

nexos[®]

www.nexos.com.mx

núm. 390, junio, 2010

\$60.00

AGENDA: PENSAR EL PODER

ENSAYO: HACIENDA POBRE / PMS POBRE

LOS ENCHANTOS DE LA DIASPORA

ACADEMIA: RETRADA DE LA UNIVERSIDAD PÚBLICA

CIUDAD JUÁREZ

La vida breve



ISSN 0185-1535



FUTBOL Y LO DEMÁS

Luis Miguel Aguilar
Roberto Pliego
Ricardo Bada
Enrique Serna

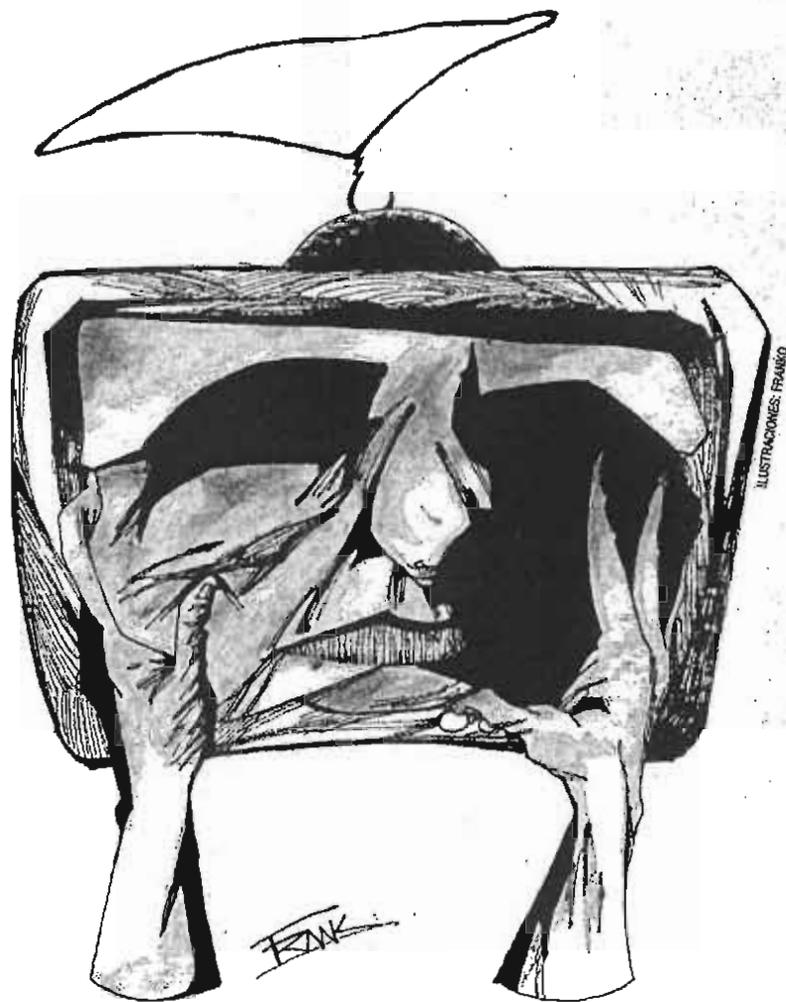
La depresión, otra paradoja de nuestro tiempo

JULIO SOTELO

¿Por qué, en una época de altísimos avances tecnológicos y científicos, somos tan infelices?

Las fuentes modernas de satisfacción, comodidad, diversión y placer son incontables y han transformado radicalmente la vida humana a niveles inimaginables hace poco tiempo, digamos hace sólo 100 años. Un siglo en el ya largo devenir de la sociedad humana organizada que se documenta en aproximadamente 40 mil años resulta ser un brevísimo periodo. Claro que un siglo parece un tiempo infinito; sin embargo, un siglo contiene sólo a tres o cuatro generaciones de individuos, de manera que la tradición verbal de lo que ocurre en modos de vivir, tradiciones y experiencias entre familias durante ese lapso todavía se puede evocar con razonable precisión.

La vida cotidiana del ser humano ha tenido su más grande y favorable transformación durante el siglo XX y en los breves 10 años transcurridos del siglo XXI. Los cambios, todos ellos dramáticos, se han multiplicado vertiginosamente. La cotidianidad de la humanidad entera se ha modificado con la incorporación de incontables beneficios que la han facilitado y traído con ellos posibilidades casi ilimitadas de momentos agradables. A principios del siglo XX la lista de advenimientos tecnológicos que voy a enunciar era o incipiente (y sólo obtenible por contados individuos) o francamente inexistente; ahora, un siglo después, todos estos desarrollos están al alcance de la inmensa mayoría de seres humanos en lugares con adecuado desarrollo urbano y social. Esta lista incluye la aviación, el automovilismo, la



luz eléctrica, los aparatos electrodomésticos, la radio, la televisión, la cinematografía y con ella el cine en casa, el gas doméstico, el agua potable, la telefonía, la cirugía, los medicamentos eficaces,

la internet, las telecomunicaciones, los discos compactos.

En un simple ejercicio mental recordemos un solo día de nuestro diario vivir que pasamos sin gas combustible, o

sin automóvil, o sin luz eléctrica, o sin televisión. Como estas breves ausencias a todos nos han ocurrido, sólo recordemos que un día sin luz eléctrica es tan enojoso e incómodo que no se nos ocurre siquiera pensar cómo sería nuestra vida, toda ella, sin luz eléctrica; y sin embargo, toda la humanidad, a excepción de las últimas generaciones, vivió con gran intensidad y creatividad por más de 39 mil años sin ella. Preguntemos a una joven pareja qué haría sin teléfono, sin plancha o sin lavadora, sin restaurantes, sin drenaje en casa, sin medicamentos efectivos; o a un empresario si desaparece la internet o los elevadores o se cancelaran todos los vuelos; o a un académico si desaparecen los buscadores de información inmediata. La respuesta sería que estas ausencias harían la vida miserable.

En cambio, pensemos qué tanta alegría y emoción hubiera tenido Luis XVI de haber tenido luz eléctrica en el palacio de Versalles, aunque fuera sólo una vez al mes; o que Shakespeare o Goethe la hubieran poseído en sus noches de escritura; qué hubiera dado la corte del zar Nicolás, tan afecto a la música y la diversión, de poseer sólo 10 discos compactos con la música de Brahms o de Mozart o de Schubert para oírla a su antojo. Qué hubiera experimentado cualquier trabajador del siglo XIX de llegar a su casa un día cualquiera y tener 100 canales de televisión simultáneos sólo para su entretenimiento. Nosotros, para considerar que un día es enteramente regular, no excepcional, debemos tener a nuestra disposición todos los elementos de vanguardia que apenas le dan marco a nuestras costumbres; y sin embargo, parece ser que ninguna de ellas es por sí misma una fuente constante de felicidad o por lo menos de muchos momentos felices. En cambio, cuando falla cualquiera de los elementos tecnológicos de los que dependemos, la vida se vuelve desdichada, la carencia parece difícil o imposible de ser sobrellevada, y hace tan poco tiempo como un siglo

el ser humano no poseía prácticamente ninguna de estas y muchas otras maravillas y, desde luego, habitualmente pensaba que su vida cotidiana era razonablemente satisfactoria.

La vida de un personaje de alta capacidad económica del siglo XIX era, con mucho, menos cómoda que la vida actual de un personaje con modesta capacidad económica. En la actualidad millones de nosotros, sin pertenecer a un grupo social de gran privilegio, poseemos una lavadora, un televisor, una variedad enorme de alimentos accesibles, podemos hacer un viaje aéreo en pocas horas a lugares distantes, poseer un teléfono celular, prender la radio, la televisión y disfrutar decenas de posibilidades de diversión y entretenimiento, ir al cine con múltiples opciones temáticas, todo ello diseñado y adquirido en su origen para hacernos la vida más cómoda y aparentemente más feliz.

La muy larga lista de novedades tecnológicas adaptadas a la existencia regular del ser humano sería causa de gran perplejidad a cualquier hombre de tiempos pretéritos. Es indudable que lo que el ser humano moderno ha logrado crear como implementos para hacer la vida más fácil, más larga y más feliz, ha rebasado toda capacidad de predicción y ha transformado nuestra cotidianidad tan profundamente que no concebiríamos nuestras rutinas diarias y nuestro propio devenir en ausencia no digamos de muchos sino de unos cuantos de los avances científicos y tecnológicos.

Si hemos construido una realidad llena de logros, comodidades y fuentes objetivas de bienestar y placer, ¿cómo es posible que las cifras médicas que cuantifican los índices de melancolía y depresión en el ser humano sean tan elevadas? ¿Por qué tantos progresos que han hecho nuestro diario vivir más cómodo y satisfactorio no han elevado nuestros índices de felicidad, o por lo menos compensado nuestro hastío?

El panorama epidemiológico señala que con pocas variaciones regionales

entre el 20 y 25 por ciento de los adultos en las sociedades modernas tienen datos claros de depresión crónica o cíclica, y que los índices de su más onerosa manifestación, el suicidio, son igualmente elevados. A pesar de la carencia de estudios comparables realizados en tiempos pretéritos es la opinión de muchos expertos en estudios recientes que la depresión es un fenómeno creciente en la sociedad moderna.

En un análisis simple pero pragmático pensaríamos que si ahora tenemos tantas fuentes de diversión y entretenimiento, aunadas a los múltiples satisfactores que la sociedad moderna pone a nuestra disposición, deberíamos estar más contentos o al menos deberíamos usar con mayor habilidad éstos advenimientos para combatir la frustración, el hastío, el aburrimiento y la melancolía, tan identificados con nuestra actualidad. Aun en el terreno mismo de la depresión, como en muchas otras enfermedades, la ciencia médica ha producido fármacos sorprendentes que permiten tratarla con buenos resultados. De cualquier forma, si uno de los instintos más prevalentes en el ser humano es la búsqueda de la felicidad y este instinto ha sido origen y razón de incontables avances tecnológicos que ahora se encuentran a nuestra disposición y que hacen nuestra existencia más amable, la pregunta natural es: ¿por qué estos avances no han sido una auténtica fuente de felicidad, que se manifieste ostensiblemente en la disminución de sus antagonicos, la depresión y el decaimiento?

Quizá sea que el hombre moderno ha perdido la capacidad de asombrarse de sus propios logros, o bien que aun asombrándose su perplejidad es efímera y, contrario a lo que pudiera esperarse, incorpora rápidamente a su bagaje habitual la novedad tecnológica sin apreciables incrementos optimistas y regresa con asombrosa rapidez a su permanente búsqueda de novedades, para que una vez que éstas ocurran, vuelva cíclicamente a su estado anímico inicial.

Aunado al panorama novedoso que nos presentan los avances tecnológicos, que transforman radicalmente a la sociedad, se presentan igualmente en proporción endémica nuevas realidades que apuntan a serios desequilibrios en la deontología de la sociedad humana, la más conspicua de estas realidades: aunada a la depresión e íntimamente relacionada a ésta son las adicciones, otro fenómeno de nuestro tiempo que provoca conjeturas contradictorias.

Una de las preguntas más relevantes de la actualidad, al intentar definir por qué ahora que hemos diseñado el mejor de los mundos posibles (al menos en comodidad y diversión) en lugar de disfrutar nuestra nueva realidad estamos tristes y buscamos afanosamente fuentes adicionales (artificiales y engañosas) de felicidad y alegría a través de sustancias neurotrópicas. En este campo se encuentran numerosos compuestos, que si bien su presencia en la sociedad no es nueva, su consumo masivo y creciente sí lo es, como es el caso del tabaco, el alcohol, los fármacos psicotrópicos y las múltiples sustancias de uso no legal que pueden generar adicción.

Para mayor complejidad de nuestra realidad actual, habrá que considerar también como una novedad social la aparición en grandes proporciones de conductas compulsivas que parecen tener, igualmente, su origen en la depresión o por lo menos en el descontento y su consecuencia natural, en la búsqueda instintiva compensatoria de recompensas agradables. Entre estas compulsiones se encuentran la ingesta exagerada de comida y la nueva adicción a la internet, que son también, en buena parte, una manifestación indicativa de que la basal de la vida humana, aunque cada vez más cómoda, no necesariamente cumple con el ideal de ser más plena. O bien, como otra posible explicación, habrá que estudiar si nuestro instinto ancestral de búsqueda de la felicidad, que ha sido el impulsor de lo mejor de la cultura, las artes, las ciencias e incluso del amor, tiene



matices o transformaciones en nuestro cerebro, en donde el placer y sus ingredientes deben ser dosificados, medidos, compensados; en donde el hastío, el aburrimiento, la melancolía, quizá ocupen un lugar fundamental, que debemos no solamente aceptarlos como inevitables sino incluso celebrar su presencia ocasional como un componente esencial sobre el que se construya la felicidad, en una especie de alquimia o receta culinaria en la que para obtener como producto terminal una vida plena, ésta deba llevar, necesariamente, una buena cantidad de

momentos felices y otra buena cantidad de momentos insignificantes.

Estas perplejidades son una muestra clara de la complejidad de la mente humana y son materia fascinante de estudio para los investigadores de la conducta; también debe ser motivo de reflexión en nuestra búsqueda incansable de un mundo mejor, al que las evidencias indican estamos aún muy lejos de llegar. ■

Julio Sotelo. Ex presidente de la Academia Nacional de Medicina y Premio Nacional de Ciencias y Artes.