

Enfrentarse a la depresión

Aaron T. Beck, M.D. y Ruth L. Greenberg, A.B.

Signos de depresión

“Mi esposa me abandonó porque no soy lo suficiente bueno para ella. Nunca seré capaz de vivir sin ella.”

“Estoy perdiendo pelo. Mi imagen está empeorando. No le gustaré a nadie nunca más.”

“Soy una secretaria nefasta. Mi jefe me retiene porque le doy pena. Nada de lo que intento sale bien.”

“No puedo hacer las tareas domésticas. Mi matrimonio se desmorona.”

Estos son pensamientos típicos de gente deprimida. Aunque estas ideas pueden parecer correctas, realmente muestran un cambio en la manera en que una persona piensa sobre si misma. El Cambio - de pensamiento, sentimiento, comportamiento- es un rasgo clave de la depresión. Aunque el cambio puede ser gradual, la persona deprimida es diferente a cómo era antes de la aparición de su enfermedad - quizás incluso llegue a ser lo opuesto a lo que es normalmente. Existen muchos ejemplos de este cambio: el ejecutivo de éxito que cree que está al borde de la quiebra, la madre devota que quiere abandonar a sus hijos, el gastrónomo que no puede soportar la comida, el “ligón” al que le desagrada el sexo. En lugar de buscar el placer, la persona deprimida lo evita. En lugar de cuidarse, se abandona y descuida su aspecto. Su instinto de supervivencia puede ser reemplazado por un deseo de acabar con su vida. Su deseo de tener éxito puede ser sustituido por la pasividad y la retirada.

El signo más obvio y típico de la depresión es un estado de ánimo triste: melancólico, desolado, apático. La persona deprimida puede llorar aun cuando no parece haber ningún motivo para llorar o le puede resultar imposible llorar cuando ocurre un acontecimiento realmente triste. Puede tener problemas de sueño o levantarse temprano por la mañana, sin poder volver a dormir. Por otro lado, sintiéndose constantemente fatigado, puede dormir más de lo

normal. Puede perder el apetito y perder peso, o comer más de lo normal y ganar peso.

Típicamente, la persona deprimida se ve a si misma de forma muy negativa. Puede creer que es inútil y que está sola en el mundo y a menudo se culpabiliza por errores o defectos triviales. Es pesimista sobre sí mismo, sobre el mundo y sobre su futuro. Pierde interés por lo que sucede a su alrededor y no disfruta de actividades con las que solía disfrutar. A menudo, tiene problemas para tomar decisiones o para mantener decisiones que había tomado.

Algunas personas pueden estar deprimidas sin mostrar el típico sentimiento triste, irritable, desanimado. En cambio pueden quejarse de molestias físicas o padecer alcoholismo o adicción a drogas. Cuando una persona parece siempre cansada o aburrida con lo que hace, en realidad puede estar deprimida. Cuando niños brillantes empeoran su rendimiento académico en la escuela durante un tiempo, también puede ser indicativo de depresión. Incluso existe evidencia de que los niños excesivamente activos pueden estar compensando una depresión subyacente.

Nuevos conocimientos fruto de investigaciones

La gente deprimida cree con mucha frecuencia que han perdido algo muy importante para ellos, aunque a menudo no es realmente así. La persona deprimida cree que es un “perdedor” y siempre será un perdedor, que debe ser despreciable y mala y quizás no merece vivir. Incluso puede intentar suicidarse.

Recientemente, un proyecto de investigación de 10 años apoyado por el National Institute of Mental Health intentó explicar la persistencia de estos desagradables sentimientos en la gente deprimida. Los investigadores hallaron que un factor importante es que la persona deprimida interpreta muchas situaciones incorrectamente. Lo que piensa sobre lo que ocurre a su alrededor afecta en el cómo

se siente. En otras palabras, la persona deprimida se siente triste y desolada porque erróneamente piensa que es inadecuada y abandonada.

Por tanto, al paciente deprimido le es de mayor ayuda cambiar sus errores de pensamiento, que concentrarse en su estado de ánimo deprimido.

En nuestros estudios, hemos visto que indiferentemente de la baja opinión que tienen de sí mismos, las personas deprimidas funcionan tan bien como las personas normales en una serie de tareas complejas. En un estudio, administramos a pacientes deprimidos una serie de tests de dificultad creciente que implicaban lectura, comprensión y auto-expresión. A medida que los pacientes empezaron a sentir que tenían éxito, se volvían más optimistas. Su estado de ánimo y auto-imagen mejoraron. Cuando más tarde se les solicitó que intentaran otras pruebas incluso las realizaron mejor.

Pensamiento y depresión

Estos hallazgos sugieren nuevos abordajes en el tratamiento de la depresión y nuevas maneras en que las personas deprimidas pueden aprender a ayudarse a sí mismas.

Como resultado de estos estudios, ahora los psicoterapeutas se preocupan del tipo de declaraciones que la gente hace de sí mismos - es decir, de lo que piensan. Nosotros hallamos que la gente deprimida tiene pensamientos desagradables continuos y que con cada uno de los pensamientos negativos el sentimiento deprimido aumenta. Estos pensamientos generalmente no se basan en hechos reales y hacen que la persona se sienta triste cuando no existe una razón objetiva para sentirse de ese modo. Los pensamientos negativos pueden impedirle involucrarse en actividades que le harían sentir mejor. Como resultado, es probable que experimente pensamientos críticos crueles sobre ser "perezoso" o "irresponsable" - que le hacen sentir aún peor.

Para entender este pensamiento defectuoso, considera el siguiente ejemplo. Supón que estás caminando por la calle y ves a un amigo que parece ignorarte por completo. Naturalmente te sientes triste. Puedes preguntarte porque tu amigo se ha vuelto contra ti. Más tarde mencionas el incidente con tu amigo, y él te cuenta que estaba tan preo-

cupado en ese momento que ni siquiera te vio. Normalmente, te sentirías mejor y olvidarías el incidente. Sin embargo, si estás deprimido, probablemente creerás que tu amigo realmente te ha rechazado. Incluso puede que no le preguntes sobre el incidente, permitiendo así que siga el malentendido. Las personas deprimidas cometen estos errores una y otra vez. De hecho, pueden malinterpretar insinuaciones amistosas como rechazos. Tienen a ver lo negativo en lugar del lado positivo de las cosas. Y realizan comprobaciones para determinar si han cometido un error en la interpretación de los acontecimientos.

Si estás deprimido, muchos de tus sentimientos negativos se basan en errores de pensamiento. Estos errores tienen que ver con el modo en que piensas sobre ti mismo y el modo en que juzgas las cosas que te pasan.

Aún así, puedes tener muchas habilidades y ser bueno resolviendo problemas en otras áreas. De hecho, has resuelto problemas toda tu vida. Como un científico, puedes aprender a utilizar tus poderes racionales y tu intelecto para "someter a prueba" tus pensamientos y ver si son realistas. En este sentido, puedes evitar sentirte molesto con cada experiencia que a primera vista parece ingrato.

Puedes ayudarte a ti mismo (1) reconociendo tus pensamientos negativos, y (2) corrigiéndolos y sustituyéndolos por pensamientos más realistas.

Comprobar los pensamientos negativos

Cuando notes que te sientes sintiendo un poco más triste, vuelve atrás e intenta recordar qué pensamiento ha disparado o aumentado la tristeza. Este pensamiento puede ser la reacción a algo que ha pasado recientemente, quizás en la última hora o los últimos minutos, o puede ser una recolección de un acontecimiento pasado. El pensamiento puede contener uno más de los siguientes temas.

(1) Opinión negativa sobre ti mismo. Esta noción a menudo aparece al compararte con otras personas que parecen más atractivas o con más éxito o más capaces o inteligentes: "Soy mucho peor estudiante que Miguel," "He fracasado como padre," "No tengo nada de criterio ni ingenio." Puedes descubrir que has estado preocupado con estas ideas sobre ti mismo, o has dado muchas vueltas a incidentes del pasado cuando te parece que desagradas a la

gente o cuando te desprecian. Puedes considerarte indigno y pesado y asumir que los amigos y familiares estarían contentos de librarse de ti.

(2) Autocrítica y auto-culpa. La persona deprimida se siente triste porque centra su atención en sus supuestos defectos. Se culpa a sí mismo por no hacer un trabajo tan bien como cree que debería hacerlo, por decir algo inadecuado o causar desgracias a los demás. Cuando las cosas van mal, es probable que la persona deprimida decida que es por su culpa. Incluso los acontecimientos felices pueden hacerte sentir peor si piensas, “Yo no merezco esto. Soy indigno.” Dado que la opinión que tienes de ti mismo es tan pobre, te puedes pedir en exceso. Puedes exigirte ser una perfecta ama de casa o un devoto amigo o un médico de infalible clínico criterio. Puedes condenarte pensando, “debería haber hecho un trabajo mejor.”

(3) Interpretaciones negativas de acontecimientos. Una y otra vez, puedes descubrirte respondiendo de manera negativa a situaciones que no te molestarían si no estuvieras deprimido. Si tienes problemas para encontrar un lápiz, puedes llegar a pensar, “Todo es difícil para mi.” Cuando gastas un poco de dinero puedes sentirte triste, como si hubieras perdido una gran cantidad de dinero. Puedes interpretar como desaprobaciones los comentarios que hacen otras personas, o decidir que secretamente te detestan - aunque actúen tan amigablemente como siempre.

(4) Expectativas negativas sobre el futuro. Puedes haber caído en el hábito de pensar que nunca superarás tus sentimientos de malestar o tus problemas y creer que durarán para siempre. O puedes tener anticipaciones negativas siempre que intentas hacer una tarea concreta: “Estoy seguro de que fracasaré.” Una mujer deprimida tendría una imagen visual de sí misma arruinando la comida cada vez que cocina para invitados. Un hombre con una familia por mantener se visualizaba siendo despedido por su jefe por algún error. La persona deprimida tiende a aceptar el fracaso futuro y la infelicidad como inevitable y puede decirse a sí mismo que es inútil intentar que su vida vaya bien.

(5) “Mis responsabilidades son aplastantes”. Tienes el mismo tipo de tareas en casa o en el trabajo que has hecho muchas veces antes, pero ahora crees que eres completamente incapaz de hacerla o que te llevará semanas o meses

completarlas. O te dices a ti mismo que tienes tantas cosas que hacer que no hay manera de organizar el trabajo. Algunos pacientes deprimidos se niegan el descanso o tiempo para dedicar a intereses personales porque se ven atrapados en obligaciones urgentes. Incluso pueden experimentar sentimientos físicos que pueden acompañar estos pensamientos - sensaciones como quedarse sin aliento, náuseas, o dolor de cabeza.

Qué deberías saber sobre tus pensamientos negativos

En la primera página de este artículo, presentábamos ejemplos de los pensamientos de las personas en estado deprimido. Una persona no deprimida ocasionalmente puede tener estos pensamientos pero generalmente los saca de su mente. Pero la persona deprimida los tiene todo el tiempo - siempre que piensa sobre su propio valor o capacidad o lo que puede conseguir en la vida. Estas son algunas de las maneras en que puedes reconocer el pensamiento deprimido:

(1) Los pensamientos negativos tienden a ser automáticos. Realmente no son producto de la razón y la lógica - simplemente aparecen. Más que en la realidad, estos pensamientos se basan en la baja opinión que la gente deprimida tiene de sí mismo.

(2) Los pensamientos no son razonables y no tienen un propósito útil. Te hacen sentir peor e interfieren lo que realmente quieres en la vida. Si los consideras atentamente, probablemente verás que has llegado a una conclusión realmente inexacta. Tu psicoterapeuta podrá mostrarte lo irrazonables que son tus pensamientos.

(3) Incluso aunque estos pensamientos son irrazonables, probablemente te parecen perfectamente plausibles en el momento en que los tienes. Normalmente se aceptan como razonables y correctos, como un pensamiento realista como, “El teléfono está sonando - Debería responder.”

(4) La persona cuanto más cree estos pensamientos negativos (es decir, cuanto más los acepta sin someterlos a la crítica), peor se siente.

Si te permites hundirte en el poder de estos pensamientos, te encontrarás interpretando todo de manera negativa. Tenderás más y más a abandonar dado que todo parece irremediable. Pero abandonar es perjudicial - porque la

gente deprimida a menudo interpreta el hecho de haber abandonado como otro signo de inferioridad y fracaso.

Puedes ayudarte tu mismo aprendiendo a reconocer tus pensamientos negativos y comprender porqué son incorrectos e ilógicos. Revisa las características que se listan a continuación y evalúa lo bien que se adaptan a tus pensamientos negativos.

Típicos errores de pensamiento

El pensamiento incorrecto conduce a la depresión y la agrava. Probablemente cometes un o más de un de los siguientes errores. Lee el listado y mira cuantos son aplicables en tu caso.

(1) Exageración. Miras algunos acontecimientos de modo extremo. Por ejemplo, ante algunas dificultades cotidianas, empiezas a pensar que acabará siendo un desastre - exageras problemas y el daño potencial que pueden causar. Al mismo tiempo, subestimas tu capacidad de manejarlas. Estableces conclusiones sin tener ninguna evidencia y crees que tu conclusión es correcta. Un hombre que había invertido sus ahorros en una casa nueva sospechó que la casa podía tener termitas. Inmediatamente llegó a la conclusión de que la casa se derrumbaría, de que la casa no tenía ningún valor, y de que había malgastado su dinero. Se convenció de que no se podía hacer nada para “salvar la casa.”

(2) Sobregeneralización. Haces una afirmación extensa, general que enfatiza lo negativo: “No gusto a nadie.” “Soy un completo fracaso.” “Nunca conseguiré lo que quiero de la vida.” Si alguien que conoces te regaña piensas: “Estoy perdiendo a todos mis amigos.”

(3) Ignorar lo positivo. Estas impresionado por los acontecimientos negativos y únicamente te acuerdas de ellos. Cuando se recomendó a una mujer deprimida que escribiera un diario, se dio cuenta de que a menudo le ocurrían acontecimientos positivos pero tenía la tendencia a no prestarles atención y a olvidarlos. O se decía que las buenas experiencias no eran importantes por alguna razón.

Un hombre que durante semanas había estado tan deprimido que no podía ni vestirse dedicó ocho horas a pintar un dormitorio. Cuando acabó, estaba disgustado consigo mismo por no haber obtenido exactamente los

resultados que quería. Afortunadamente, su mujer fue capaz de hacerle ver el gran trabajo que había hecho.

Por otro lado, puedes tender a ver algunos acontecimientos positivos como pérdidas. Por ejemplo, una mujer joven deprimida recibió una carta de su novio, y decidió que era una carta de rechazo. Rompió con él con gran tristeza. Algún tiempo después, cuando ya no estaba deprimida, leyó la carta de nuevo y se dio cuenta de que no pretendía un rechazo. Lo que había recibido no era un rechazo, sino una carta de amor.

QUÉ HACER

(1) Un programa diario. Intenta programar actividades para llenar cada hora del día. (Véase el formulario especial para el Programa Semanal de Actividades.)

Haz una lista de cosas con la que ocuparte cada día. Empieza con la actividad más fácil y después progresa hasta la más difícil. Marca cada actividad cuando la completes. Este programa también puede servir como un registro en curso de tus experiencias de supremacía y satisfacción.

(2) Método de “Supremacía y Placer”. Tienes más cosas “buenas para ti” de lo que normalmente crees. Escribe todos los acontecimientos del día y después etiqueta los que implican algún dominio de la situación con la letra “D” y los que te aporten placer con la letra “P”.

(3) El A.B.C. del cambio de sentimientos. La mayoría de gente deprimida cree que su situación de vida es tan mala que es natural que se sientan tristes. Realmente, tus sentimientos derivan de lo que piensas sobre lo que te ocurre y de cómo lo interpretas.

Si piensas detalladamente sobre un acontecimiento reciente que te molestara y deprimiera, deberías ser capaz de clasificar tres partes del problema:

- A. El acontecimiento
- B. Tus pensamientos
- C. Tus sentimientos

La mayoría de gente solo es consciente de los puntos A y C.

A. Supongamos, por ejemplo, que tu mujer se olvida de tu cumpleaños.

- B. Te sientes herido y decepcionado y triste.

C. Lo que te hace realmente infeliz desgraciado es el significado que vinculas a los acontecimientos.

Piensas “El olvido de mi mujer significa que ya no me quiere.” “He perdido mi atractivo a sus ojos y a los de los demás.” Entonces puedes pensar que si su aprobación y admiración nunca podrás ser feliz o satisfecho. Sin embargo, es bastante posible que tu mujer solo estuviera ocupada o que no sea tan entusiasta como tu de los cumpleaños. Has estado sufriendo por tu conclusión injustificada - no por el acontecimiento en sí mismo.

(4) Cuando te venga un sentimiento tristeza, revisa tus pensamientos. Intenta recordar que estaba “pasando por tu mente.” Estos pensamientos pueden haber sido tu reacción “automática” a algo que acaba de ocurrir - el comentario casual de un amigo, recibir una factura por correo, la aparición de un dolor de estómago, un sueño-despierto. Probablemente te darás cuenta de que estos pensamientos eran muy negativos y que tu los creíste.

(5) Intenta corregir tus pensamientos “contestando” a cada una de las afirmaciones negativas que te dices a ti mismo con una afirmación más positiva, equilibrada. Comprobarás no solo que tu punto de vista es más realista sino que te sientes mejor.

Una ama de casa se sentía triste y desatendida porque ninguna de sus amigas la había telefonado hacía unos días. Cuando pensó sobre esto, se dio cuenta de que Maria estaba en el hospital y Marta fuera de la ciudad y Elena realmente había llamado. Sustituyó esta explicación alternativa por el pensamiento negativo : “Estoy descuidada,” y se empezó a sentir mejor.

(6) La técnica de la doble columna. Escribe tus pensamientos irrazonables automáticos en una columna y tus respuestas a los pensamientos automáticos en situación opuesta a estos. (Ejemplo: Juan no ha llamado. No me quiere. Respuesta: Esta muy ocupado y piensa que estoy mejor que la semana pasada por lo que no se tiene que preocupar por mi.)

(7) Resolver problemas difíciles. Si un trabajo concreto que tienes que hacer te parece muy complicado y pesado, intenta escribir cada uno de los pasos que tienes que hacer para completar el trabajo y entonces haz un solo paso cada vez. Los problemas que parecen irresolubles

paso cada vez. Los problemas que parecen irresolubles pueden ser dominados si los desglosamos en unidades más pequeñas manejables.

Si te sientes bloqueado en un único abordaje de un problema y no progresas, intenta escribir maneras diferentes, alternativas de abordarlo. Pregunta a otra gente como manejarían esa dificultad. Hemos llamado a las maneras alternativas de mirar y resolver problemas -” Terapia Alternativa.”

PSYCOTERAPIA

Tu psicoterapeuta puede ayudarte a identificar y corregir tus ideas irreales y pensamientos que te llevan a conclusiones erróneas sobre ti mismo y los demás. También puede ayudarte a idear maneras de manejar con mayor eficacia los problemas reales, cotidianos. Con su guía y tu propio esfuerzo, tendrás oportunidad de sentirte mejor. Y puedes aprender a responder con mucha menos depresión y sufrimiento cuando te enfrentes con dificultades en el futuro.