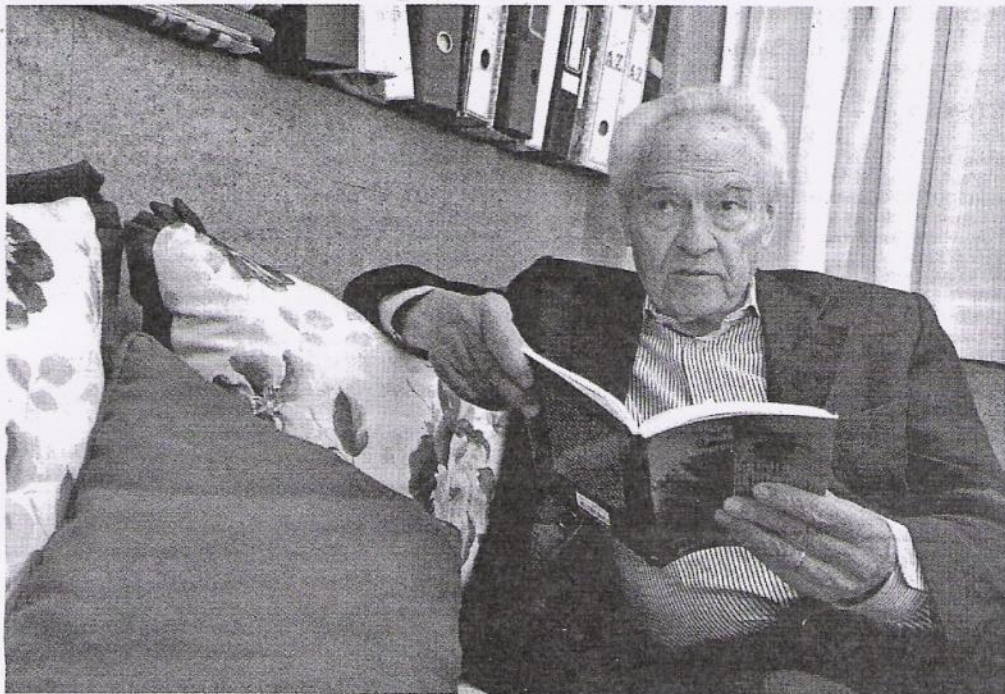


# Jaime Smith Semprún

## «El dolor más terrible es el del alma: duele más que el cáncer»

FUNDADOR DE LA ALIANZA PARA LA DEPRESIÓN



DE SANBERNARDO

**El azote de la melancolía.** Este madrileño fundó en 1995 la Alianza para la Depresión ([fundacionhumanae.org](http://fundacionhumanae.org)), una asociación de grupos de autoayuda que, a lo largo de estos años, ha reconfortado a más de 8.000 personas entre pacientes y familiares, y que en 2004 ganó el Ashoka Emprendedores, a la mejor idea innovadora. Formado en Ciencias Empresariales en el RBI de Rochester (Nueva York), es autor, entre otros libros, de «La cara oculta de la inteligencia», «El dolor del alma» o «La depresión de Marta». «Mi mujer un día me dijo: "Todo eso que tienes en la cabeza, escríbelo, a lo mejor podemos ayudar a alguien"». Hoy sus benefactores son legión.

▶ «Chaplin, que tenía una depresión de caballo, lamentaba lo difícil que era hacer reír a la gente, y Churchill, con sus "días de perro", apelaba al esfuerzo»

▶ «Al abrazar a Marta, ella se echó a temblar y sollozar. No sabía por qué. Fue angustioso. Por eso creamos la Alianza, para que nadie más se sintiera perdido»

**N**o hay peor dolor que el del alma. -Y no lo digo yo solo, sino esos miles de personas que he conocido. También lo dijo el doctor Vallejo-Nájera cuando cayó en la depresión: le dolía más que el cáncer.

-Un calvario compartido: El sufrimiento asfixia a los próximos.

-Por eso en las reuniones de los grupos de autoayuda invitamos a los familiares, que tanto lo necesitan. Es más, hay psicoterapeutas que les señalan como los más necesitados de apoyo, sobrepasados por el desconcierto de un mal que no se diagnostica con rayos X o un análisis de sangre.

-Pero no se trata de una enfermedad mental.

-Eso es importantísimo porque se confunde mucho. «La actuación de una persona con depresión no es la normal, así que está loca». ¡Qué gran error! Hay una definición muy buena que apunta a que la diferencia entre lo neurótico, que es la depresión, y lo psicótico, que es la enfermedad mental, es que, mientras que para el psicótico dos y dos no son cuatro, para el neurótico sí son cuatro, pero le molesta.

-Un día fue a abrazar a su esposa y ella tembló. -Y sollozó y no sabía por qué. -No supe qué hacer!

BLANCA TORQUEMADA

ANTONIO ASTORGA

VIRGINIA RÓDENAS



Eso me llevó a crear la Alianza para la Depresión, con el impulso de Marta: teníamos que aprovechar lo que habíamos aprendido para ayudar a otros que estaban perdidos como lo estuvimos nosotros. La depresión es algo muy serio que puede llevar al suicidio, algo fácil de entender porque es una especie de muerte en vida. El 80 por ciento lo supera.

-Tras la oleada de suicidios en France Télécom, dos mil de sus trabajadores en Francia están en tratamiento por presentar riesgo para su vida.

-Bertolotti, que se ocupa de estas cuestiones en la OMS, ha dicho que el suicidio es una epidemia y que la depresión ya no será en 2020 la segunda causa de discapacidad en el mundo: lo es hoy. Desde el punto de vista de la salud, de la economía y hasta de la política, ya es el principal problema. Y lo vemos en Francia cuando el ministro de Trabajo, que no el de Salud, en vez de dedicarse a hacer números, se ha puesto a esto y ha dado un ultimátum a las empresas con más de mil empleados para que presenten planes para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

-¿Cuál es la relación entre miedo y depresión?

-Enorme. Pero tenemos el arma de la creatividad, que mata el miedo.

-¿Y libera de la locura?

-Sí. Desde la Alianza estamos apoyando al mundo empresarial, que arroja pérdidas de 90.000 millones de euros al año, solo en España, según un informe de la empresa británica «Main» avalado por la OMS. Hemos trabajado durante dos años con una empresa que tiene varios trabajadores de baja por depresión y usamos con ellos la creatividad. De las tormentas de ideas surgieron ideas maravillosas.

-¿Y qué proponían?

-Eran empleados de la limpieza. Escogíamos un problema y le buscábamos solución. Un día propuse la situación real de un interno que no tenía compañero para jugar al pimpón y le desesperaba, pero qué podía hacer... Y una señora resolvió: «Que pegue la mesa a la pared». Al día siguiente me dijo que se había levantado llorando, pero de emoción. Esa señora, cuya vida y trabajo no eran los mejores del mundo, se dio cuenta de que podía ir más allá. Esforzarse es fundamental. Charles Chaplin, que tenía una depresión de caballo, contaba lo duro que era hacer reír a la gente, y Churchill, que también sufrió «días de perro», como los llamaba, dijo «sangre, sudor y lágrimas».

¡Esfuerzo! Él era creativo y afrontaba los problemas.

-¿Cómo se curó Marta?

-Como es una mujer inteligente, fue profundizando en lo que le pasaba, y con tratamiento, que es lo que exige una depresión endógena, profunda, que tiene hasta un componente hereditario.

-Tras el hundimiento, ¿cómo se atisba la vida?

-La depresión te enseña a vivir y cómo en la vida no es todo de color de rosa, y que la rosa, la flor más bonita, también tiene espinas. Sí, el mayor dolor que hay es el del alma, pero cuando se cura aprendes a cuidarla y ayudas a los demás a hacer lo mismo.

-Ver la enfermedad y la muerte como fracaso, ¿otra locura?

-Totalmente de acuerdo. Por eso desde el optimismo no hay que huir, sino enfrentarse a los problemas con imaginación y creatividad.