

## Los orígenes de la Depresión

### ¿Por qué nos resulta tan fácil ser pesimistas y sentirnos tristes?

¿Es cierto que las personas con Depresión perciben en mundo con mayor exactitud que las personas (supuestamente) “normales”? Se trata de un interrogante relacionado con el fenómeno descrito como “Realismo Depresivo”, investigado inicialmente en la década de 1990. En pocas palabras, los investigadores documentaron que en algunos dispositivos experimentales, las personas que padecían Depresión lograban identificar las causas de algunos hechos con mayor precisión que quienes no padecían tal desorden. Esta línea de investigación podría tener consecuencias importantes no sólo para la manera en que entendemos a la Depresión sino también para la simple lógica del sentido común y las filosofías de vida más mundanas. Al fin y al cabo, ¿sería cierto que si uno ve el mundo tal cual es, lo entiende y percibe más exactamente, entonces se deprime?, ¿sería cierto que para ser felices y acceder a cierta calidad de vida, nos engañamos, distorsionando aunque sea un poco la percepción de nuestro entorno?

Muchas son las características que definen a la Depresión, se trata de un desorden polifacético que involucra diferentes planos y sistemas, entre ellos, el conductual. En efecto, la Depresión es también un desorden de la actividad, el organismo entra en una suerte de letargo, como si disminuyera su movimiento y velocidad; haciendo que la persona se repliegue sobre sí misma, frecuentemente aislándose del mundo social. La tristeza es la emoción que acompaña esta disminución de la actividad, entre cogniciones que sobrevaloran el daño y la pérdida. Un cuadro que la salud

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

mental de los últimos años ha calificado como “epidemia”, particularmente en las sociedades industrializadas, con mayor estándar de vida y más acceso a las comodidades del mundo moderno; todo una ironía. Paralelamente, sin llegar a los estados depresivos graves, existe un amplio tendal de problemas signados por una disforia leve, con tristezas no graves y dudosamente patológicas pero que interfieren con la actividad y el bienestar del individuo. Ha habido varios esfuerzos por clasificar y entender a estos “estados depresivos menores”, con variado éxito y aceptación; lo que sí resulta claro es que se encuentran en el mismo continuo o emparentados con la Depresión en sentido pleno, la Depresión Mayor.

## ¿Por qué existe la Depresión? ¿Tiene alguna utilidad o propósito? ¿Cuál es su valor funcional y adaptativo, si es que tiene alguno?

Cualquier característica que se haya extendido ampliamente en una población de individuos y se mantenga en el transcurso de varias de generaciones ha de servir a algún propósito en términos evolutivos; vale decir, ha de tener algún valor de adaptación que facilita o facilitó la supervivencia del individuo y su probabilidad de reproducirse. Siempre ha sido más fácil encontrar las bases evolutivas de otras emociones diferentes a la tristeza, como por ejemplo, la ansiedad y el enojo. Así, la ansiedad es una emoción que promueve la activación para escapar ante una amenaza potencial mientras que el enojo facilita reacciones más propias del enfrentamiento y la lucha; ambas son afectos defensivos. Ahora bien, ¿cuál es el lugar de la tristeza en este escenario? ¿Y cuál el de la Depresión? Si la ansiedad es una emoción evolutivamente adaptativa, que se transforma en patológica cuando es excesiva, resultando en los trastornos por ansiedad que conocemos; ¿podremos decir lo mismo de la tristeza y la Depresión? Vale decir, ¿será la tristeza una

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

emoción con un valor de adaptación pero que bajo algunas circunstancias particulares desvirtúa su función, volviéndose patológica y así derivando en las formas de Depresión que conocemos? El paralelo no resulta tan evidente pero sí se ha logrado establecer.

## Tristeza y Depresión como maneras de resguardar los recursos y la energía

Gran parte de la conducta humana adaptativa se explica por su valor instrumental, vale decir, por los incentivos que genera, especialmente en el mundo social. En términos evolutivos, tal vez el mayor desafío que tiene un ser humano es aprender a navegar su cultura, en la cual hará casi todos sus esfuerzos y de la cual obtendrá casi todos sus refuerzos; en efecto, casi no existen acciones completamente despojadas de un sentido social. Cuánto y a qué costo se obtengan los recursos necesarios para sobrevivir y procrear dependerá en gran medida del entorno interpersonal al cuál se pertenece y de la posición relativa que el individuo posea en la escala jerárquica. Las relaciones de dominancia y sumisión determinan predominantemente qué, cómo y cuánto debemos esforzarnos para obtener los incentivos. Estos últimos hoy parecen más simples y al alcance de la mano, particularmente en sociedades marcadas por el exceso de bienes y servicios; no obstante, no hay que olvidar que no es este el escenario en el cual los seres humanos evolucionaron. Contrariamente, los recursos vitales del ambiente arcaico se reducían más a comida, sexo y el mismo apoyo del grupo; incentivos a los cuales se accedía con un proceder más físico que mental. Sea como fuera, en el ambiente actual o arcaico, lo que sí resulta claro es que los recursos necesarios para la supervivencia se obtienen navegando el mundo social, en este sentido, encarando riesgos sociales y gastando energía en conductas instrumentales. Vale decir,

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

obtener los incentivos tiene para el organismo un costo en términos energéticos al tiempo que comporta ciertos riesgos en la escala jerárquica de dominancia y sumisión. Así, ¿qué sucede cuando el entorno de una persona se torna adverso por el rechazo social o la pérdida de algún elemento importante del medio ambiente? ¿Qué sucede, por ejemplo, cuando el retorno del esfuerzo es bajo, cuando las acciones instrumentales orientadas a obtener los recursos necesarios para vivir dan sistemáticamente con el fracaso o nos ponen en riesgo de sufrir un daño por parte de los otros? En este contexto, puede resultar conveniente dejar de invertir, dejar de intentar momentáneamente para conservar los que se tiene y no gastar energía en un propósito fútil del cual hay un retorno escaso. Esto afirma esencialmente la hipótesis de la conservación de la energía o los recursos en relación con la explicación evolutiva de la Depresión y la tristeza. En otras palabras, se sostiene que en ciertas circunstancias ambientales materiales y sociales, la inhibición de las funciones apetitivas que típicamente tiene lugar durante los episodios de tristeza y Depresión constituye un mecanismo adaptativo que permite al individuo conservar sus recursos para luego redirigirlos nuevamente hacia objetivos productivos. Así, el estado de ánimo depresivo constituiría una respuesta adaptativa disparada por una baja cantidad de reforzadores y/o poco control sobre la forma en que se accede a los mismos. La relación con el Modelo Socioambiental de la Depresión, propuesto por Lewinshon y Ferster en la década de 1970 resulta evidente. [1]

## Tristeza y Depresión como un estilo cognitivo escéptico y situacionalmente orientado

La manera en que opera este mecanismo parece implicar un conjunto de procesos cognoscitivos sutiles, como la mayor sensibilidad al rechazo social propia de las personas con Depresión o un estilo cognitivo más centrado en el entorno, con un

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

pensamiento más acomodador que asimilativo. En el sentido de lo anteriormente planteado, la investigación experimental ha establecido que las personas con un estado de ánimo ligeramente negativo y triste son más efectivas a la hora de detectar engaños o de identificar quién está mintiendo y quién diciendo la verdad sobre la base de las expresiones emocionales faciales y vocales. Por otra parte, las personas con un ánimo ligeramente disfórico producen soluciones más pragmáticas y centradas en el ambiente a su vez de que poseen mayor capacidad para armar un discurso coherente a fin de transmitírselas a los demás. Estos y otros resultados de investigaciones elegantemente conducidas en el entorno de la Psicología Social son altamente compatibles con la idea de que un estado de ánimo negativo puede facilitar un estilo cognitivo más situacionalmente orientado, acomodador e inductivo; el cual resultaría mucho más adaptativo en situaciones de tensión social o escasez de recursos. Vale decir, en momento donde escasean los recursos materiales y/o donde el entorno social se vuelve conflictivo puede ser ventajoso centrarse predominantemente en el ambiente, con mayor escepticismo y una actitud crítica orientada a la solución de los problemas. Contrariamente, en momentos de ausencia de conflicto social y abundancia de recursos, el organismo daría una reacción afectiva y cognitiva opuesta, afectividad positiva con una actitud condescendiente y de aceptación.

Como suele suceder con muchas de las enseñanzas de la Psicología Evolucionista, las reacciones afectivas adaptativas no son en sí mismas buena o malas, sino que ello dependerá del ambiente al cual representan hoy, pero más especialmente representaron en el pasado remoto, una respuesta adaptativa. Y a su vez, el carácter ventajoso de un patrón de respuesta complejo como una emoción radica en su cantidad, la cual puede estimarse de acuerdo con su frecuencia, intensidad y duración. Un estado de ánimo levemente triste y disfórico puede resultar útil incluso hoy en muchas situaciones, pero la Depresión no. La Depresión, como cuadro

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

psicopatológico representaría un extremo del continuo donde el mecanismo se desvirtúa. De algún modo, el tono escéptico, desconfiado y pesimista que puede resolver algún problema en momentos de crisis se torna crónico, como si una vez que se ha encendido no puede volver a apagarse aunque las condiciones ambientales cambien.

Luego de casi 30 años de las primeras investigaciones, no podemos afirmar ni negar la idea de que las personas depresivas perciben el mundo mejor. Tal vez nunca tengamos una respuesta definitiva a este interrogante pues en él se entremezclan elementos ajenos al campo científico estricto. Sí podemos afirmar que hay un mecanismo evolutivamente facilitado por el cual un estado de ánimo levemente disfórico y triste facilita un pensamiento socialmente más escéptico y centrado situacionalmente. Tal mecanismo pudo y tal vez puede aún resultar adaptativo; la Depresión representaría un extremo y una desregulación de esa tendencia y como tal, constituye una condición desadaptativa en los entornos contemporáneos.