

LUCHAR CONTRA LA DEPRESIÓN

Aaron T. Beck
Universidad de Pensilvania

R. L. Greenberg
Institute for Rational Living

Traducción : Carmen L. Maldonado

Revisión: Carmelo Vázquez (Facultad de Psicología. Universidad Complutense)

SIGNOS DE LA DEPRESIÓN

“Mi esposa me dejó porque no era lo suficientemente bueno para ella. Sin ella, nunca seré capaz de seguir adelante”.

“Se me está cayendo el pelo. Estoy perdiendo mis encantos. No llamaré más la atención”.

“Soy una secretaria derrotada. Me jefe sólo me mantiene porque me tiene pena. Nada de lo que trato de hacer me sale bien”.

“No puedo hacer ningún trabajo en mi casa. Mi matrimonio se está yendo a pique”.

Estos son pensamientos característicos de personas que están deprimidas. Aunque a simple vista estas nociones parecen ser correctas, realmente muestran un cambio en el modo en que una persona ha comenzado a pensar acerca de sí misma. El CAMBIO -en el pensamiento, los sentimientos, la actuación- es un rasgo clave de la depresión. Aunque el cambio puede haber sido gradual, la persona deprimida es diferente a la que era antes del comienzo de la enfermedad (quizá incluso opuesta a lo que en ella antes era usual). Hay muchos ejemplos de este cambio: el hombre de negocios con éxitos que cree que está al borde de la bancarrota, la madre abnegada que desea abandonar a sus hijos, la persona de buen comer (“gourmet”) que ya no puede probar la comida, el “playboy” que pierde todo el interés por el sexo. La persona deprimida en lugar de buscar el placer lo evita. En lugar de cuidarse, se niega a sí misma y descuida su apariencia. Su instinto de sobrevivir puede dar paso a un deseo de poner fin a su vida. Sus impulsos de éxito pueden ser sustituidos por la pasividad y el abandono.

El signo más obvio y típico de la depresión es un **estado de ánimo triste**: melancólico, solitario, apático. La persona deprimida puede encontrarse a sí misma llorando, incluso cuando no parece haber razón para llorar o puede serle imposible llorar cuando realmente acontece un hecho triste. Puede tener problemas de sueño o despertarse temprano por la mañana siendo incapaz de volver a dormirse. Por otro lado, puede dormir más de lo usual sintiéndose constantemente cansada. Puede perder su apetito y perder peso o comer más de lo que solía normalmente y ganar peso.

Normalmente la persona deprimida también se ve a sí misma de forma negativa. Puede creer que está indefensa y sola en el mundo y, a menudo, se echa la culpa de faltas triviales o defectos. Es pesimista acerca de sí misma, acerca del mundo y acerca de su futuro. Pierde el interés por lo que sucede a su alrededor y no le producen satisfacción las actividades con las que solía disfrutar. A menudo tienen problemas en la toma de decisiones o en el cumplimiento de las decisiones que había tomado.

Algunas personas pueden estar deprimidas sin mostrar el usual sentimiento de tristeza, cambio de ánimo y desánimo. En vez de todo eso, pueden quejarse de sentir malestar físico o sufrir de alcoholismo o adicción a las drogas. Cuando una persona siempre parece cansada, aburrida con lo que está haciendo, puede estar en realidad deprimida. Cuando un niño brillante rinde poco en el colegio, esto también puede apuntar hacia la depresión. Incluso hay evidencia de que un niño muy activo puede estar compensando una depresión subyacente.

NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA DEPRESIÓN A PARTIR DE LA INVESTIGACIÓN.

Es muy común en las personas deprimidas creer que han perdido algo muy importante, aunque a menudo eso no sea realmente cierto. La persona deprimida cree que es una “derrotada” y que será siempre una derrotada, que es inútil y mala y quizá incapaz de vivir. Incluso puede intentar el suicidio.

Recientemente, un proyecto de diez años de investigación financiado por el Instituto de Salud Mental de los Estados Unidos, intentó explicar la persistencia de estos sentimientos desagradables en personas deprimidas. Los investigadores encontraron que un factor importante es que las personas deprimidas interpretan muchas situaciones de forma **incorrecta**. Lo que la persona piensa acerca de los que está ocurriendo a su alrededor afecta al cómo se siente. En otras palabras, la persona deprimida se siente triste y solitaria porque erróneamente PIENSA que es inadecuada y está desamparada.

A un paciente depresivo puede entonces ayudársele, cambiando sus errores del pensamiento en lugar de hacerle concentrarse en su estado de ánimo depresivo.

En nuestros estudios hemos encontrado que independientemente de su baja opinión acerca de sí mismas, las personas deprimidas tienen un rendimiento tan bueno como el de las personas normales en una serie de pruebas de dificultad creciente que implicaban lectura, comprensión y capacidad de expresión sobre uno mismo. A medida que los pacientes comenzaron a experimentar éxito, se volvieron más optimistas. Su estado de ánimo y autoimagen mejoraron. Es interesante señalar que incluso tuvieron una mejor ejecución cuando se les pidió más tarde que realizaran otras pruebas.

PENSAMIENTO Y DEPRESIÓN

Estos hallazgos sugieren nuevos acercamientos para tratar la depresión y nuevos medios a través de los cuales las personas deprimidas pueden aprender a ayudarse a sí mismas.

Como resultado de estos estudios, los psicoterapeutas se preocupan ahora de los tipos de enunciados que hacen referencia a lo que las personas piensan. Se ha descubierto que las personas deprimidas tienen de forma continua pensamientos desagradables y que con cada pensamiento negativo aumenta el sentimiento depresivo. Más aún, generalmente estos pensamientos no están basados en hechos reales y hacen que una persona se sienta triste cuando no existe una razón objetiva para sentirse de esa manera. Los pensamientos negativos pueden evitar que el paciente depresivo realice actividades que le harían sentirse mejor. Como resultado, suele experimentar crueles pensamientos auto-críticos en los que se ven como “vagos” o “irresponsables” (lo que le hace sentirse aún peor).

Con el fin de comprender este pensamiento defectuoso, considere el siguiente ejemplo. Suponga que usted está caminando por la calle y ve a un amigo que parece ignorarle completamente. Naturalmente, se siente triste. Usted puede sorprenderse y preguntarse por qué su amigo le ha dado la espalda. Más tarde, le menciona el incidente a su amigo quien le dice que

estaba tan preocupado en ese momento que ni siquiera le vio. Normalmente, usted se sentirá mejor y se olvidará del incidente. Sin embargo, si está deprimido, probablemente creará que realmente su amigo le ha rechazado. Incluso puede que no llegue a cuestionárselo, permitiendo que el error continúe. Las personas deprimidas cometen estos errores una y otra vez. De hecho, pueden mal interpretar proposiciones amistosas como rechazos. Tienden a ver el lado negativo de las cosas en lugar del positivo. Y no hacen comprobaciones para determinar si han cometido errores al interpretar los hechos.

Si usted está deprimido, muchos de sus sentimientos nocivos están basados en errores de pensamiento. Estos errores se relacionan con el modo en que usted piensa acerca de sí mismo y con el modo en que juzga las cosas que le pasan.

Más aún, usted tiene muchas capacidades y puede ser competente solucionando problemas en otras áreas. De hecho, ha estado solucionando problemas durante toda su vida. Igual que un científico, usted puede aprender a utilizar sus poderes de razonamiento y su intelecto para “probar” sus pensamientos y ver si son realistas. De este modo puede evitar alterarse con cada experiencia que, a primera vista, parece ser desagradable.

USTED PUEDE AYUDARSE A SÍ MISMO mediante:

- (1) la **identificación** de sus pensamientos negativos y,
- (2) **corrigiéndolos y sustituyéndolos** por pensamientos más realistas.

REGISTRO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Siempre que note que se está sintiendo algo más triste, piense e intente recordar qué pensamiento desencadenó o aumentó su sentimiento de tristeza. Este pensamiento puede ser una reacción a algo sucedido muy recientemente, quizá en el transcurso de las últimas horas o pocos minutos antes, o puede ser el recuerdo de un hecho pasado. El pensamiento puede contener uno o más de los siguientes temas:

1. **OPINIÓN NEGATIVA DE SÍ MISMO.** Esta noción a menudo proviene de la comparación de uno mismo con otras personas que parecen ser más atractivas o tener más éxito o ser más capaces o inteligentes: “Soy mucho peor estudiante que Miguel”, “He fracasado como padre”, “Carezco totalmente de talento e inteligencia”. Puede encontrar que ha esto preocupado con estas ideas acerca de usted mismo o medita sobre incidentes del pasado en lo que las personas parecían desagradarle o disgustarle. Puede incluso llegar a considerarse a sí mismo como inútil y pesado y asumir que los amigos y parientes estarán contentos de evitarle.

2. **AUTO-CRÍTICA Y AUTO-ACUSACIÓN.** La persona deprimida se siente triste porque focaliza su atención en sus presumibles defectos. Se culpa a sí misma por no hacer un trabajo tan bien como piensa que debería hacerlo, por decir las cosas de forma incorrecta o causar desdichas a otros. Cuando las cosas van mal, la persona deprimida suele decidir que es su propia culpa. Incluso los acontecimientos felices pueden hacerle sentir peor si piensa: “Yo no lo merezco. Soy indigno de esto”.

Debido a que su propia opinión es muy baja, puede hacerse excesivas exigencias. Puede exigirse el ser un ama de casa perfecta o una infaliblemente fiel y leal amiga o un médico de juicio clínico siempre certero. Usted puede deprimirse pensando “Debería hacerlo mejor”.

3. **INTERPRETACIÓN NEGATIVA DE LOS HECHOS.** Una y otra vez, puede encontrarse a sí mismo respondiendo de forma negativa a situaciones que sin embargo no le molestan cuando no está deprimido. Si tiene dificultad para encontrar un lápiz, puede pensar: “Todo me resulta difícil”. Cuando gasta más dinero de la cuenta puede sentirse tan triste como si hubiera perdido una gran suma. Puede leer desaprobaciones en los comentarios que otras personas hacen o decidir en secreto que usted les resulta antipático (aunque de hecho actúen tan amigablemente como siempre).

4. **EXPECTATIVAS NEGATIVAS DE FUTURO.** Usted puede haber caído en el hábito de pensar que nunca podrá recuperarse de sus sentimientos de pena o de dolor o creer que sus problemas durarán para siempre.

O puede hacer anticipaciones negativas cada vez que intente hacer un trabajo específico: “Estoy seguro que voy a hacerlo mal”. Una mujer depresiva tendría una imagen visual de sí misma echando a perder la comida cada vez que cocinara para invitados. Un hombre con una familia a la que mantener, se representaba a sí mismo siendo despedido de su trabajo por haber cometido algún error. La persona deprimida tiende a aceptar como inevitable el fracaso y la infelicidad futuras y a decirse a sí misma que es inútil intentar hacer que su vida vaya por mejores derroteros.

5. **“MIS RESPONSABILIDADES SON APLASTANTES”.** Usted tiene que realizar en casa o en el trabajo el mismo tipo de tareas que ha estado realizando durante mucho tiempo, pero ahora cree que es completamente incapaz de hacerlas o que le llevará semanas o meses el terminarlas. O se dice a sí mismo que tiene tantas cosas que hacer que no hay manera de organizar el trabajo.

Algunos pacientes depresivos se niegan a sí mismos descanso o tiempo para dedicarlo a intereses personales porque ven que por todas partes les vienen obligaciones que les presionan. Pueden incluso experimentar sensaciones físicas que acompañen dichos pensamientos: sensaciones de falta de aire, náuseas o dolores de cabeza.

QUÉ DEBERÍA SABER ACERCA DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

En la primera página de este folleto dimos ejemplos de pensamientos de personas en un estado depresivo. Una persona no deprimida podría, ocasionalmente, tener dichos pensamientos pero, generalmente, los desecha de su mente. Pero la persona deprimida los tiene todo el tiempo: cada vez que piensa acerca de su propia valía o capacidad o de lo que suele concluir de su vida. Estos son algunos de los medios para poder reconocer un pensamientos depresivo:

1. Los pensamientos negativos tienden a ser AUTOMÁTICOS. Realmente no se presentan sobre la base de la razón y de la lógica. Simplemente aparecen. Estos pensamientos están basados en la baja opinión que las personas deprimidas tienen de sí mismas, en lugar de estar basados en la realidad.

2. Los pensamientos son IRRACIONALES y no tienen ninguna utilidad. Le hacen sentirse peor aunque su propósito sea el de alcanzar aquello de lo que realmente usted carece en la vida. Si los considera cuidadosamente, probablemente encontrará que ha llegado a una conclusión que no es en realidad correcta. Su psicoterapeuta será capaz de mostrarle la irracionalidad de sus pensamientos negativos.

3. Aun cuando estos pensamientos sean irracionales, es probable que le parezcan perfectamente PLAUSIBLES o CREÍBLES en el momento en que aparecen. Son normalmente aceptados como racionales y correctos, del mismo modo que un pensamiento realista como “El teléfono está sonando. Debería contestarlo”.

4. Cuanto más cree una persona estos pensamientos negativos (esto es, cuanto más los acepta sin crítica), tanto peor se siente.

Si se permite a sí mismo hundirse en las garras de estos pensamientos, encontrará que lo está interpretando todo de una forma negativa. Tenderá cada vez más a darse por vencido ya que todo parece sin esperanza. Pero darse por vencido es perjudicial porque las personas deprimidas a menudo interpretan el hecho de haberse dado por vencidas como otro signo de infelicidad y fracaso.

Usted puede ayudarse a sí mismo aprendiendo a reconocer sus pensamientos negativos y comprendiendo por qué son incorrectos e ilógicos. Examine las características señaladas arriba y vea en qué medida se reflejan sus pensamientos negativos.

ERRORES TÍPICOS DEL PENSAMIENTO

El pensamiento incorrecto lleva a la depresión y la agrava. Usted probablemente comete uno o más de los siguientes errores. Lea éstos y vea cuáles se aplica.

1. EXAGERACIÓN. Usted ve ciertos hechos de una forma extrema. Por ejemplo, si está teniendo alguna dificultad diaria, comienza a pensar que ello terminará en desastre. Exagera los problemas y el posible daño que podrían causar. Al mismo tiempo, subestima su capacidad para manejar las dificultades. Llega a conclusiones sin ninguna evidencia y cree que su conclusión es la correcta. Un hombre que invirtió sus ahorros en una nueva casa comenzó a sospechar que la casa podía tener termitas. Inmediatamente, concluyó de que la casa podría derrumbarse y perder su valor, su dinero lo había derrochado. Estaba convencido de que nada podría hacerse para “salvar la casa”.

2. EXCESIVA GENERALIZACIÓN. Usted asume una norma o enunciado amplio y general que acentúa lo negativo: “NADIE me gusta”. “Soy un COMPLETO fracaso”. “NUNCA alcanzo lo que deseo de la vida”. “Estoy perdiendo TODOS mis amigos”.

3. IGNORAR LO POSITIVO. Usted está especialmente impactado por los hechos negativos y son éstos los que más recuerda. Cuando a una mujer deprimida se le aconsejó llevar un diario, se dio cuenta de que los hechos positivos ocurrían a menudo, pero que tenía una tendencia a no prestarles atención y a olvidarlos. O se decía a sí misma que las buenas experiencias, por una razón u otra, no eran importantes.

Un hombre que durante semanas estuvo muy deprimido, incluso para vestirse, pasó ocho horas pintando una habitación. Cuando terminó, estaba disgustado consigo mismo por no lograr exactamente los resultados que quería. Afortunadamente, su esposa fue capaz de hacerle observar el extraordinariamente buen trabajo que había hecho.

QUÉ HACER

1. EL REGISTRO DIARIO. Intente registrar las actividades que hace cada hora del día. (Véase la hoja especial para el Registro Diario de Actividades).

Haga una lista de las cosas que usted planea realizar cada día. Comience con la actividad más fácil y vaya progresando hasta la más difícil. Registre cada actividad a medida que la complete. Este registro puede también servir como un registro corriente de sus experiencias de dominio y placer.

2. MÉTODO DE “LOGRO” Y “PLACER”. Usted tiene más cosas “que le van” de las que por lo normal es consciente. Señale todos estos hechos del día y entonces etiquete aquellos que impliquen algún logro con la letra “L”, y aquellos que le brindan algún placer con la letra “P”.

3. EL A.B.C. DEL CAMBIO DE SENTIMIENTOS. La mayoría de las personas deprimidas creen que su situación vital es tan mal que lo más natural es sentirse triste. Realmente, sus sentimientos se derivan de lo que usted piensa y de cómo interpreta lo que sucede.

Si usted piensa cuidadosamente acerca de un hecho reciente que ha sido perturbador y le ha deprimido, debería ser capaz de especificar tres partes del esquema:

- A. El hecho
- B. Sus pensamientos.
- C. Sus sentimientos.

La mayoría de las personas son conscientes solamente de los puntos A y C.

- A. Suponga, por ejemplo, que su esposa olvida su cumpleaños.
- B. Lo que realmente le hace infeliz es el significado que le da a los hechos.
- C. Usted se siente herido, decepcionado y triste.

Usted piensa: “el olvido de mi esposa significa que ya no me quiere más”. “He perdido mi atractivo hacia ella y hacia otros”. Puede usted, entonces, pensar que sin su aprobación y admiración nunca puede ser feliz o estar satisfecho. Incluso, es muy posible que su esposa estuviera simplemente ocupada o no comparta con usted su entusiasmo por los cumpleaños. Usted ha estado sufriendo debido a su conclusión injustificada y no debido al hecho en sí mismo.

4. Si le sucede que tienen un sentimiento de tristeza, **REPASE SUS PENSAMIENTOS**. Intente recordar qué ha estado “pasando por su mente”. Estos pensamientos pueden ser su reacción “automática” a algo que simplemente sucedió (el oportuno comentario de un amigo, recibir una cuenta por correo, el comienzo de un dolor de estómago, una ensoñación). Probablemente, encontrará que estos pensamientos son muy negativos y que usted se los cree absolutamente.

5. **INTENTE CORREGIR SUS PENSAMIENTOS** “respondiendo” a cada una de las referencias negativas que se ha hecho a sí mismo con una referencia más positiva y equilibrada. Encontrará que no sólo verá la vida de una forma más realista sino que se sentirá mejor.

Un ama de casa se sentía melancólica y rechazada porque ninguna de sus amigas le había telefonado durante algunas días. Cuando lo pensó, se dio cuenta de que María estaba en el hospital, Juana fuera del pueblo y Elena realmente **LE HABÍA** llamado. Sustituyó esta explicación alternativa para sus pensamientos negativos: “Soy un poco despistada”, y comenzó a sentirse mejor.

6. **LA TÉCNICA DE LA DOBLE COLUMNA**. Escriba sus pensamientos automáticos irracionales en una columna y sus respuestas a sus pensamientos automáticos opuestos a ellos al lado en otra columna. (Por ejemplo: Juan no me llamó. No me quiere. Respuesta: Él está muy ocupado y piensa que yo estoy mejor que la semana pasada, así que no necesita preocuparse por mí).

7. **SOLUCIONANDO PROBLEMAS DIFÍCILES**. Si una determinada tarea que tiene que realizar parece muy compleja y penosa, intente escribir cada uno de los pasos que tiene que dar con el fin de cumplirla y, entonces, lleve a cabo simplemente un paso cada vez. Los problemas que parecen no tener solución pueden ser dominados descomponiéndolos en unidades más pequeñas y manejables.

Si se siente paralizado en su modo de resolver un problema y no está realizando ningún progreso, intente escribir modos diferentes y alternativos de atacarlo. Pregunte a otras personas cómo manejarían ellas dichas dificultades.

PSICOTERAPIA

Su psicoterapeuta puede ayudarle a identificar y corregir sus ideas y pensamientos no realistas que le conducen a conclusiones erróneas acerca de sí mismo y de otros. También puede ayudarle a elaborar modos para tratar más eficazmente con los problemas reales y diarios. Con su orientación y su propio esfuerzo tendrá una buena oportunidad de sentirse mejor. Y puede aprender a responder de forma muy diferente a la depresión cuando encuentre dificultades en el futuro.

SITUACIÓN	EMOCIONES	PENSAMIENTO(S) AUTOMÁTICOS(S)	RESPUESTAS(S) RACIONALES(S)	RESULTADO
Describe: 1. Suceso real que le condujo a la emoción o 2. Los pensamientos, ideas, imágenes, recuerdos, que le llevaron a la emoción	1. Especificar (triste, ansioso, enfadado...) 2. Escriba la intensidad de esa emoción (1-100)	1. Escriba los pensamientos automáticos previos a la emoción. 2. Escriba el grado de creencia en el pensamiento automático (0-100%)	1. Escriba alguna respuesta racional a los pensamientos automáticos. 2. Escriba el grado de creencia en la respuesta racional (0-100%)	1. Reconsidere la creencia en el pensamiento automático (0-100%) 2. ¿Cómo se siente? (0-100) 3. ¿Qué puede hacer ahora?

SITUACIÓN	EMOCIONES	PENSAMIENTO(S) AUTOMÁTICOS(S)	RESPUESTAS(S) RACIONALES(S)	RESULTADO
Describe: 1. Suceso real que le condujo a la emoción o 2. Los pensamientos, ideas, imágenes, recuerdos, que le llevaron a la emoción	1. Especificar (triste, ansioso, enfadado...) 2. Escriba la intensidad de esa emoción (1-100)	1. Escriba los pensamientos automáticos previos a la emoción. 2. Escriba el grado de creencia en el pensamiento automático (0-100%)	1. Escriba alguna respuesta racional a los pensamientos automáticos. 2. Escriba el grado de creencia en la respuesta racional (0-100%)	1. Reconsidere la creencia en el pensamiento automático (0-100%) 2. ¿Cómo se siente? (0-100) 3. ¿Qué puede hacer ahora?