

LA DEPRESIÓN DE MARTA

A través de sus lágrimas vi la luz

Jaime Smith Semprún

«Veo a Marta sentada, inclinada sobre una hoja de papel con un bolígrafo en la mano. Percibo esa ruta que recorren las emociones desde el cerebro, bajando por el cuello, los hombros y el brazo hasta la mano y de ahí al papel, donde quedan volcadas porque han llegado a su destino para nunca morir.»

Con estas palabras describe Jaime Smith Semprún la mejoría de su esposa Marta, sumida en una depresión profunda durante varias décadas. Un duro camino en el que ha llegado a estar internada en varias ocasiones, que le ha llevado de médico en médico y en el que ha sido sometida a diversos tratamientos y medicaciones. Esta peregrinación está recogida en *La depresión de Marta*, un relato íntimo con testimonios de personas que sufren una de las dolencias más habituales de nuestro siglo: la depresión.

Estamos, pues, ante una historia real con la que se pretende ayudar a los enfermos y sus familiares, conocedores como pocos de los sinsabores y la angustia de una enfermedad «llena de estigmas que no afecta a ningún órgano del cuerpo, aunque se sientan dolores y molestias en todos; un mal que se está extendiendo de forma alarmante en el mundo entero causando verdaderos desastres de toda índole». La confesión en primera persona con dos protagonistas, la propia enferma y su marido, relata cómo se vive en un matrimonio tocado por esta patología, «llena de problemas de toda clase, difícil de analizar y más difícil aún de tratar y de comprender, de la que huyen familiares, parientes y amigos, a la que se acercan con cautela especialistas médicos que ensayan diferentes fármacos». Diariamente, personas de toda condición caen en este trastorno, por eso, esta pareja busca contar su experiencia por si pueden «ayudar a otras personas que sufran este problema».

Los desencadenantes de la depresión, la salud emocional; el estrés, otro trastorno del ánimo, la voluntad y la motivación en la depresión, la ayuda a las asociaciones de depresivos, qué aportan los grupos de autoayuda... Las estremecedoras páginas de este libro constituyen una travesía desde la oscuridad a la luz, tanto de Marta como del autor, quien considera que debemos hacer un esfuerzo para no olvidarnos del alma,

para lograr que también cuente en nuestras vidas. Por eso, el libro incluye las técnicas de tratamiento, las diferentes terapias o los grupos de ayuda y un análisis de las posibles causas que llevan a miles de personas a hundirse en la «tristeza del alma».

La historia

«Cuando empecé a notar los síntomas extraños en la conducta de mi mujer, a los cuales no encontraba explicación, me empecé a preocupar seriamente.» Temblores, apatía, mareos, llantos injustificados... Corría el año 1971.

Marta -nicaragüense, culta y sensible, amante de la vida- se casó a los 18 años con Jaime, comenzando una relación longeva y llena de satisfacciones. Los diferentes trabajos de él, llevan a la pareja a viajar y a cambiar de destino cada dos años (Managua, Nueva York, Colombia, Madrid...). «En aquella época yo no me daba cuenta de los estragos que nuestra manera de vivir estaba causando en la salud anímica de Marta, hasta que un día, hace más de treinta años, cuando fui a abrazarla, se puso a temblar y a sollozar sin ningún motivo aparente», explica el autor.

«Al regresar un día a casa del trabajo, me encontré a mi mujer en un estado de excitación horrible, emitiendo gritos incontrolados. No tuve más remedio que llevarla a una clínica (...) En esa clínica, que tenía barrotes de hierro en las ventanas, la sometieron a un tratamiento electroconvulsivo, lo que comúnmente se conoce como *electrochoque*.»

En los años ochenta, la depresión no aminora y Marta ya había sido ingresada varias veces. «La razón principal era tratar de evitar males mayores, por ello, en las etapas en las que los medicamentos no producían los efectos deseados, había que recurrir a los electros.» Después de varios destinos, la familia se instala en Madrid y funda la Alianza para la Depresión, una asociación de apoyo a los enfermos de depresión en la que se aplican terapias de grupo y se ofrece todo tipo de información sobre la enfermedad.

Causas

En *La depresión de Marta* se desglosan, además, los posibles desencadenantes de esta patología tan extendida. «Dicen los expertos, que las depresiones *endógenas*, como la que le diagnosticaron a Marta, tienen un importante factor genético; y las *exógenas*, por el contrario, son aquellas cuya causa es exterior: la muerte de un familiar, la pérdida del trabajo, un accidente, suspender un examen...»

Pero la experiencia del autor le lleva a afirmar que pueden existir otras causas para el agravamiento de la enfermedad: «Creo que hay importantes causas para la depresión que no son de origen genético, sino más bien de estilo de vida, de lograr aquellas cosas que nos gustan, que hacemos precisamente bien por ese motivo, de vivir en el lugar

adecuado...» Para Smith Semprún, son características fundamentales la sensibilidad muy marcada, la inteligencia y el pesimismo, además de ser personas que «dan demasiada importancia a los hechos externos, cuando deberían comprender que es *su* forma de pensar y de sentir lo que hace que caigan en la enfermedad; que es *su* interior la causa de su hundimiento». Y otra de sus causas importantes es el estrés, «otro de los trastornos del ánimo relacionados con la depresión y la causa principal del aumento de esta enfermedad».

La enfermedad mental

La segunda parte del libro hace hincapié en los aspectos técnicos y científicos de la enfermedad analizando su clasificación. «¿Cuál es la diferencia entre la depresión y la enfermedad mental? Pues una muy importante: la depresión es, según la Organización Mundial de la Salud, un trastorno del ánimo, mientras que la enfermedad mental, es un trastorno de la mente.» En la depresión, algunas facultades de la mente se ven afectadas, y en la enfermedad mental, el afectado no vive en la realidad.

La depresión de Marta detalla las distintas dolencias que pueden afectar al paciente, como la ansiedad en miedo, los ataques de pánico o las fobias; y los síntomas tanto físicos como de conducta o de habilidad social. En este punto, el libro se convierte en un manual de prácticas para paliarlos, como la relajación a través de una correcta respiración que disminuye la ansiedad o las técnicas médicas conductuales que enfrentan al paciente progresivamente a las situaciones que le producen temor o fobia. También incluye un apartado de farmacopea que describe las diferentes sustancias que se usan para tratar la depresión y sus variantes, como los ansiolíticos, los antidepresivos o los somníferos.

Las terapias se complementan con la fitoterapia, o la «cura parlante» como la llamaba Freud; el psicoanálisis y la terapia grupal en la que los pacientes cuentan sus experiencias con ayuda psicológica. «En el caso de Marta, la experiencia con psicólogos de distintas escuelas no ha sido muy eficaz. Los médicos que la han atendido no se han pronunciado nunca a favor de las terapias psicológicas y han descartado el psicoanálisis por entender que sería negativo para ella escarbar en su pasado.»

El demonio del mediodía

La comunicación es inexistente en quien sufre esta enfermedad, como reconoce el autor, y todo el apoyo es poco para sacar al enfermo del pozo en el que se encuentra. Para el psiquiatra Enrique Rojas, «el tratamiento de la depresión ha de ser tridimensional: farmacológico, psicológico y social (con grupos de autoayuda). Estos últimos son, precisamente, la esencia de Alianza para la Depresión que se fundó en mayo de 1995», afirma el creador de esta agrupación de tratamiento del trastorno anímico a través de grupos de ayuda y apoyo a los que debe acudir el paciente y sus familiares.

«Nuestra intención no ha sido otra que ayudar a familiares y enfermos, que ascienden, diez años después de la fundación, a siete mil. Cerca de un 40 por ciento de los pacientes que asisten a nuestras reuniones mejora considerablemente y un buen número de ellos supera la depresión.»

Autoayudarse

En estos grupos, como explica Jaime Smith Semprún, la ayuda más importante que recibe el paciente es el tiempo que se le dedica: «necesita tiempo para hablar, necesita que le escuchen y que se le explique, así como sentirse acompañado por personas que se encuentren en su mismo caso». Para que esta terapia comience a funcionar, debe asistirse a la misma por lo menos seis meses, así como dar un nuevo uso a la inteligencia emocional del enfermo. Porque debe aprender que es necesario reconocer las emociones, manejarlas y crear nuevas relaciones sociales que aumenten su autoestima y deseo de voluntad, no sólo eliminar la tristeza («también es buena cuando es creativa, cuando es productiva»).

El autor señala que el sexo influye en este trastorno, ya que afecta más a las mujeres. «Creo que cuando sienten los síntomas de la depresión, las mujeres acuden al médico, y los hombres al alcohol, porque todavía lo primero se asocia a la debilidad», dice.

Esta enfermedad, tratable y curable, se multiplica en la actualidad por el ritmo de vida y la pérdida de valores. «La enfermedad del alma produce, sólo en las empresas del sector público en el Reino Unido, unas pérdidas de 173.000 millones de euros por estrés, ansiedad y depresión.» Y, si no se ataja, puede llevar al suicidio: «En el siglo XX, más de treinta y cinco millones de personas se han suicidado en el mundo. Una cifra que no habla muy bien de la salud del alma.»

La depresión de Marta incluye el testimonio manuscrito de la protagonista como un mensaje alentador para ayudar a los demás. «No resulta fácil, pero busquemos en los detalles pequeños de la vida cotidiana un segundo en el que podamos pensar y decirnos: no todo es niebla en mi vida, también existe la luz. Sólo tengo que ser consciente de ello. Hasta otro día, ¿cuándo? No lo sé, pero volveré.»

EL AUTOR

Jaime Smith Semprún es autor de varios libros, entre ellos *El dolor del alma*, un libro sobre la depresión que ha tenido gran aceptación. Cursó sus estudios de bachillerato en España, Inglaterra y Francia. Estudió Ciencias Empresariales en el RBI de Rochester (Nueva York).

En 1995 fundó Alianza para la Depresión, una asociación de grupos de autoayuda que, a lo largo de estos años, ha orientado y ayudado a más de siete mil pacientes y familiares, y que en el año 2004 ganó el premio Ashoka Emprendedores, que se otorga a las asociaciones sin ánimo de lucro que presentan las mejores ideas innovadoras para generar recursos.

Ha dado numerosas conferencias y seminarios sobre comunicación y creatividad, fruto de una dilatada experiencia empresarial en Mennen, Revlon, Young&Rubicam, Park&Davis y NCH.

Colección: Psicología. Páginas: 200. Precio: euros. Fecha de publicación: 18 de abril de 2006