

## **5 consejos para mejorar tu salud mental de un texto de hace 400 años (y que siguen vigentes)**



Tiempo de lectura: 7 min.

[Eva Ontiveros](#)

Sáb, 22/05/2021 - 08:55

Cuando se trata de libros de autoayuda, pensarías que entre más nuevo, mejor. Después de todo, ¿no quisiéramos todos tener acceso a las herramientas más recientes para alcanzar la máxima expresión de nuestra personalidad?

Bueno, tal vez no siempre. El libro "La anatomía de la melancolía" de Robert Burton pudo haber sido escrito en 1621, pero es un texto pionero en el entendimiento de la condición humana que continúa siendo extraordinariamente moderno.

Burton, un sacerdote y académico británico recopiló casi dos mil años de erudición, desde la antigua filosofía griega hasta la medicina del siglo XVII.

Conocía bien el tema, habiendo sido él mismo víctima de la "melancolía": un malestar que se consideraba que abarcaba el desánimo, la depresión y la inactividad.

Pero, ¿cuánto del trabajo fundamental de Burton se sostiene frente a lo que hoy se sabe de la depresión y los desórdenes emocionales?

Amy Liptrot, una periodista y autora escocesa, repasó la obra de Burton y ha publicado "La nueva anatomía de la melancolía", una guía actualizada para el siglo XXI.

Liptrot nos refiere los siguientes cinco mecanismos aplicados en los años 1620 que siguen siendo tan útiles hoy como lo fueron entonces.

### **1. Monitorea tu estado emocional e identifica patrones**

Tal vez tus vaivenes emocionales no son tan aleatorios como pensabas.

Para quien la sufre, la depresión puede parecer algo que no tiene pies ni cabeza, sin embargo nuestros estados de ánimo frecuentemente pueden seguir patrones muy similares.

Burton teorizó que la melancolía era "un trastorno hereditario" y buscó patrones de enfermedad mental en las familias y entre generaciones.

Pudo no haber estado muy desatinado -hoy en día, se ha encontrado que la depresión tiene tanto un componente genético como uno ambiental.

"Cuando uno de los padres tiene una depresión severa me gusta ver que haya un servicio donde el menor y su familia más extensa estén involucrados en el mismo tratamiento y que tengan la oportunidad de recibir cuidado", comenta la doctora Frances Rice, que trabaja con familias sobre desórdenes depresivos.

Pero no son sólo los patrones genéticos los que son útiles para predecir la enfermedad mental: también podemos estudiar los patrones de nuestro comportamiento.

El estudio de Burton sobre la melancolía no sólo se enfoca en los momentos bajos, también lleva al lector a las vertiginosas cimas de sus emociones.

Con los adelantos en nuestro entendimiento de los desórdenes del estado de ánimo, los académicos contemporáneos señalan que los altibajos extremos que describe Burton pueden en realidad haber sido síntomas de desorden bipolar.

Él tenía una asombrosa perspectiva de su propios y constantemente alterados estados de ánimo y de las circunstancias que los afectaban.

Hoy día, esta perspicacia se puede ver como una herramienta vital en el manejo de la enfermedad mental; si podemos notar los cambios en nuestros estados de ánimo y comportamientos, podemos empezar a manejar los factores externos que los estimulan.

"La depresión tiene que ver con las ganas de vivir, no con estar contento o triste"

## **2. Los beneficios del agua fría**

En su libro, Burton recopiló una inmensa gama de ideas y textos escritos por otros.

El beneficio de bañarse al aire libre "en ríos frescos y agua fría" fue una de las teorías que incluyó, ya que se recomendaba para cualquiera que quisiera tener larga vida.

Es posible que tuviera razón con esto.

"A medida que te acostumbras al estrés del agua fría y puedes lidiar mejor con eso a nivel psicológico y celular, a la vez está reduciendo la respuesta inflamatoria de otros estreses que son las bases de cosas como la depresión", explica el doctor Mike Tipton, director de investigación del Laboratorio de Ambientes Extremos de la Universidad de Portsmouth, Reino Unido.

## **3. Acércate a la naturaleza**

Los ciudadanos también pueden entrar en contacto con la naturaleza: yendo al parque, sembrando plantas en la casa o observando pájaros desde una ventana o balcón

Para Burton, la naturaleza era clave para aliviar los síntomas de la melancolía.

Resaltaba las virtudes de las hierbas y flores como la borraja y el ébano para la limpieza de la bruma mental, purgar las venas de la melancolía y alegrar el corazón.

El profesor Simon Hiscock, director del Jardín Botánico de Oxford, Reino Unido, dice que las plantas como la borraja han sido utilizadas en el tratamiento de la melancolía, ansiedad y depresión desde tiempos antiguos -no sólo se suponía que esta modesta hierba daba alegría, se dice que era disuelta en el vino de los soldados romanos para darles valor durante la batalla.

Burton señaló que los efectos "regocijantes" de la naturaleza no estaban confinados a las plantas comestibles. Él también abogaba fuertemente por el efecto estimulante de la jardinería, la labranza y el arado sobre el cuerpo.

El jardinero y presentador británico Monty Don, quien personalmente ha lidiado con depresión severa, describe la "potente medicina" que deriva de conectarse físicamente con las plantas, de tocar la tierra y sentir la presencia de las matas que ha plantado.

"Encuentro que el mejor ejercicio se logra cuando está combinado con algún tipo de función", afirma. Sacar el perro a caminar, por ejemplo, provee ejercicio, propósito y una conexión con la naturaleza.

Las teorías de Burton sobre el poder de salir al aire libre ahora están siendo formalmente reconocidas e incorporadas en los tratamientos ofrecidos por el Sistema de Salud Nacional británico.

#### **4. Un problema compartido es un problema reducido**

Burton también tenía razón cuando recomendó a "usar amigos... cuyas bromas y alegría te puedan contentar".

"Lo mejor manera de lograr alivio es contarle nuestra miseria a algún amigo, no tenerla ahogada dentro de nuestro pecho", declaró Burton hace 400 años.

La introspección y el aislamiento son comportamientos comunes entre los que padecen de depresión. Aunque raramente eso hace sentir mejor a la víctima, el actuar contra esos impulsos a través de la socialización puede parecerle algo casi imposible de hacer.

La doctora Rice, que trabaja con familias para entender la depresión, sugiere planear actividades divertidas como parte de un programa de tratamiento que insta a los pacientes a realizar las actividades que les aumenten la posibilidad de recibir beneficios, a pesar de que se sientan dispuestos a hacer lo opuesto.

Burton, también tenía razón cuando recomendó a "usar amigos... cuyas bromas y alegría te puedan contentar".

Si le cuentas a tu doctor sobre tus bajos estados de ánimo, bien podrías esperar que te recete fármacos antidepresivos. Pero, ¿sabías que en países como Dinamarca, Canadá y Reino Unido los médicos ahora prescriben "recetas sociales", como cursos de arte, visitas a museos o caminatas en grupo?

Liptrot dice que si la soledad, en lugar de una enfermedad mental seria, te causan anhedonia (la incapacidad de disfrutar de actividades placenteras), una receta social podría ser más útil que un medicamento.

## 5. **Equilibrio entre el trabajo y la vida**

El ocio no es bueno, pero tampoco lo es el trabajo en exceso.

Está bien, Burton no usó la expresión "equilibrio entre el trabajo y la vida", pero en cambio se refirió al "amor por el conocimiento" versus "demasiado estudio".

Su teoría era que pasar demasiado tiempo encorvado, leyendo y escribiendo significaba no dedicarle suficiente atención a otras actividades que sabemos que son buenas para la salud mental como el ejercicio, el sueño y la socialización.

Ahí es donde entra el equilibrio: cuando estamos mentalmente preocupados y agitados, el estudio es una distracción bienvenida, un foco positivo con un sentido de propósito.

Sin embargo, si estudiamos demasiado no volvemos sedentarios y solitarios, abandonando otras actividades que nutren una mente saludable.

Las palabras de Burton pueden llegarnos de tiempos pasados, pero su recopilación de teorías sobre las causas, síntomas y tratamientos de la melancolía continúan siendo útiles y relevantes hasta el presente.

Es cierto que su comprensión de la fisiología está enormemente desactualizada -su conocimiento médico estaba basado en la "teoría de los humores" de la antigua Grecia, en la que un sistema de cuatro "humores" o fluidos corporales (bilis negra, bilis amarilla, sangre y flema) determinaba el funcionamiento del cuerpo humano, su apariencia y hasta el carácter.

De hecho, el "humorismo" prevaleció hasta los 1850, cuando fue reemplazado por el descubrimiento de patógenos (organismos que causan enfermedad) y la "teoría microbiana" del científico francés Louis Pasteur, cuyo trabajo revolucionó el pensamiento médico.

Aun así, Burton poseía un entendimiento innato de cómo mejor aliviar nuestros síntomas melancólicos.

Si la conciencia de sí mismo, la natación, la naturaleza, la comunidad y la lectura funcionaron para las personas hace 400 años, ¿por qué no también aquí y ahora?

*Este artículo fue adaptado de los programas de Radio 4 de la BBC, "The New Anatomy of Melancholy" y "In Our Time".*

22 de mayo 2021

BBC

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-57008809>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)