

## Un futuro sin futuro: la depresión, la izquierda y la política de la salud mental

Por: Mikkel Krause Frantzen. 24/01/2022

*¿Cómo arrojás un ladrillo por la ventana de un banco si no podés levantarte de la cama?» Esta pregunta, formulada por Johanna Hedva en “Teoría de la mujer enferma”, ha estado conmigo desde hace bastante tiempo. No he podido quitármela de la cabeza. ¿Por qué? Porque apunta a una situación conocida por muchos de nosotros (pero ¿Quién es ese “nosotros”?): una situación caracterizada por la desesperación y la depresión. Una situación en la que realmente no hay manera de levantarse de la cama. Esta situación también está, en la mayoría de los casos, saturada por la política y la economía. Contrariamente al discurso psicológico y psiquiátrico convencional, la razón por la que uno no puede levantarse de la cama no es porque tenga una mala predisposición, una mentalidad negativa o porque de alguna manera haya elegido su propia infelicidad. Tampoco se trata nada más que de una cuestión de química y biología, un desequilibrio en el cerebro, una disposición genética desafortunada o niveles bajos de serotonina. La mayoría de las veces se trata del mundo en el que vivimos, el trabajo que odiamos o el trabajo que acabamos de perder, las deudas que acechan nuestro futuro, o el hecho de que el futuro del planeta está amenazado y se va, cada vez más rápido, por el sumidero.*

Este artículo es un intento, basado en una disertación y alguna experiencia personal -tuve un proceso depresivo en 2013/2014- para pensar en la depresión y la política; pensar en la economía política y las psicopatologías del presente. Está animado por un hecho, una afirmación y una llamada. Primero, el hecho: como deja en claro la Fundación Danesa de Salud Mental, cada vez más personas en Dinamarca son diagnosticadas con depresión. En un momento determinado, del cuatro al cinco por ciento de la población se encuentra deprimida o, más exactamente, se la diagnostica como tal. De hecho, según la Autoridad Sanitaria Danesa, más de 450.000 daneses compraron antidepresivos en 2011, una cifra que casi se ha duplicado durante la última década. Esta tendencia se puede observar en todo el mundo occidental. El

Instituto Nacional de Salud Mental de los EE. UU. estima que el 7,1 por ciento de la población estadounidense adulta (17,3 millones de personas) padece depresión. Otros datos sugieren que la depresión afecta a uno de cada cinco estadounidenses. Estos números han llevado a la Organización Mundial de la Salud a concluir que la depresión es el trastorno mental más común y la principal causa de discapacidad y suicidio, que afecta a alrededor de 350 millones de personas en todo el mundo. No es de extrañar, entonces, que el consumo global de antidepresivos ISRS se haya disparado con ventas que ahora se acercan a los 14 mil millones de dólares anuales, según la firma de investigación de mercado *alliedmarketresearch*, que también, en una prosa muy torpe, señala que “aquí existen muchas causas, incluidos los genes, factores como el estrés y la química cerebral que podrían conducir a la depresión».

La afirmación: la depresión pone de manifiesto la alienación del sujeto contemporáneo, en su forma más extrema y patológica. Como tal, la psicopatología necesita estar relacionada con el mundo del realismo capitalista, donde realmente no hay alternativa, como Margaret Thatcher declaró triunfalmente [«*there is no alternative*»], y el futuro parece congelado de una vez y para siempre. La crisis encarnada por la depresión se convierte así en el síntoma de una crisis histórica y capitalista del futuro. Es una especie de estructura del sentimiento, como diría Raymond Williams. En consecuencia, cualquier cura al problema de la depresión tiene que adoptar alguna forma política colectiva en lugar de individualizar el problema de la enfermedad mental. Es imperativo empezar a problematizar la individualización de la enfermedad mental. El llamado es para que las personas de izquierda, por estas razones específicas, se tome en serio la cuestión de las enfermedades y los trastornos mentales. Enfrentar la depresión -y otras formas de psicopatología- no es solo una parte, sino una condición de posibilidad para un proyecto emancipatorio en la actualidad. Antes de que podamos tirar ladrillos a través de las ventanas, debemos poder levantarnos de la cama.

El mejor pensador político de la depresión sigue siendo el fallecido [Mark Fisher](#), que la padeció, y al final se quitó la vida a causa de la depresión. Toda su obra es una meditación permanente sobre la depresión como experiencia personal, social y política. En el libro *Realismo capitalista* de 2009, relacionó la depresión con lo que ya he llamado realismo capitalista: “la sensación generalizada de que no solo el capitalismo es el único sistema político y económico viable, sino también de que ahora es imposible siquiera imaginar un alternativa coherente». En este libro, la depresión se convierte en un caso paradigmático de cómo opera el realismo capitalista, un síntoma de nuestra situación histórica bloqueada y sombría. En el

ensayo «*La privatización del estrés*» de 2011, posteriormente reimpresso en *K-Punk: The Collected and Unpublished Writings of Mark Fisher* (2004-2016) de 2018, Fisher escribió que una diferencia entre la tristeza y la depresión es que «mientras que la tristeza capta en sí misma un estado de cosas contingentes y temporales, la depresión se presenta como necesaria e interminable: las superficies glaciales del mundo del depresivo se extienden a todos los horizontes imaginables». Por eso, debido a esa característica específica de la depresión, existe una extraña resonancia entre «el aparente ‘realismo’ de los depresivos, con sus expectativas radicalmente reducidas, y el realismo capitalista».

Y en el texto [\*Good for Nothing \(«Bueno para nada»\)\*](#), de 2014, Fisher afirmó que su depresión siempre involucró la convicción profunda e irreversible de que él era literalmente «bueno para nada». Escribió que ofreció sus propias experiencias de angustia mental no porque pensara que había algo especial o único en ellas, sino “en apoyo de la afirmación de que múltiples formas de depresión se comprenden mejor y se combaten mejor a través de marcos impersonales y políticos en lugar de individuales y psicológicos”. No se puede subestimar la importancia de llegar a una comprensión política de la depresión. La depresión tiene un conjunto de causas y un contexto concreto que trasciende cualquier manual de diagnóstico, así como la ideología neoliberal de enfocarse en sujetos, no en estructuras; responsabilidades personales, no colectivas; química, no capital.

Sin embargo, entender la depresión a través de marcos políticos no significa que el problema de la depresión pueda resolverse inmediatamente por medios políticos. Hay algo terrible en la depresión que no puede ni debe trasladarse demasiado rápido al ámbito de la política, independientemente de nuestras aspiraciones críticas y revolucionarias. Como sabe cualquiera que haya estado deprimido, o haya estado cerca de alguien que la haya padecido, la depresión es, literalmente, el infierno en la tierra. El dolor es insoportable, tu cuerpo está inerte y se siente demasiado fatigado, tu mente no funciona, y no podés escapar de la sensación de estar atascado, estancado, y que el presente -que es el infierno- es todo lo que existe y todo lo que se puede imaginar que sea. Sería ofensivo decir: «bueno, es solo política». Del mismo modo, no hay absolutamente ninguna necesidad de romantizar lo que se ha dado a conocer como «realismo depresivo», ya que ese «realismo» solo se expresa junto con el realismo del capitalismo y lo afirma: que no hay alternativas, que realmente no hay nada que hacer sobre la situación actual. Tampoco olvidemos que la depresión es la principal causa de las muertes por suicidio, cerca de 800.000 por año según un informe reciente de la OMS.

Una tercera y última cosa a considerar es que, de hecho, es difícil escribir sobre la

depresión. Con esto no solo quiero decir que es difícil escribir sobre nuestra propia depresión. También es difícil escribir sobre el inmenso sufrimiento y al mismo tiempo encontrar una posición en relación con la depresión o desarrollar un discurso sobre la depresión que no sea en sí mismo completamente deprimente. Sobre todo después de la trágica muerte de Mark Fisher.

Tenemos muchos datos sobre la depresión, pero los hechos no hablan por sí mismos. La venta de antidepresivos no se corresponde exactamente con los casos de depresión, ya que los ISRS no se usan exclusivamente para tratar la depresión, sino que también se utilizan para tratar otras enfermedades mentales. La frecuencia de los diagnósticos no refleja necesariamente la frecuencia de las depresiones y, por lo tanto, el aumento de los diagnósticos podría dar testimonio de un número creciente de personas deprimidas o de una tendencia creciente a patologizar algunos afectos comunes y «normales», como la tristeza, traduciéndolos en el diagnóstico en la categoría de «depresión» (el último ejemplo de esta tendencia es la inclusión del duelo en las nuevas ediciones de manuales de diagnóstico como el DSM y el ICD). También debemos preguntarnos: ¿Por qué parece haber tanto consuelo en los diagnósticos psiquiátricos? Porque hay bastante consuelo en el diagnóstico de depresión. «¡Por eso me siento tan mal! ¡Depresión! ¡Un desequilibrio químico en el cerebro!». De esta manera, el diagnóstico proporciona un significado momentáneo a la miseria sin sentido que padecemos. El sufrimiento recibe un nombre y una causa: la falta de serotonina. Pero esta causa tiene, a su vez, otras causas que en el sistema de diagnóstico, y en el mundo capitalista en su conjunto, permanecen sin diagnosticar y sin ser manifestadas.

Como escribe Mark Fisher en *Realismo capitalista*:

*No tendría sentido repetir que todas las enfermedades mentales tienen una instancia neurológica, pero esto no dice nada sobre su causa. Es verdad que la depresión se constituye en el nivel neuroquímico por niveles bajos de serotonina, pero lo que aún necesita explicación es por qué determinados individuos tienen niveles bajos de serotonina. Esto requiere una explicación social y política y la tarea de repolitizar el ámbito de la salud mental es urgente si es que la izquierda quiere ser capaz de desafiar al realismo capitalista.»*

Sin embargo, antes de entrar en la causalidad de la depresión, permítanme describir que tipo de moralidad rodea a la depresión. Tomemos, como ejemplo, un video de autoayuda, «¿Por qué estoy deprimido?», realizado por un hombre llamado Leo

Gura. Él es, según su perfil de Twitter, «un adicto al autodesarrollo profesional, coaching, bloguero de videos, emprendedor y buen orador», que ayuda a «las personas a diseñar vidas maravillosas».

Gura, un hombre calvo con perilla y fundador de *actualized.org*, comienza el video diciendo que quiere responder a la pregunta del título, «¿Por qué yo -tú- (levantando las cejas, mientras forma con las manos un paréntesis en el aire como si estuviera alrededor de la palabra) estoy deprimido?». Y la respuesta es simple: estás deprimido porque tu psicología apesta. Cabe señalar que este es también el título de un trabajo en video del dúo de artistas Claire Fontaine, quien en su video *Untitled (Why Your Psychology Sucks)* de 2015 muestra a una actriz afroamericana interpretando una copia literal casi exacta de la charla de Gura, y desarrolla una crítica mordaz y bastante cómica de la personalización ideológica de la depresión, de la industria de la autoayuda neoliberal, y la responsabilización generalizada del sujeto como tal. Claire Fontaine ha trabajado de forma concentrada y coherente el problema de la depresión. En su trabajo, la depresión siempre es política y debe entenderse en relación con su base real en los conflictos sociales dentro de una economía capitalista de deuda y especulación financiera.

Volviendo al video original, hay una secuencia intermitente de frases clave, o palabras clave, que sigue a los comentarios introductorios de Gura. En un orden dado, las palabras son: «éxito, felicidad, autorrealización, propósito de vida, motivación, productividad, rendimiento máximo, expresión creativa, independencia financiera, inteligencia emocional, psicología positiva, conciencia, rendimiento máximo, poder personal, sabiduría» (aparentemente, el concepto de “rendimiento máximo” es tan importante que debe repetirse). Luego, Gura entrega su mensaje, su impactante verdad: “Aquí está el trato. Voy a ser franco con vos, porque la conclusión es que la razón por la que estás deprimido es porque tu psicología apesta. Tenés una psicología de mierda. No te estoy culpando, te estoy mostrando un hecho». Continúa aclarando que no está hablando de personas que están «clínicamente deprimidas» y que, por lo tanto, tienen una depresión «legítima». Está hablando del resto de nosotros, la mayoría a los que les diagnostica depresión. El video dura un poco más de veinte minutos, y en un momento Leo Gura declara audaz y sin rodeos: «Estás causando tu propia depresión. Hay algo mal en tu aparato mental y cognitivo, tu psicología es una mierda. ¡Dejá de ser una víctima y hacéte cargo de tu psicología!». ¡Máximo rendimiento!

Es fácil reírse del video y burlarse de su lógica, pero su lógica es la dominante en el mundo de hoy, incluso si a veces se articula de manera más moderada. Y tiene efectos concretos. La lógica es esta: la gente crea su propia realidad. Los

pensamientos por sí solos pueden cambiar las cosas. Esto significa que vos mismo tejés el hilo de tu propio destino, no hay circunstancias externas, y tampoco excusas. Una socióloga danesa con un nombre casi real, Emilia van Hauen, expresa la misma lógica cuando escribe en su página web que «la felicidad es una elección, tu elección», y su compañera terapeuta danesa, Eva Christensen, canta (de nuevo en mi propia traducción):

*La felicidad es una responsabilidad personal. La felicidad no es algo que puedas esperar conseguir de los demás. Todos tienen la clave de su propia felicidad. Y de ahí también la responsabilidad de poner la llave en la cerradura correcta. La felicidad se crea desde adentro, no es responsabilidad de otras personas hacernos felices, es nuestra propia responsabilidad. No podemos cambiar a otras personas, solo a nosotros mismos.»*

Si el individuo es el único responsable de su propia felicidad, también es el único responsable de su propia infelicidad. Si las llaves están en nuestras propias manos, cada uno de nosotros es personalmente responsable de casi todo. El éxito o el fracaso, la salud o la enfermedad son una cuestión de fuerza de voluntad subjetiva, estilo de vida y elección, únicamente. Si bien es posible que no seamos capaces de cambiar a otras personas, o al mundo, para el caso, ciertamente podemos trabajar para cambiarnos a nosotros mismos. El cambio estructural, un cambio del sistema, se abandona en favor del cambio subjetivo, un cambio del yo. Todo problema, ya sea de naturaleza social, política o económica, es personalizado e incluso criminalizado, el sujeto es responsabilizado de su propia infelicidad, y se le hace sufrir solo y sentirse culpable, al mismo tiempo, tanto de sentirse infeliz como de no ser feliz. De no ser un ciudadano bueno y productivo por no ir a trabajar, por no levantarse de la cama.

Estos procesos de personalización y responsabilización que conllevan la psicología positiva y el imperativo de la felicidad, van de la mano. Mark Fisher estaba en sintonía con esta lógica, o deberíamos decir ideología. Se anima a las personas deprimidas a que sientan y creen que su depresión es culpa de ellos y solo de ellos. «Los individuos se culparán a sí mismos en lugar de las estructuras sociales, las que, por otro lado, se les ha inducido a creer que realmente no existen», como escribió en «*Good for Nothing*», haciendo referencia implícita a otra de las afirmaciones de Thatcher: que la sociedad no existe. Aquí es donde el problema de la depresión alimenta un problema más general: el modelo de subjetividad defendido

en el video original de autoayuda de Leo Gura es idéntico al modelo del individuo autónomo, autodeterminado y competitivo, la ficción de la subjetividad capitalista. En el video, “el espectador” (el “tú”), es la causa de su propia depresión y, en consecuencia, también la única cura. Lo que el video quiere hacer es enseñarte cómo «dominar tu psicología» y, finalmente, ponerte en un estado de «dicha y felicidad total». Es un mensaje profundamente moral. No ser feliz es, simplemente, inmoral. Si sos una persona tan inmoral y maligna que te has vuelto infeliz o deprimido, sos vos, y solo vos, el culpable. Este es el culto culpabilizador del capitalismo contemporáneo: estás causando tu propia depresión, incluso cuando evidentemente no sea así.

El capitalismo, en otras palabras, inflige un doble daño a las personas deprimidas. Primero, causa o contribuye al estado de depresión. En segundo lugar, borra cualquier forma de causalidad e individualiza la enfermedad, de modo que parece como si la depresión en cuestión fuera un problema personal (o algo propio). Si hubieras vivido una vida mejor y más activa, si hubieras tomado otras decisiones, si hubieras tenido una mentalidad más positiva, etcétera, entonces no estarías deprimido. Esta es la canción que cantan psicólogos, *coachings* y terapeutas de todo el mundo: la felicidad es tu elección y tu responsabilidad. Lo mismo ocurre con la infelicidad y la depresión. El capitalismo nos hace sentir mal y luego, como si fuera poco, nos hace sentir mal por sentirnos mal.

Por mi propia experiencia con la depresión -excepto que no es realmente «mi propia» experiencia-, y por haber escrito una disertación sobre el tema, creo que está fuera de toda duda que necesitamos otro análisis de la depresión y, también, otro tipo de cura. La personalización de la depresión debe ser respondida por una politización de la depresión. A nivel de análisis y causalidad social, el fenómeno de la depresión debe estar relacionado, por ejemplo, con cuestiones laborales y con el desempleo, ya que las estadísticas muestran que las personas desempleadas son más susceptibles a deprimirse que las personas con trabajo, independientemente de cuánto detesten estas personas a su trabajo. Debería estar vinculada a nuestra cultura brutal de la competencia y a la ideología concomitante de la felicidad, que nos obliga a todos a sonreír y ser felices sin parar, incluso, o especialmente, cuando estamos luchando para llegar a fin de mes y sobrevivir un día más. La depresión debería estar relacionada con el ámbito de la educación: para mí es obvio que muchos de los estudiantes de la Universidad de Copenhague, donde trabajo y enseño, están luchando contra innumerables enfermedades mentales. Ni siquiera puedo empezar a imaginar cómo debe ser en el Reino Unido o en los Estados Unidos, donde los estudiantes no se benefician de la educación gratuita como es el

caso de Dinamarca, y se ven empujados cada vez más hacia una espiral de deudas. No importa dónde miremos, los estudiantes están deprimidos, ansiosos, estresados, agotados.

A raíz de la crisis económica, una gran cantidad de estudios han examinado las consecuencias psicopatológicas de la deuda. En 2012, el economista John Gathergood publicó un estudio que mostraba que las personas inmersas en un mar de deudas experimentan y presentan una variedad de problemas mentales, incluida la depresión. Según todos los informes, parece que estar endeudado puede conducir, y de hecho lo hace, a un mayor riesgo, no solo de depresión, sino también de suicidio. Otro estudio encontró que «los endeudados tenían el doble de probabilidades de pensar en el suicidio, después de analizar los factores sociodemográficos, económicos, sociales y de estilo de vida». Y en *The Body Economic: Why Austerity Kills*, David Stuckler y Sanjay Basu han llevado a cabo un proyecto de investigación epidemiológica que demuestra que las políticas de austeridad, además de la recesión como tal, tienen consecuencias desastrosas para el estado de la salud pública y privada. En una parte de su libro, Stuckler y Basu se refieren a un estudio particular de estadounidenses mayores de 50 años que encontró “que entre 2006 y 2008, las personas que se atrasaban en los pagos de su hipoteca tenían nueve veces más probabilidades de desarrollar síntomas depresivos.» Su sombría conclusión es que la austeridad no solo duele, sino que mata, ejemplificado por el trágico caso del griego Dimitris Christoulas, quien el 4 de abril de 2012, se puso un arma en la cabeza frente al parlamento griego y declaró: «Yo no me suicido, me están matando» y luego apretó el gatillo.

Evidentemente, las causas son muchas y complejas. Pero los síntomas de la depresión también son síntomas de otra cosa. Y el hecho es que la economía de la deuda causa una gran angustia ya que las personas endeudadas, los estudiantes y otros, se ven obligados a empeñar su propio futuro. Sin embargo, el discurso psiquiátrico y público sigue empeñado en tratar la depresión como un problema personal desprovisto de contexto. En ninguna parte esto es más claro que en el discurso de los manuales de diagnóstico, un discurso que domina cada vez más la opinión pública, donde las enfermedades mentales se abordan únicamente en términos de síntomas, sin tener en cuenta el contexto histórico, social y económico de la persona que sufre. Una tarea importante, entonces, para un análisis del presente es no solo insistir en el contexto sino también, y quizás sobre todo, insistir, con Hedva, en que “es el mundo mismo el que nos enferma y nos mantiene enfermos”. No el mundo en sentido abstracto, sino el mundo capitalista concreto en el que vivimos. Esta es la razón por la que muchos de nosotros nos acostamos en la

cama y no podemos salir de ella. O como sostiene la teórica queer Ann Cvetkovich en su libro *Depression: A Public Feeling*:

*Las epidemias de depresión pueden estar relacionadas (como síntoma y como aturdimiento) con historias de violencia a largo plazo que tienen impactos continuos en el nivel de la experiencia emocional cotidiana. [...] Lo que se llama depresión en la esfera doméstica es un registro afectivo de estos problemas sociales que a menudo mantiene a las personas en silencio, cansadas y demasiado entumecidas para notar realmente las fuentes de su infelicidad.»*

La historia de la depresión es la historia del mundo capitalista contemporáneo y también, en palabras de Cvetkovich, una historia de violencia: la violencia que las personas de color, las personas LGBT o los refugiados experimentan a diario, una violencia tanto física como psíquica. Los datos son, nuevamente, abrumadores en este punto, pero es suficiente con mencionar que «el treinta y ocho por ciento de las madres de bajos ingresos y las madres de color desarrollan depresión posparto», citando el libro *Full Surrogacy Now* de Sophie Lewis; la mitad de las personas LGBT han experimentado depresión en el último año, y el sesenta y uno por ciento de todos los niños en Sjølsmark Udrejsecenter, un campo similar a una prisión para refugiados rechazados en Dinamarca, cumplirían los criterios para un diagnóstico psiquiátrico. En muchos casos, la depresión lleva la marca de tal violencia y vulnerabilidad, aunque lamentablemente no es el único problema de salud mental en juego.

Hasta este momento no he mencionado la crisis climática, pero a partir de la evidencia de lo que se ha dicho hasta ahora, no es exagerado pensar que la ecología y la salud mental están en íntima relación. Esto dicho no para descuidar la realidad material, sino para insinuar los profundos efectos psíquicos de las pérdidas ecológicas y el calentamiento global. Una vez más, vale la pena mencionar a la generación joven de hoy, a veces llamada la «generación jodida» [*fucked-up generation*]. Phil Neel escribe sobre esta generación, «la primera en un gran desfile de los sin futuro», en su brillante libro *Hinterland*. Viven en un mundo en el que el mañana probablemente será peor que el de hoy, donde realmente no hay alternativas ni futuro, sobre todo por la forma en que la crisis climática aniquila literalmente el futuro como tal. ¿Quién puede culparlos por estar deprimidos? Todo esto para decir que la actual crisis social, política, económica, ecológica es, por tanto, también una crisis de salud mental. El *perpetuum mobile* del capitalismo y

su agotamiento de recursos también incluye a los recursos mentales. Lo económico y lo psicológico parecen haberse vuelto indistinguibles entre sí, como también sugerirían el doble significado de la depresión. Naturalmente, no estamos todos en el mismo barco, ni en la misma cama. No todos estamos deprimidos (y aquellos de nosotros que lo estamos, no lo hacemos de la misma manera, o por las mismas razones). No estamos igualmente jodidos. Algunos estratos de la sociedad tienen acceso al futuro de una manera que otros no, algunos soportan la carga más que otros y algunos simplemente mueren antes que otros. Las personas en Grecia, durante la crisis del euro y las personas en el sistema de educación superior de EE. UU. no están endeudadas ni deprimidas de la misma manera. Como se muestra arriba, la violencia y el sufrimiento social se distribuyen diferencialmente a lo largo del eje de clase, género y raza; también lo está la crisis climática, en la medida en que los ciudadanos de Copenhague no sienten el peso devastador de la misma como los habitantes de Chittagong.

Cuando se insiste en lo político de la enfermedad, la salud mental y la depresión, es fundamental tener presentes esas diferencias locales y globales. Sin embargo, esto no debería conducir a una competencia sobre el sufrimiento social. La competencia es precisamente de lo que se trata el capitalismo, y busca intensificarse, de modo que estemos, simultáneamente, solos en nuestro sufrimiento y luchando entre nosotros, los mismos que sufrimos. Pero debería conducir al reconocimiento de que una crítica del capitalismo deberá tener en cuenta la psicopatología contextualizada de la depresión, así como otras enfermedades mentales. Además, nos da la idea de una posible “cura”, de lo que hay que hacer, de cómo nos levantamos de la cama (o quizás, por qué incluso alguna vez queramos levantarnos de la cama).

Lo primero que hay que tener en cuenta es que un diagnóstico adecuado de depresión, y de su contexto, no es suficiente en sí mismo. Es sabido que el diagnóstico no implica necesariamente la cura. El hecho de que sepamos lo que está mal no significa que seremos capaces de solucionarlo. Por el contrario, uno de los principales síntomas de la depresión es que lo que debes hacer es precisamente lo que no puedes hacer, al menos no solo y por tu cuenta. O, en las sencillas palabras de Ann Cvetkovich: «Decir que el capitalismo (o el colonialismo, o el racismo) es el problema no me ayuda a levantarme por la mañana». Además, no hay razón para creer que abolir la propiedad privada, o realizar una cancelación global y absoluta de la deuda privada, aliviará el sufrimiento de las personas deprimidas de un solo golpe, como por arte de magia. Pero, en un acto de extrema especulación, me siento tentado a decir que la revolución, hacer un mundo mejor, es el mejor antidepresivo que existe. Pero, ¡ay!, para hacer la revolución, tenemos que

levantarnos de la cama. Una verdadera trampa dialéctica de la depresión. Entonces, tal vez un buen lugar para comenzar, con respecto a la política de la depresión, sea colectivizar el sufrimiento, externalizar la culpa, comunizar el cuidado. En este punto, la cuestión de la responsabilidad regresa con toda su fuerza. La responsabilización neoliberal del sujeto deprimido tiene que ser rechazada y, además, reemplazada por la idea de responsabilidad colectiva. Lo mismo ocurre con cualquier tipo de proyecto terapéutico, y el pensador italiano Franco “Bifo” Berardi -que, sin duda, es un poco relajado y descuidado cuando se trata de precisión en el vocabulario clínico- puede tener razón cuando afirma que “en los días en el futuro, la política y la terapia serán lo mismo». La terapia como resistencia, no como obediencia reaccionaria a la orden dada. La terapia como proyecto colectivo, no individual. La terapia como superación de la alienación. ¿Cómo sería esa “terapia” colectiva y emancipadora? Tenemos un archivo de proyectos feministas y artísticos sobre el cuidado, el autocuidado y el cuidado colectivo desde Audre Lorde hasta Claire Fontaine y, más recientemente, el artista y activista danés Jakob Jakobsen y el Hospital for Self Medication que inició después de una depresión severa y varios meses de hospitalización. Necesitamos un lenguaje que una este archivo a un movimiento y lo separe de la psiquiatría institucional, las terapias neoliberales y la búsqueda capitalista del lucro. Esta es una atención que trasciende al hospital, la clínica, la familia, el Estado, la compañía de seguros. Este es el cuidado que, basado en una comprensión politizada de la enfermedad mental, va más allá del cuidado en su forma mercantilizada y capitalista. Cuando los cuerpos se cuidan unos a otros, cuando se redistribuye la responsabilidad y los colapsos individuales se transforman en intimidades colectivas, el futuro puede (re) construirse en nombre de uno comunista, compartido y sostenible. Como escribe la poeta Wendy Treviño:

*No podemos «ganar» individualmente en este mundo / & simultáneamente crear otro / Juntos.»*

Esta sería una forma de imaginar una «cura» para la depresión sin reforzar la conformidad y el statu quo. Lo cierto es que cualquier política de izquierda digna de su nombre debe ir más allá de decir que el capitalismo es el problema (aunque seguramente lo sea) y enfrentarse a la cuestión de cómo levantarse por la mañana. Este problema es tan práctico como revolucionario. Por supuesto, a veces quedarse en la cama puede ser un acto revolucionario en sí mismo, una especie de huelga, la personificación de un *No, no puedo exhausto y negativo en un mundo que gira cada vez más en torno a un «si puedo» enfático y positivo.*

---

Pero también hay personas que encuentran nuevas formas de levantarse de la cama: solo mencionaré de pasada, como una señal alentadora, que hay grietas en el edificio del realismo capitalista que Mark Fisher no vivió para ver. Por supuesto, el punto no es salir de la depresión para que podamos volver al mundo del trabajo que causó la depresión. El punto debe ser, más bien, destruir las condiciones materiales que nos enferman, el sistema capitalista que destruye la vida de las personas, las desigualdades que matan. Así, creando otro mundo juntos. Pero para hacer eso, para llegar a donde sea posible, lo que se requiere no es competencia entre los enfermos, sino alianzas de cuidado que harán que las personas se sientan menos solas y menos responsables moralmente de su enfermedad. En alianza entre ellas, las personas podrían eventualmente levantarse y arrojar algunos ladrillos.

---

Adaptado del libro *Going Nowhere, Slow*, Zero Books, noviembre de 2019. Publicado en inglés en [lareviewofbooks](#). La traducción al castellano para [Comunizar](#) es de Catrina Jaramillo.

---

**Mikkel Krause Frantzen** publicó *Going Nowhere, Slow: The Aesthetics and Politics of Depression* (Zero Books, 2019). Actualmente, realiza un postdoctorado en el Departamento de Artes y Estudios Culturales de la Universidad de Copenhague, Dinamarca.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Comunizar

**Fecha de creación**

2022/01/25