

¿QUÉ LEO?

***La depresión es la pérdida de una
ilusión*** de Juan David Nasio

Por Félix Luis Morales Castro



Resumen

El doctor Juan David Nasio, médico psiquiatra formado en la Universidad de Buenos Aires, es una figura destacada del psicoanálisis contemporáneo, con más de cincuenta años de trayectoria internacional. Discípulo de Jacques Lacan, tradujo al español su obra *Escritos* y contribuyó a difundir el pensamiento lacaniano en América Latina. Durante treinta años fue profesor en la Universidad de París VII y, desde 1978, dirigió un seminario en la Escuela Freudiana de París. En 1986 fundó los Seminarios Psicoanalíticos de París, dedicados a la formación y divulgación. Autor de más de treinta libros traducidos a diversos idiomas, Nasio aborda en *La depresión es la pérdida de una ilusión* un problema complejo mediante cinco lecciones claras y accesibles. Dirigida tanto a profesionales como al público general, la obra invita a comprender la depresión, reflexionar sobre su significado y explorar el mundo interior. Su lectura ofrece una aproximación profunda, sensible y comprensible, humana.

—

El doctor Juan David Nasio realizó sus estudios de medicina en la Universidad de Buenos Aires, es médico psiquiatra por su formación universitaria en Argentina y tiene más de cincuenta años de experiencia en ámbitos internacionales. Entre sus logros, tradujo al español la obra “Escritos” de Jacques Lacan, de quien fue alumno.

Jacques Lacan continuó y enriqueció los estudios de Sigmund Freud, y uno de sus seguidores más destacados en América Latina es el Dr. Nasio. Gracias a su pasión por la enseñanza, fue nombrado profesor en la Universidad de París VII, la Sorbona, cargo que desempeñó con dedicación durante treinta años. Desde 1978, dirigió un seminario en la Escuela Freudiana de París, y en 1986 fundó los Seminarios Psicoanalíticos de París, con el objetivo de formar nuevos psicoanalistas y compartir el psicoanálisis con todos los profesionales de la salud mental. Además, es autor de más de 30 libros, muchos de los cuales han sido traducidos a varios idiomas, incluido el persa, lo que ha llevado sus ideas a un público internacional.

En el libro **“La depresión es la pérdida de una ilusión”** (Ediciones Culturales Paidós) el Dr. JD Nasio nos invita a explorar, en menos de 200 páginas, un tema realmente complejo: la depresión. En sus propias palabras, él comparte: “las cinco lecciones que usted está a punto de leer fueron presentadas en París ante un público muy diverso, tanto profesionales como no profesionales. Quise que estas lecciones fueran fáciles de entender para cualquier lector, sin necesidad de experiencia en psicoanálisis. Mi mayor deseo es que estas páginas le hagan reflexionar y, en ocasiones, profundizar en su propio interior.”

De acuerdo con su experiencia de toda la vida como analista y profesor, Nasio ofrece en esta obra cinco lecciones fáciles de comprender; después de haber leído esta pequeña obra, reconozco que he entendido más profundamente qué es la depresión.

- 1ª. Lección. ¿Qué es la depresión?
- 2ª. Lección. ¿Todo el mundo puede deprimirse?
- 3ª. Lección. ¿Cómo ayudo a mis pacientes a curarse? Una nueva manera de tratar la depresión.
- 4ª. Lección. Cerebro y depresión.
- 5ª. Lección. La depresión COVID-19

Las tres primeras lecciones inician con una pregunta dirigida a los lectores, y la última lección está referida a un tema que nos ha impactado recientemente: la depresión COVID-19, ya que, aunque parecería que la pandemia está totalmente superada, sigue siendo un tema actual. Incluso hablamos de niños con COVID o niños afectados por la pandemia (seis, siete, ocho años).

El doctor Nasio comparte de manera muy clara algunos de los conceptos clave en sus lecciones, usando un formato sencillo con cuadros sinópticos y epígrafes que hacen que la lectura y la comprensión sean mucho más accesibles, incluso para quienes tienen solo una idea básica de estos temas. El título de la obra capta de manera efectiva el mensaje principal: “La depresión es la pérdida de una ilusión”. En pocas palabras, las 200 páginas resumen esta idea central y también ofrecen estrategias pensadas para apoyar a quienes están atravesando por ella.

El enfoque didáctico del autor se presenta de manera muy cercano y accesible, ya que divide los capítulos en lecciones pensa-

das especialmente para sus compañeros y alumnos. Sin embargo, con la intención de llegar a un público aún más amplio, él desarrolla cada pregunta de forma sencilla y comprensible, usando un lenguaje claro y con pocos términos técnicos de la ciencia. Cada “lección” incluye ejemplos que facilitan mucho la comprensión, haciendo que el lector pueda identificarse con los personajes o con alguien que conozca, que quizás tenga esas características. Además, las páginas de cada lección tienen epígrafes que dan una pista sobre el contenido y la dirección que seguirá el autor, lo cual ayuda a leer con más facilidad. Creo que este enfoque está pensado para quienes no sabemos mucho sobre los métodos o las conclusiones del psicoanálisis.

Presentaré algunas de las frases que más me impactaron y que consideré facilitaron mi comprensión del tema.

El epígrafe de la primera lección es muy especial:

No me dirijo a todos ustedes sino a cada uno en particular.

Después de este arranque, pone:

La depresión es una tristeza anormal por la pérdida de una ilusión

Es una ampliación del título de la obra, considerando que la tristeza puede ser normal, y creo que la mayoría la superamos con

el tiempo, pero se vuelve enfermiza cuando es anormal y no la podemos abandonar.

Otra frase llamativa es la siguiente:

El deprimido se vuelve crónico a fuerza de amar su desgracia.

Esto me hizo recordar el extraño placer de escuchar y cantar las quejas de José Alfredo Jiménez en sus canciones.

Una llamada de atención para comprender este fenómeno de la depresión:

¡La melancolía es terrible! ¡Terrible! Es de una brutalidad inaudita.

Me identifico con las canciones de José Alfredo:

El alcoholismo es una depresión oculta.

La mujer alcoholizada bebe para ahogar su tristeza; el hombre alcoholizado bebe para ahogar su angustia.

El autor hace esta pregunta crucial: ¿Por qué hay tantos deprimidos? A mi pregunta responderé que, cuando el ser humano, ser de ilusión y de sueños, choca con la dura realidad, se desilusiona y puede deprimirse fácilmente. Es en el abuso del sueño de una felicidad absoluta, en la embriaguez de correr detrás de la ilusión infantil de ser perfecto y colmado de amor, donde se encuentra la raíz de la depresión. Si usted aspira a lo absoluto, encontrará siempre el dolor de la decepción.

Cuando nuestra existencia no es más que sueño, todo despertar repentino es una caída inevitable en el vacío. Estoy convencido de que la gran cantidad de deprimidos que hay en nuestra época se debe a la gran cantidad de soñadores que todos tendemos a ser. [Y si hablamos de 2026, encontramos en las redes sociales una gran cantidad de “influencers” que nos empujan/arrastran a seguir nuestros “sueños”.]

En cuanto a los antidepresivos, es importante reconocer que a veces se recetan de manera inapropiada. Sin duda, estos medicamentos pueden ser muy efectivos para mejorar el estado de ánimo depresivo, siempre y cuando se usen correctamente. Lamentablemente, esto no siempre sucede. Muchas personas que sufren de depresión no reciben el tratamiento adecuado, mientras que otras toman antidepresivos sin estar realmente deprimidas. ¡Algunas incluso, con una profunda angustia, permanecen en tratamiento durante años no porque estén deprimidas, sino porque tienen miedo a deprimirse! Sufren de una angustia hipocondríaca provocada por el temor a una enfermedad mental. Pero, exactamente, ¿cómo podemos saber cuándo una persona está verdaderamente deprimida? No imaginen cuántos pacientes afirman haber estado deprimidos o usan erróneamente términos como “depresión” o “burn-out” para describir su trastorno. Aunque es importante que sepamos cómo la persona percibe su sufrimiento, está claro que no debemos tomar su “diagnóstico” de depresión al pie de la letra.

En algunos de estos puntos, el autor ejemplifica con casos ficticios en los que se apoya para explicar mejor los conceptos.

La segunda lección comienza así:

¡Una depresión nunca se produce de golpe!

Toda depresión se genera por una lenta penetración del pasado en el presente.

Y luego introduce un término nuevo:

La desilusión transforma a un predeprimido en un deprimido.

Ampliación del campo:

Nos deprimimos cuando perdemos no tanto un objeto querido, sino un objeto divinizado.

Una mejor comprensión del enfermo:

La persona susceptible es un ser frágil que no tolera ninguna alusión que le recuerde su fragilidad.

Algo muy actual en 2026:

Perder mi casa o mi trabajo, o aún mi ideal o mi dinero todos objetos que venero.

Otro concepto nuevo, traumatismo:

El traumatismo y el choque emocional son dos seísmos que responden a más de veinte años de distancia.

El traumatismo infantil es el punto de partida de la depresión.

Otro elemento nuevo, el narcisismo:

En el narcisismo sano, me amo sin pensar que me amo; en el narcisismo enfermo, me amo y me creo maravilloso.

Epígrafe de la tercera lección:

Sepan que cuando les hablo con esta convicción, son mis pacientes quienes lo hacen. Son ellos quienes me inspiran las palabras que les digo.

El profesor advierte de dónde proviene el contenido de la lección. Una advertencia para los profesores profesionales y para nosotros, los aficionados.

El rostro es la puerta abierta del inconsciente.

Quizá por esto me gustan las series policiacas de Netflix, los malos se traicionan al ser mirados profundamente por el muchacho listo del lado de la ley. Aunque conocí a un psicoanalista ciego que, creo, detectaba con el oído el sentir de sus pacientes.

Una lección clarificada en unas cuantas palabras junto con otro concepto nuevo, la neurosis:

Toda la desgracia de los neuróticos está en su imaginación, y todo el trabajo del psicoanalista es modificar dicha imaginación.

Se dice muy fácil, pero...

La cuarta lección, "Cerebro y depresión", me parece la más técnica. Creo que lo que más comprendí y, además, me parece aterrador, es lo siguiente:

Un traumatismo puede desviar nuestro destino.

La quinta lección nos lleva a explicarnos qué ocurrió después de la pandemia y eso me impactó:

La depresión por COVID-19 no es la depresión clásica.

El autor especifica que la depresión por COVID-19 se desencadena tras una inaguantable acumulación de angustia.

El hecho de estar aislados durante casi dos años, 2020-2021, ha tenido un impacto muy importante en la salud mental de muchos jóvenes que sufrieron esta experiencia antes de ingresar a sus estudios superiores y que deben recibir mucha atención por parte de los encargados de la salud mental de las instituciones educativas. Si un joven de 18 años ingresa a una institución de estudios superiores hoy, terminó la primaria durante la pandemia. Algunos de sus amigos, vecinos, profesores, familiares o compañeros de la escuela desaparecieron para siempre de su visión del mundo.

Espero que este resumen de la obra del Dr. Nasio nos ayude a comprender lo que los jóvenes de esta generación universitaria es-

tán sintiendo tras una experiencia, no vista en esta magnitud desde hace unos setenta años.

Y finalizo compartiendo estas últimas ideas del autor: antes de terminar esta quinta lección, querría decirles una última palabra sobre nuestra profesión de analistas. Sabemos que el trabajo es un excelente remedio para evitar la depresión. Cada vez que doy cita a un paciente, cada vez que inicio una cura o cada vez que escribo las primeras líneas de un libro, afirmo, sin darme cuenta, la voluntad de perseverar en mi ser, de continuar siendo, de existir lo más posible y de desarrollar al máximo mis potencialidades. Este impulso hacia adelante, este deseo de perseverar en lo que soy para ser mejor de lo que soy, esta voluntad renovada cada mañana, es mi querido ideal. Así, les confieso que el ideal que me guía no es lograr un objetivo sino perseverar para lograrlo, tener la fuerza para cumplir con lo que debo cumplir. Indudablemente, el esfuerzo es más valioso que la obra terminada, ya que gracias al esfuerzo saboreamos la alegría íntima de vencer las resistencias y de superarnos.

¿Diremos, entonces, que nuestra práctica nos preserva de nuestra propia tristeza? El ejercicio de la escucha que recomendamos cada día nos lleva a estar disponibles sin pensar que lo estamos al escuchar la queja de mi paciente, dejó de lado mis tristezas, me olvidé de mí mismo y, paradójicamente, soy más que nunca, yo mismo.

La contraportada del libro es un mensaje optimista de este gran humanista de los siglos XX y XXI: "Mi larga experiencia como terapeuta me lleva a decir sin vacilar: ¡Sí, la depresión se cura!"

Bibliografía

Quiero rendir un caluroso agradecimiento a todos los psicoanalistas europeos, estadounidenses y latinoamericanos que, entre 1940 y 1970, publicaron numerosos artículos y libros esenciales sobre la depresión. Cuando exploremos la gran cantidad de publicaciones de esa época dedicadas a diferentes aspectos de la depresión, nos sorprenden la variedad de temas tratados, la cuidadosa investigación que los respalda y, sobre todo, el gran esfuerzo de reflexión que esos trabajos representan. Todas esas valiosas contribuciones psicoanalíticas y psiquiátricas nos han ayudado a comprender mejor la depresión y a cuidar con más cariño a nuestros pacientes deprimidos. [decidí que era mejor para nosotros, los no expertos, consultar la bibliografía relacionada con el mismo Dr. Nasio, porque creo que es de fácil acceso y comprensión, una disculpa].

Nasio, J. D. (1998). *Enseñanza de 7 conceptos cruciales del psicoanálisis*. Barcelona: Gedisa. [Aquí desarrollo el concepto de forclusión]

Nasio, J. D. (2006): *El dolor de amar*, Barcelona: Gedisa. [Aquí desarrollo los conceptos de duelo normal y duelo patológico.]

Nasio, J. D. (2013): *¿Por qué repetimos siempre los mismos errores?*, Buenos Aires, Paidós. [Aquí desarrollo los conceptos de la triple empatía operada por el psicoanalista y del psicotraumatismo infantil.]

Nasio, J. D. (2016): *¡Sí, el psicoanálisis cura!*, Buenos Aires, Paidós. [Aquí muestro en detalle cómo trabaja un psicoanalista].

Sobre el autor

Félix Luis Morales Castro. Soy ingeniero en comunicaciones y electrónica del IPN. He leído desde que mi padre me enseñó por medio de un método arcaico llamado silabario hace más de 70 años. Leo de todo: ciencia, literatura, deportes, etc. Leo mucho en inglés. Tengo algo así como 20 años promoviendo la lectura en varios grupos, uno llamado Abuelos Lectores Cuentacuentos de la UNAM. Tengo unos cinco mil libros, cientos de revistas, periódicos antiguos, recopilado todo desde hace décadas hasta la actualidad. PD. Sufro miopía.

