

LA DEPRESIÓN DESDE UNA PERSPECTIVA EVOLUCIONISTA

Pinna Puissant, Sylvia²⁴
Universidad Católica de Lieja - Bélgica

La psicología evolucionista es una disciplina que aplica el principio darwiniano de la selección natural al estudio del ser humano. En consecuencia, el ser humano está equipado de instintos característicos de la especie que han permitido a nuestros ancestros sobrevivir y reproducirse, y dar nacimiento a una naturaleza humana universal. (Workman y Reader, 2007).

Siendo la depresión un problema que se presenta en proporciones alarmantes a nivel mundial, los teóricos de la psicología evolucionista buscan dar explicaciones al por qué las personas depresivas se sienten subordinadas, presentan un incremento de la ansiedad social, baja autoestima, dificultad para formar y mantener apegos, entre otros, en términos de sumisión-dominancia, pertenencia a un grupo, y estima de sí mismo, con respecto al grupo de pertenencia, o estima de sus propios recursos en dicho grupo de pertenencia.

De acuerdo con Sloman et al. (2003) desde hace millones de años, los animales y los seres humanos han sido objeto de una variedad de amenazas que han necesitado reacciones inmediatas. Para resolver ello, un menú de respuestas (estrategias) defensivas (ejm. lucha/fuga, subordinación, buscar ayuda) forman parte de nuestro sistema natural de defensa; por ejemplo la reacción de separación de los niños con respecto a los padres. Esta variedad de estrategias para resolver la pérdida o el fracaso pueden volverse fuente de psicopatologías principalmente de los desórdenes afectivos (Gilbert, 2000).

Al hablar de estrategias se hace referencia a opciones que son codificadas en las vías neuro-genéticas. Una estrategia

defensiva activada tiene frecuentemente el poder de estar en prioridad con respecto a los deseos conscientes. Ello no quiere decir que son inflexibles y que no podrían estar afectadas por el desarrollo, los roles culturales o la terapia. Pero se tiene que tener en cuenta que las estrategias defensivas funcionan generando respuestas psico-biológicas muy fuertes, que llevan casi automáticamente a la acción y que pueden ser difíciles de controlar conscientemente. En ese sentido son generalmente involuntarias.

Una teoría dentro de la perspectiva evolucionista, que estudia a profundidad la interacción social, ha demostrado que las emociones y los humores son significativamente influenciados por las percepciones del propio estatus/rango social; el grupo es un sostén, un recurso que implica que cada individuo esté integrado, tenga una representación de su sitio, y de los recursos que puede alcanzar. Esta teoría del rango social nos dice entonces, que la posición social involuntaria es crucial para la representación que el individuo tiene de sí mismo y de su humor (Gilbert, 2000, citado por Sloman y Gilbert, eds.).

Esta estrategia involuntaria contra el fracaso (IDS = Involuntary Defeat Strategy) hace referencia primero a que las respuestas contra el fracaso se producen automáticamente y vienen acompañadas de sentimientos y emociones internos no deseados, así como de disposiciones para procesar información que pueden afectar las subsecuentes cogniciones; segundo, refleja la pre-programación genética para cumplir una función adaptativa (Sloman, Gilbert y Hasey, 2003); lo cual de acuerdo a la teoría de MacLean sobre el cerebro triúnico (reptiliano, paleo-mamaleano, y

neo-mamaleano) se originaría en el cerebro reptiliano, que comprende la formación reticular, el núcleo gris y el hipotálamo, y que está encargado de asegurar la supervivencia del organismo a través de comportamientos reflejos e instintivos para mantener la homeostasis en función de las dificultades del medio exterior.

Este mecanismo (estrategia involuntaria) sirve para reducir la probabilidad del fracaso, de castigo o de otros daños de individuos menos adaptados, y así permitir la formación de grupos y la cohesión de los mismos. En resumen el IDS tiene tres funciones específicas:

1. Una función ejecutiva que inhibe la agresividad, la escalada competitiva o la adquisición de comportamientos frente a los rivales o superiores. Esto produce un sentimiento subjetivo de incapacidad que hace perder al individuo su motivación para continuar la lucha.
2. Una función de señalamiento de “no amenaza” a los rivales. El individuo señala que se encuentra “fuera de combate”.
3. Una función facilitadora que coloca al individuo en una posición de espíritu de “rendirse”. Ésta puede manifestarse por la búsqueda de una salida (escape) o la sumisión, las cuales facilitan una aceptación psicológica del término de la competición y del fracaso con el objetivo de salvaguardar al individuo. La aceptación sirve para apagar el IDS y dejar al individuo concentrarse en otros objetivos (McGuire et al., 2000, citados por Sloman y Gilbert, eds.).

Por ende, frente a un ambiente social adverso, las estrategias de defensa, de subordinación, pueden aparecer, y es así como la auto crítica puede también ser considerada como una activación de estas estrategias. Sin embargo, una ineficacia del funcionamiento del IDS, puede

contribuir a la depresión y a otras formas de psicopatología. Cuando el IDS ha estado muy estimulado al inicio (por ejemplo haber tenido padres muy punitivos, haber sido víctima de maltrato...), el individuo tiene entonces necesidad de sólo una pequeña cantidad de estimulación para producir la misma reacción. Por ejemplo, si la depresión aparece la primera vez como consecuencia de una gran pérdida, los episodios depresivos posteriores pueden ser producidos por pequeñas pérdidas o conflictos. Lo que poco a poco conduce con mayor facilidad en el individuo a reacciones de irritabilidad o cólera, y hacia una mayor sensibilidad frente a las críticas y a los rechazos. En resumen, la depresión aparece cuando el individuo se encuentra frente a una activación involuntaria de subordinación, donde la aceptación o el escape están bloqueados (Weisfeld y Wendorf, 2000).

Sloman (2000) describe algunos factores que pueden afectar la efectividad del IDS como:

1. El valor que los individuos dan a los objetivos o ganancias que se encuentran persiguiendo y que son la fuente de conflicto.
2. Si el adversario rehúsa aceptar la sumisión, y continúa comportándose competitivamente; o recibe la presión de los miembros del grupo que insisten para que la competición se prolongue; esto puede producir resentimiento y una activación continua del IDS, que puede culminar en depresión.
3. La percepción de no poder escapar a la situación misma si se lo desea.
4. La estima de sí mismo.

La idea detrás del IDS es de comprender la depresión en términos de un modelo de jerarquía dominante, en el cual la depresión puede ser vista como una fase de subordinación involuntaria, caracterizada por sentimientos de fracaso, de frustración y de desesperanza, una pérdida del

comportamiento explorador, y de las estrategias que indican una pérdida de estatus (Weisfeld y Wendorf, 2000, citados por Sloman y Gilbert, eds.); lo cual fue demostrado en el estudio de Gilbert et al. (1995), en el cual el comportamiento subordinado, estaba fuertemente asociado a la depresión, en un grupo de depresivos, y moderadamente asociado a la depresión en un grupo normal.

En consecuencia, y siguiendo las teorías de la perspectiva evolucionista, si las estrategias IDS de adaptación en un primer momento, son mantenidas, pueden producir efectos negativos sobre nuestro sistema inmunitario, sobre los neurotransmisores, y sobre ciertos tipos de comportamiento social, como la estrategia involuntaria contra el fracaso. Lo cual quiere decir que las funciones de adaptación pueden transformarse en funciones de no adaptación.

Asimismo, esta teoría sugiere que las personas que se sienten inferiores, tienen miedo de superar sus percepciones negativas de sí mismas y de sentirse orgullosas. Este miedo, puede estar ligado a la preocupación de que un aumento del estatus puede conducirlos hacia un conflicto con los otros, o a que las ganancias no podrán ser mantenidas o defendidas en el futuro. Son las mujeres que experimentan con mayor prevalencia la depresión, probablemente porque tienen un nivel de autoestima inferior al de los hombres (Sloman, Gilbert y Hasey, 2003).

El bajo rango/estatus social se manifiesta por comportamientos verbales y no verbales, como por ejemplo la lentitud psicomotora, estrategia que forma parte del IDS y que constituye una señal de sumisión. Este comportamiento IDS ha se manifiesta también en los primates puesto que en nuestras sociedad las posturas, los gestos, el caminar; también reflejan el estatus o rango (Levitan, Hasey y Sloman, 2000, citados por Sloman y Gilbert, eds.). La vergüenza, la ansiedad social y la depresión pueden ser adaptadas. Si su acción se

mantiene moderada, permite a los individuos evitar serias violaciones a las normales sociales subjetivas. Esto podría explicar por qué la ansiedad social es un diagnóstico comórbido de la depresión mayor.

Otra teoría que se muestra complementaria y que se encuentra dentro de esta perspectiva (evolucionista) y que utiliza también la etología – estudio del comportamiento animal en su medio natural, con el objetivo de estudiar la filogenésis y la función de los comportamientos- nos dice que la territorialidad y la jerarquía se encuentran estrechamente relacionadas. El comportamiento territorial se define como la defensa de un espacio por un sujeto, una pareja o un grupo contra la intrusión de congéneres. Un aspecto fundamental es el hecho de que el animal territorial tiene una ventaja psicológica sobre su territorio. Demaret (1979) define entonces el estado melancólico, como un comportamiento ligado a una pérdida del territorio, cuando el animal se aventura a un territorio de un congénere, y pierde toda su agresividad y seducción. Y el estado maniaco, cuando al interior de su dominio, el animal se encuentra extremadamente móvil y explorador, se muestra y marca sus límites a través de una variedad de signos. El mismo autor añade que en el ser humano dicho espacio se estructura durante la maduración de su personalidad juvenil, siendo específicamente en la pubertad donde desarrolla un espacio individual tanto físico como psíquico.

Es así como la perspectiva evolucionista sobre la psicopatología puede proveer importantes y útiles ideas acerca del por qué las personas depresivas se comportan y sienten como lo hacen, y ofrece además interesantes relaciones entre las investigaciones con animales y con seres humanos (Sloman, Gilbert y Hasey, 2003).

REFERENCIAS

- * Demaret, A. (1979). *Éthologie et psychiatrie. Valeur de survie et phylogenèse des maladies mentales.* Bruxelles : Pierre Mardaga editeur. 179p.
- * Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189.
- * Gilbert, P., Allan, S. & Trent, D. R. (1995). Involuntary subordination or dependency as key dimensions of depressive vulnerability? *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 740-752.
- * Sloman, L., Gilbert, P. & Hasey, G. (2003). Evolved mechanisms in depression: the role and interaction of attachment and social rank in depression. *Journal of Affective Disorders*, 74, 107-121.
- * Sloman, L. & Gilbert, P. (eds). *Subordination and defeat. An evolutionary approach to mood disorders and their therapy.* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- * Workman, L. & Reader, W. (2007). *Psychologie évolutionniste. Une introduction.* Éditions de Boeck Université. Bruxelles, 380 p.