

MICHAEL YAPKO

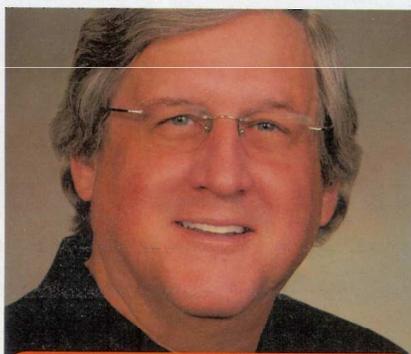
“Evita contagiarte de actitudes depresivas”

¿Cuántas personas tristes, negativas o deprimidas tienes a tu alrededor? ¿Quieres ayudarlas pero te están afectando? Te explicamos cómo hacerlo evitando que tu ánimo decaiga

No necesariamente se nace con tendencia a la depresión. A menudo se hace. Y, además, se contagia. Mientras que una persona puede hundirse ante una situación no deseada, otra puede aprender de ella y crecer, fortalecerse. Por tanto, tratemos de aprender de la segunda. ¿Cómo se posiciona alguien ante una circunstancia difícil sin que aumente su angustia? Michael D. Yapko nos lo explica en detalle en su último libro, *La depresión es contagiosa* (Urano).

Psicología Práctica: ¿La depresión es contagiosa? ¿Tiene más fuerza que el optimismo?

Michael Yapko: Sí, la depresión es contagiosa. En realidad, todos los estados de ánimo lo son. Se trata de un conocido fenómeno socio-psicológico llamado “conta-



El autor

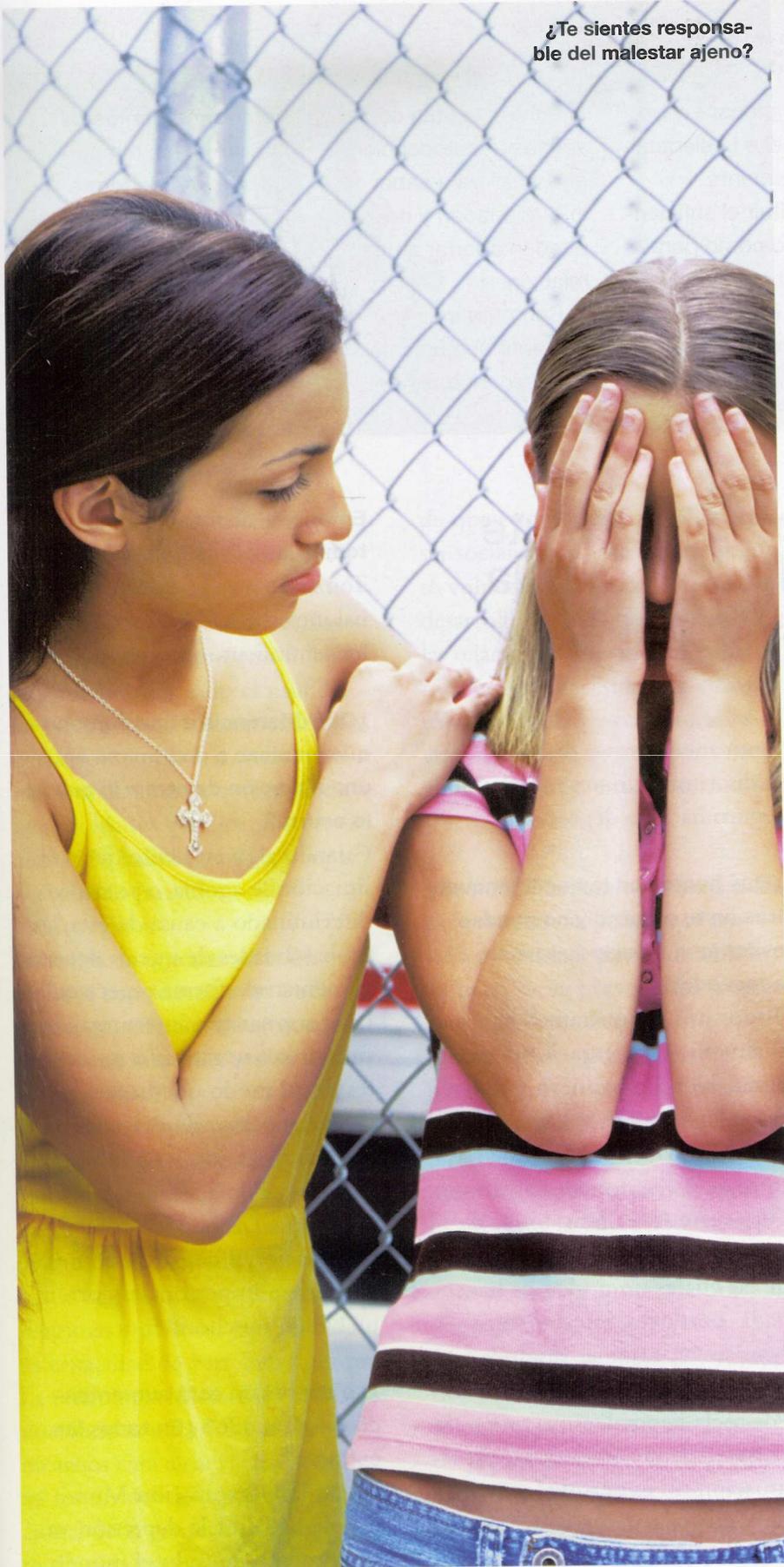
Michael Yapko es psicólogo clínico, y un referente internacional en psicoterapia e hipnosis. Miembro de la Asociación de Psicología Americana y de la Asociación Americana de Terapia de Pareja y Familia. Conferenciante internacional sobre temas relacionados con la depresión y sobre cómo podemos evitarla. Autor de una decena de libros, entre ellos, *Tratado de hipnosis clínica* y *Lo esencial de la hipnosis*.

gio emocional”. Se ha demostrado que las personas reaccionan al miedo, la ira y la euforia ajenos, y a todo el espectro de emociones humanas. Resulta difícil saber cuál es el poder de la depresión si lo comparamos con la vitalidad y el optimismo. La gente ha intentado cambiar su estado de ánimo cuando sufre infelicidad, pero pocas veces trata de cambiarlo cuando éste es optimista.

¿Cómo protegerse uno mismo contra los efectos de una persona deprimida?

Todos tropezamos diariamente con individuos que están deprimidos. ¿Por qué no todo el mundo sufre depresión? ¿Cómo es posible que algunas personas sean capaces de protegerse de los estados de ánimo negativos de otras? Hay una serie de valiosos métodos mediante los cuales podemos protegernos de la negati-

¿Te sientes responsable del malestar ajeno?



vidad que emana de una persona deprimida. El más importante de todos es tener una percepción clara de los límites individuales que acotan tu responsabilidad sobre cómo se sienten los demás. Cuando la gente no tiene los límites bien definidos, puede muy fácilmente empezar a culparse a sí misma de los problemas ajenos o de las decisiones erróneas que otros puedan haber tomado, o acabar creyendo que está en sus manos el bienestar de la otra persona. Es de vital importancia tener la capacidad de distinguir entre ser responsable de algo o serlo de alguien.

Una persona deprimida no siempre reacciona bien ante mensajes optimistas o de ánimo. ¿Cómo actuar con ella?

Es importante tener en cuenta que la persona infeliz no quiere sentirse así; la que más sufre es ella. Pero por mucho que alguien nos importe, es esencial que sigamos siendo nosotros mismos, que mantengamos nuestra actitud positiva, que interpretemos cuanto ocurre de un modo o de otro, pero que nos sirva en diversos momentos de la vida, y que no dejemos de ser respetuosos con el hecho de que alguien pueda sentirse de otra manera. El cinismo, el pesimismo o la negatividad que exterioriza otra persona no son más que su punto de vista, y sólo nos harán daño si los hacemos nuestros o pensamos que debemos hacer algo al respecto. Por eso es tan importante tener los límites bien definidos a la hora de interactuar con los demás.

¿Tu entorno te protege de la depresión... o te deprime?

Ten en cuenta que un entorno sano tiende a:

1. Aceptar respetuosamente las diferencias individuales.
2. Animar a las personas a luchar por las cosas que a ellas les importan.

3. Proporcionar apoyo emocional e intelectual individualmente.

4. Constituir el suficiente desafío como para potenciar la independencia y el crecimiento dentro de la relación.

5. Las personas que lo

integran cuentan con la suficiente autoconciencia como para saber lo que pueden y no pueden aportar a una relación.

6. Son personas lo bastante comunicativas para ser capaces de

tolerar otros puntos de vista sobre los temas que surgirán de forma inevitable.

7. Son personas con el suficiente autocontrol emocional para desenvolverse ante cuestiones delicadas.

“La decisión que más repercute en nuestra calidad de vida es la pareja afectiva que elegimos”

No siempre se puede elegir el entorno para mantener una vida emocional sana. ¿Qué tipo de relaciones buscar cuando tienes síntomas depresivos?

No hay ninguna decisión más importante ni de mayor repercusión en nuestra calidad de vida que la pareja que elijamos. Es verdaderamente importante tener la capacidad de valorar a la gente con realismo. Y es especialmente importante tener la suficiente perspicacia para saber qué clase de cosas valoramos en una relación; entonces podremos analizar si la otra persona es capaz de proporcionarnos esas cosas. Las relaciones ya son bastante complicadas de por sí con una pareja con la que podamos hablar abiertamente y solucionar los problemas. Hay que evitar aquellas relaciones con alguien que de un modo o de otro nos haga

sentir mediocres o discriminados; la discriminación es un camino seguro hacia la depresión.

¿Qué hacer con lo que te encuentras en tu entorno y no puedes evitar (aun no siendo lo más adecuado)?

Todos nos encontramos habitualmente con situaciones desagradables. Lo primero que hay que plantearse es si hay algo que podamos hacer para cambiarlas. Si es que sí, entonces hagámoslo. Pero seamos realistas, todos topamos con situaciones respecto de las cuales no podemos hacer nada. Entonces, nuestra labor consiste en cambiar nuestra reacción a dichas circunstancias. Por regla general, eso significa que hay que advertir que la situación no es personal, que no va contra ti, aunque en ocasiones lo pueda parecer.

Entonces, el consejo sería: no te tomes las cosas personalmente...

Tomarse las cosas de forma personal incrementa la vulnerabilidad a los sentimientos depresivos.

¿Qué diferencia a una persona que empieza a deprimirse ante una situación de otra a la que no le ocurre?

Cuando alguien siente que una situación le agobia, o se siente discriminado a causa de ésta, las probabilidades de que se deprima aumentan de forma espectacular. Las personas que interpretan las situaciones negativas o estresantes de tal modo que hacen que parezcan personales, eternas y abrumadoras, son las que tienen más probabilidades de sufrir una depresión. Las que interpretan las situaciones negativas como pasajeras e impersonales corren un riesgo mucho menor.

¿La depresión está aumentando en el mundo? ¿En todas las culturas?

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión va en aumento en todo el mundo.

Un manual imprescindible



Recuerda que
todo es pasajero.

A excepción de unas cuantas culturas, generalmente consideradas primitivas de acuerdo con los parámetros occidentales, los índices de depresión continúan ascendiendo en todo el mundo. La OMS señala actualmente la depresión como la cuarta causa más importante de sufrimiento e incapacidad, y predice que en el año 2020 habrá pasado a ocupar el segundo puesto.

El hecho de que aumente de manera considerable en Occidente, ¿puede significar que las relaciones interpersonales están empeorando?

Durante los últimos 50 años, las relaciones interpersonales se han ido deteriorando gradual pero perceptiblemente. Los índices de divorcio han aumentado, las familias se han roto, las instituciones religiosas y políticas han perdido su capacidad de vertebrar culturas. La tecnología lo controla todo, reduciendo la necesidad de comunicarnos cara a cara y mermando así los niveles de capacidad relacional de la gente. Desde un punto de vista neurológico, el hecho

de que estemos programados para ser sociales nos hace especialmente vulnerables a los cambios en el desarrollo y el mantenimiento de las relaciones. Cuando no cubrimos nuestra necesidad de vínculos sólidos (familias y comunidades estables), pagamos un precio muy alto en lo que a estado de ánimo y actitud se refiere.

¿Se pueden establecer unas pautas preventivas para tener una vida emocional sana y estable?

El tema de la prevención es especialmente importante. De hecho, los programas de prevención se han puesto en marcha con considerable éxito en diversos contextos. Naturalmente, su aplicación más radical es prevenir la depresión infantil. Parece lógico querer enseñar a los niños herramientas preventivas antes de que sufran las inevitables decepciones y reveses de la vida. Hay muchas herramientas para aprender a pensar de un modo preventivo, entre ellas se incluye saber manejar la información, saber cómo enfocar y solucionar los proble-

mas en lugar de reaccionar sólo emocionalmente, y aprender a ser precavido. A mi juicio, estas herramientas deberían enseñarse cotidianamente a los niños en las primeras etapas de su formación. No hay mayor herramienta preventiva que aprender a pensar con sentido crítico. Hacer que la gente se emocione es fácil, hacer que piense es mucho más difícil.

Una persona deprimida tiende a estar todo el tiempo pendiente de sí misma y de su malestar. Salir del egocentrismo, interesarse por los demás, ¿ayuda?

Uno de los patrones característicos de la depresión es la denominada "orientación interna". Hace referencia a la tendencia de las personas deprimidas a centrarse en sus sentimientos, a menudo a costa de bloquear la recepción de información valiosa del mundo exterior. Hay un recurso frecuente en terapia que consiste en animar a la persona a que pase menos tiempo centrada en sí misma, analizando sus sentimientos y sus reacciones, y sea más accesible y sensible a la gente que la rodea.



¿A más relaciones mejor ánimo?

Cuanto más capaz sea de interactuar con los demás y más accesible sea para ellos de distintas y positivas formas, más tenderán a mejorar sus relaciones y con ello su estado de ánimo. Las personas deprimidas son, por lo general, capaces de salir de su ensimismamiento, pero sólo cuando son animadas a hacerlo. Creen con demasiada frecuencia que dedicándose a un incesante autoanálisis y a la introspección están haciendo algo por sí mismas. De modo que no es únicamente el egocentrismo lo que alimenta la orientación interna, sino más bien la creencia errónea, avivada por los medios de comunicación y la psicología popular, de que a mayor introspección antes se recuperará uno. De hecho, cavilar y autoanalizarse en exceso entraña un peligro, especialmente si es a riesgo de que no se tomen medidas positivas y eficaces.

Aceptar el propio malestar y el que las cosas no siempre salen como te gustaría. ¿ayuda a prevenir o a superar la depresión?

La aceptación de la depresión como señal de que es necesario cambiar algo es un importante primer paso hacia la recuperación. Sin embargo, esa conciencia de que hay que cambiar algo no es lo bastante concreta. La persona necesita ayuda a la hora de determinar qué aspecto o aspectos de su vida necesitan ser modificados. ¿Necesita ayuda para aprender a pensar con más

claridad? ¿Para tener más don de gentes? ¿Para adoptar con más asiduidad una actitud resuelta y positiva? ¿Para hacer más ejercicio? ¿Para alimentarse mejor? La realidad es que son muchos los factores que contribuyen a la depresión, y distintos los caminos que conducen a cada persona hasta ésta. De igual modo, el camino que recorra cada individuo para salir de la depresión será necesariamente diferente.

¿Aceptar a los demás te ayuda a superar una depresión?

Aceptar a los demás y aceptarse a uno mismo es tremendamente importante, si uno pretende que la vida transcurra sin complicaciones. Cuanto más rígida sea la gente acerca de su propia concepción del mundo, más probabilidades tiene de sentirse decepcionada, dolida y desilusionada cuando éste no responda como espera. Gran parte de nuestra felicidad viene determinada por el grado en que los demás o las situaciones que nos tocan vivir están a la altura de nuestras expectativas; ésa es una verdad como un puño. Pero hay personas que, sin darse cuenta, tienen unas expectativas muy poco realistas. Es una muy buena idea pensar detenidamente en lo que esperamos de los demás, y luego tomarse el tiempo necesario para analizar si esas personas pueden realmente proporcionarnos lo que queremos o esperamos. Es mucho más fácil aceptar a los demás cuando entendemos que no es que no quieran darnos lo que queremos, sino que, en la mayoría de los casos, no nos lo dan sencillamente porque no pueden. ●

El libro

La depresión es contagiosa.

Michael Yapko
Editorial
Urano.
344 páginas.
19 €

Michael D. Yapko
La depresión es contagiosa
Cómo salir del estancamiento para mantener un estado emocional sano

