que a partir de hoy, sea más modesto...