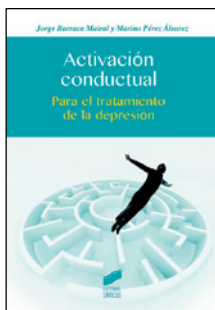




Evitar la depresión

Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria, y en la actualidad es presidente de la Sociedad Española de Psicología Clínica y de la Salud. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervenciones psicológicas y diferentes tests psicométricos de amplia difusión. www.jorgebarraca.com



+ INFO

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL.

Jorge Barraca y Marino Pérez Álvarez.
Editorial Síntesis.
324 páginas. 17 €.

Hasta hace no mucho tiempo se hablaba de una depresión endógena, que se asociaba al carácter o los genes y era independiente de lo que uno hiciera o de los acontecimientos vitales que sufriera, y otra exógena, que se debía a un suceso estresante externo, por ejemplo la muerte de un ser querido, una ruptura de pareja, la pérdida del trabajo o contraer una enfermedad crónica e incapacitante. Según esta concepción, la primera seguía un patrón cíclico —en particular, se asociaba a unas estaciones del año— y su tratamiento era exclusivamente farmacológico, mientras que la segunda podía mejorarse con una psicoterapia que favoreciese la asunción de esas pérdidas o cambios vitales, que no los magnificase o que dotase de recursos a la persona afectada para contrarrestar su efecto negativo. Pues bien, esta clasificación es hoy cuestionada hasta el punto de dudar de su realidad y de las implicaciones que tiene para el tratamiento.

No se niega que ciertos componentes biológicos o genéticos puedan predisponer para la aparición de un episodio depresivo; sin embargo, si se rastrea en los acontecimientos vividos de quien sufre esta condición, se hallarán factores que justifican el que se haya escurrido por esa amarga espiral de dolor. Muchas veces, estas situaciones no son repentinas ni tan determinantes como las mencionadas más arriba, sino más sutiles y progresivas, de forma que no son advertidas. Así, por ejemplo, un cambio de

vecindad tras una mudanza, un trabajo que desmotiva, unas relaciones de pareja o de amistad que ofrecen limitadas gratificaciones o una simple alteración en la alimentación o en los horarios que haya llevado a perder determinadas rutinas pueden ser suficientes para deslizar poco a poco a alguien por una pendiente depresiva. Como puedes comprobar, esta visión de la depresión la aleja de las condiciones enfermizas, patológicas, en las que parece que uno poco pueda hacer más que confiar en los antidepresivos.

SOLUCIÓN: UNA VIDA CON SENTIDO

Ahora viene la parte positiva: si uno detecta estos factores y cambia su vida —siempre poco a poco y con ayuda terapéutica si es una depresión intensa—, su situación se revertirá. El componente fundamental de la terapia es recuperar (o hacerlas aparecer si nunca existieron) determinadas actividades que le conectan a uno de nuevo con las cosas que realmente quiere en la vida, con sus objetivos y con lo que de verdad valora. No estoy sugiriendo que hacer muchas cosas o cualquier tipo de cosas sirva para salir de la depresión, sino que lo que se haga tiene que conectar con las metas importantes de la vida. No se trata de salir mucho, o hacer deporte, o ponerse a conocer gente, o viajar, o apuntarse a un voluntariado, o cocinar, o cuidar mascotas, o ponerse a organizar o limpiar la casa con denuedo. Si estas actividades no conectan con lo que realmente tiene sentido en la vida de uno, no le sacarán de la depresión.

En cambio, quizás esas mismas u otras aparentemente contradictorias que sí vengan

MANTENER ALEJADA A LA DEPRESIÓN DEPENDE DE LAS ACTIVIDADES QUE REALICES. HABRÁ QUIEN CONSIDERE ESTO MUY REDUCCIONISTA O DEMASIADO ELEMENTAL, PERO PUEDO ASEGURARTE QUE BÁSICAMENTE ES CIERTO Y QUE ESTÁ AVALADO POR NUMEROSAS INVESTIGACIONES DE LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA ACTUAL. EN ESTE ARTÍCULO VAS A ENCONTRAR TODAS LAS CLAVES QUE LO EXPLICAN



dictadas por lo que uno pretende a la larga, poco a poco tendrán un efecto saludable. Imagínate esta situación: si yo tengo que ponerme a actualizar el currículum, pero lo relego porque me pone en contacto con sentimientos que no me gustan (por ejemplo, me llevan a pensar que mi carrera laboral no ha sido la más adecuada), y en su lugar salgo a cenar con conocidos, puede parecer que me voy a divertir y activar, que no me deprimiré, pero como estoy evitando

Para mantener alejada a la depresión, realiza aquellas actividades que dan sentido a tu vida.

lo que debo hacer, al cabo puedo terminar deprimido. En suma, hay que hacer un análisis de qué factores vitales están bloqueando la mejora y qué conductas que uno mismo lleva a cabo son un lastre para romper la situación.

SIEMPRE PASO A PASO

Deshacer una depresión severa o prolongada no es fácil. Quizás lo que hay que hacer no resulte, en muchas ocasiones, complicado de descubrir, pero sí lo será su puesta en práctica. Estas actividades mencionadas deben programarse con tino, con delicadeza y con ayuda profesional. No se puede pretender que, tras un periodo extenso en el que se han abandonado muchas de las cosas que gratificaban y daban energía, puedan recuperarse de la noche a la mañana. La pasividad llama a la pasividad, y al final se genera una inercia que hace difícil moverse, activarse y recuperar una vida plena. Además, un conjunto de pensamientos negativos (“Esto no tiene sentido”, “Para qué”, “No sé lo que me pasa”, “Ya es imposible”, “Nunca habrá salida”...) van a jugar en nuestra contra.

La terapia mostrará que, por un lado, es necesario descomponer las tareas en pasos pequeños y abordables, dado el estado actual de la persona, y, por otro, que no son esos pensamientos o el estado de ánimo los que dictan qué hay que hacer, sino el plan establecido previamente junto con el psicólogo. Salir de la depresión es posible y está al alcance de uno, aunque cueste verlo. Da el primer paso hacia la salida, y el siguiente estará un poco más cerca, y luego el siguiente, y el siguiente, y el siguiente...