

PARA ROMPER LOS PATRONES DE LA DEPRESIÓN

Renueva tus hábitos emocionales
y recupera tu vida

Michael Yapko



Índice

Agradecimientos	11
Introducción	13
Autoayuda	16
Es posible aprender de los demás	17
Cómo aprovechar mejor este libro	18
CAPÍTULO 1. La depresión: Un problema creciente	21
Diagnóstico, definición y descripción de la depresión	24
Proyección y las ambigüedades de la vida	30
¿Quiénes se deprimen?	31
¿Qué causa la depresión?	32
El componente biológico de la depresión	32
El componente sociológico de la depresión	36
El componente psicológico de la depresión	39
¿Qué cura la depresión?	43
CAPÍTULO 2. Menos análisis y más acción	47
El tratamiento se deriva del diagnóstico	47
Entonces, ¿qué funciona?	50
Terapia cognitiva	58
Terapia conductual	59
Terapia interpersonal	60
La esencia de lo que sí ayuda	62
CAPÍTULO 3. Dimensiones y síntomas de la depresión	71
La experiencia de la depresión	71
Dimensiones de la depresión	72

Dimensión física	73
Dimensión conductual	75
Dimensión contextual o de situación	77
Dimensión simbólica	81
Dimensión emocional	84
Dimensión de relación	86
Dimensión cognitiva (del pensamiento)	90
Dimensión histórica	95
Evalúa tu experiencia de la depresión	100
CAPÍTULO 4. Patrones de depresión	103
Socialización y desarrollo personal	103
Socialización y la función de los valores	107
Otros patrones de tu experiencia	112
Autoevaluación de patrones relevantes	127
CAPÍTULO 5. Más allá de un día a la vez	129
La vida sin visión	130
Cuando el enfoque es esporádico	134
Suicidio: El aspecto más letal de la falta de visión	135
Construir esperanza	137
¿Qué deseas para el futuro?	138
¿Tienes un propósito en la vida?	140
Aprende a pensar de manera preventiva	142
Esperanza y desesperanza	144
CAPÍTULO 6. La vida: Todo está en la interpretación	147
¿Tus explicaciones te ayudan o te hieren?	148
Aprende a tolerar la ambigüedad	157
Tipos de atribuciones	158
CAPÍTULO 7. Cómo pensamos y qué pensamos	163
Distorsiones cognitivas	163
Sistemas de creencias comunes asociados con la depresión	178
Conclusión	189
CAPÍTULO 8. Culpa y responsabilidad: ¿Es o no asunto tuyo?	191
Aprender de la manera más difícil	191

Expectativas y culpa	193
Desarrolla la claridad respecto a tu responsabilidad	200
CAPÍTULO 9. Mentalidad de víctima	213
La sociedad y sus reglas son la base de la necesidad de controlar	214
La necesidad de controlar	217
Distorsiones del control	219
La ilusión de controlar	222
El equilibrio del control	227
CAPÍTULO 10. Límites, límites, límites	231
Define tus límites	232
Límites y habilidades para compartimentar	239
CAPÍTULO 11. Amor que hiere, amor que sana: Relaciones y depresión	249
Expectativas respecto a los demás	251
Conocer tus necesidades personales	253
Evaluar a los demás	256
Cómo construir una relación sana	262
Conclusión	266
CAPÍTULO 12. Navegar por el mundo de la terapia	269
Cuándo buscar ayuda	270
En busca de un terapeuta	273
CAPÍTULO 13. Continúa con tu vida	277
Factores de riesgo	277
Lo que no debes hacer	279
Lo que debes hacer	282
Conclusión	283
Acerca del autor	285

CAPÍTULO 1

La depresión: Un problema creciente

Desde la primera vez que algunas personas se enteraron de que estaba investigando lo último sobre la depresión para escribir un libro de autoayuda, muchas expresaron sus dudas acerca del proyecto. Preguntaban, “¿Por qué quieres escribir sobre algo tan deprimente?” o “¿Autoayuda? ¿Qué no el Prozac lo hace innecesario?”. Incluso algunas personas sugirieron que “la depresión es solo sentir lástima por uno mismo. ¿Para qué convencer a las personas de que se ayuden si no lo desean?”.

No puedo decir con honestidad que tales comentarios o preguntas me sorprendieron. Después de trabajar durante las últimas dos décadas con individuos, parejas y familias con depresión, con frecuencia escucho esos comentarios. En mi opinión, declaraciones como esas confirman la necesidad de un libro como este. Alguien que sufre depresión, o que se preocupa por alguien que la padece, requiere respuestas realistas a esas y otras interrogantes. Existe un cúmulo de información actualizada y objetiva, que tengo la intención de compartir a través de la presente obra, ideada para brindar ayuda. Además de los hechos, presentaré un modo de pensar que ayudará y seguirá ayudando incluso después de terminar la lectura.

Comenzamos con la reacción de algunas personas cuando les digo a lo que me dedico. ¿No resulta deprimente escribir y hacer investigación acerca de la depresión? La experiencia interna que deviene de una depresión es dolorosa en varios niveles, como seguramente sabes. Puede drenar tu vida de placeres y hacer que parezca una carga difícil de llevar. Este libro, sin embargo, no es acerca de la experiencia de la depresión, sino de cómo *cam-biarla, detenerla, recuperarse* e incluso *prevenirla*. Todo esto no es deprimente, por el contrario, ¡es estimulante!

Tanto se ha aprendido acerca de la depresión en los últimos tiempos que no sobra decir, con veracidad y convicción, que la mayoría de las personas que sufre depresión puede recibir ayuda si en verdad está dispuesta a

seguir los pasos necesarios para sanar. Incluso quienes se consideran “desahuciados” pueden recibir ayuda. Después de todo la desesperanza en la vida no es un hecho consumado, sino un simple punto de vista.

La segunda respuesta más común fue sobre la necesidad de la autoayuda si ya existen drogas milagrosas, como el Prozac (fluoxetina). Aunque es atractivo pensar que “una cápsula diaria mantendrá por siempre alejada la depresión”, sencillamente no es así ni podrá serlo nunca. Prozac y otras drogas antidepresivas serán el tema del próximo capítulo, pero baste decir que tales medicamentos, aunque son aliados efectivos en el tratamiento, la mayoría de las veces no son la única solución. Pueden aliviar los síntomas, disminuir la ansiedad e incluso reducir otros síntomas paralelos a la depresión que complican el cuadro clínico existente. Lo que no pueden hacer es transformar mágicamente la personalidad (a pesar de las cualidades que se adjudican a algunas drogas), enseñar habilidades para enfrentar y resolver problemas, solucionar asuntos personales e interpersonales o erigir una firme protección contra episodios recurrentes. La evidencia de la investigación clínica es clara: la psicoterapia que pone énfasis en desarrollar habilidades para solucionar problemas no solo es deseable sino *necesaria*.

Aunque este libro no sustituye la participación de la psicoterapia con un profesional calificado, sí provee varios de los beneficios mediante el énfasis en los mismos puntos. Me he esforzado por ofrecerte ideas importantes y métodos prácticos para que puedas adquirir las habilidades conocidas en la profesión de la salud mental con el fin de superar la depresión y evitar que esta se repita más adelante. Utilizo ejemplos de la esencia de diversas intervenciones efectivas durante mis más de veinte años de experiencia clínica en el tratamiento de personas con depresión. En esas intervenciones entendí y resolví los componentes centrales de la depresión de forma terapéutica y ¡funciona! Hay un vasto material bibliográfico que apoya estos puntos de vista.

La tercera respuesta común de algunas personas sobre este proyecto fue la equivocada sugerencia de que la depresión es producto de la propia indulgencia, la autocompasión de individuos débiles que se quejan pero que, en realidad, no quieren cambiar. La tendencia a culpar a la víctima permea nuestra cultura de diversas maneras, sean víctimas de violación “quienes se lo buscaron” o pacientes con cáncer que “causaron” su enfermedad por no expresar su ira de manera adecuada. En cuanto a la depresión, demasiadas personas sostienen la opinión anticuada e incorrecta de que se trata de un problema creado ya sea por una debilidad de tipo moral o por defectos de

la personalidad. Este punto de vista era común en las décadas de 1940 a 1960. Los individuos que eran “débiles” y confesaban abiertamente estar deprimidos, pueden haber recibido como consejo “Ármate de valor” o “Sé fuerte y deja de quejarte”.

APRENDE CON LA PRÁCTICA 1

Antes de comenzar, ¿qué piensas?

Objetivo: definir y exponer tus ideas acerca de la depresión antes de comenzar el programa de autoayuda

En este ejercicio preliminar, la meta es descifrar cuáles son tus ideas acerca de la depresión *antes* de que sepas todo lo demás que aprenderás. Al contestar por escrito y con detalle las preguntas siguientes, tendrás la oportunidad de expresar tus opiniones actuales con claridad. Después, conforme aprendas más y más, quizá descubras que lo que pensabas eran nociones incompletas o equivocadas. En el futuro, te ayudará recordar el siguiente concepto clave: *Tú no eres el problema*. Por el contrario, el problema es dual: lo que consideras incorrecto o incompleto y la manera en que actúas con base en dichas creencias.

Entonces, por escrito y con detalle, te pido que respondas las preguntas siguientes:

1. ¿Qué es la depresión?
2. ¿Quiénes se deprimen?
3. ¿Qué causa la depresión?
4. ¿Qué puede hacerse para salir de la depresión?

Sugiero que, para una referencia de fácil acceso, lleves un diario o cuaderno donde tengas a mano estas y las futuras respuestas. No todos los ejercicios requieren escritura, pero te ayudará tener las respuestas por escrito en un solo lugar.

Quizá al individuo que acudía a terapia hace décadas —una acción menos común en esa época— recibía frases triviales para que las repitiera como: “La hora más oscura es justo antes del amanecer”, “Después de la tempestad

CAPÍTULO 2

Menos análisis y más acción

En este capítulo describiré lo esencial de un tratamiento efectivo para la depresión. Dicha información resulta vital por dos razones. La primera es que aprenderás cómo ayudarte con acercamientos efectivos al centrarte en lo importante y evitar quedarte atorado en los aspectos del análisis que pueden ser interesantes, pero el potencial de ayuda que contienen es muy reducido. La segunda es que, si alguna vez buscas ayuda profesional, contarás con información actualizada sobre la mejor manera de seguir una terapia para obtener el mayor beneficio.

El tratamiento se deriva del diagnóstico

Las investigaciones indican que la mayoría de quienes se deprimen y podrían beneficiarse con una terapia, nunca buscarán la ayuda profesional que necesitan. Pese a que una consulta profesional es importante, solo uno de cuatro individuos con depresión pide una cita con un profesional de la salud mental

Existen, al menos, dos razones para esa falta de interés. La primera es que quienes se encuentran clínicamente deprimidos no saben que lo están. (¿Recuerdas el caso de Alex en el capítulo 1?). Por el contrario, suelen pensar que lo que tienen es un malestar físico, que les resta energía y felicidad, por lo que consultan a un médico, y hablan de algunos de los síntomas clásicos del DSM-V descritos en el capítulo anterior.

Eso estaría bien si el médico general diagnosticara depresión. Por desgracia, las investigaciones indican que solo la mitad de las personas con depresión atendidas por médicos generales se diagnostican correctamente. ¿Por qué? Es posible que algunos médicos no tengan conocimiento de los síntomas de la depresión. Otros tienen una opinión parcial e identifican

solo los trastornos orgánicos o físicos, o subestiman la importancia de la depresión en comparación con los problemas médicos. Otros quizá no hacen las preguntas relevantes como parte de la evaluación médica.

Otra razón por la que las personas deprimidas no son tratadas, a pesar de que un buen tratamiento funciona, se debe a la naturaleza de la depresión. En general, quienes sufren depresión se sienten desolados —tal vez sienten que no mejorarán y no buscan el origen de su depresión—. Cuando uno se siente así, no se toma el tiempo ni gasta energía para buscar a un terapeuta con quien establecer una nueva relación. Puede parecer un proyecto demasiado azaroso, en especial, cuando la desolación te hace decir: “¿Para qué me molesto, si nadie puede ayudarme?”.

Aunque *recuperarse de la depresión no solo es posible, sino muy probable*, tratas de convencerte de que buscar ayuda —incluso la autoayuda— es un esfuerzo inútil que terminará en fracaso. Eso no es verdad, desde luego, pero es el pensamiento que puede ocasionar la depresión. O quizá en verdad buscas la ayuda de un terapeuta o de un libro de autoayuda, pero dejas de tratar cuando no hay resultados inmediatos o espectaculares. De hecho, las investigaciones indican que casi un tercio de las personas deprimidas dejarán el tratamiento antes de terminarlo. A veces se debe a expectativas poco realistas de una “cura instantánea” (en parte generada por la popularidad del Prozac), y otras, porque el terapeuta no elige el tratamiento atinadamente. Es correcto decir, sin embargo, que con el enfoque adecuado, el tratamiento (tanto el de autoayuda como el profesional) y con un paciente realista que reconoce la necesidad de participar de manera activa, la recuperación es una expectativa realista. ¡Sigue con el programa!

Consideremos lo que se ha aprendido recientemente a partir de las investigaciones y la bibliografía clínica sobre el tratamiento exitoso. Saber lo que funciona en el tratamiento de la depresión puede motivarte a aplicar en ti los principios y métodos relevantes. A medida que los presento, ten presente que no son únicamente producto de mi experiencia o una opinión personal; se derivan de las experiencias y puntos de vista de miles de expertos que han contribuido con sus conocimientos y métodos a la literatura científica. Sus investigaciones se acumularon, analizaron e integraron en una serie de principios terapéuticos considerados elementos centrales de un buen tratamiento, sean provistos por un profesional de la salud mental o por un buen libro de autoayuda. Familiarizarte con la información incluida en este capítulo establece la pauta para que luego utilices los conocimientos en tu beneficio.

Lineamientos de la práctica clínica profesional

En diciembre de 1989, una ley federal en Estados Unidos exigió el desarrollo de lineamientos para la práctica clínica a los profesionales de la salud pública que trataban la depresión (así como otros seis trastornos). Para establecer los lineamientos, la Agencia para las Políticas sobre el Cuidado de la Salud y la Investigación (AHCPR, por sus siglas en inglés), que depende del servicio de salud pública estadounidense, dispuso un panel multidisciplinario (psicología, trabajo social, psiquiatría, etc.) de expertos para supervisar el proyecto.

El grupo de expertos comenzó la revisión de un gran corpus de investigaciones recientes acerca de la depresión y su tratamiento. Se revisaron más de cien mil publicaciones publicadas entre 1975 y 1990. Después se seleccionaron los estudios mejor estructurados y relevantes para la formulación de los lineamientos del tratamiento. La información integró una base de datos de casi 3 500 estudios.

Varios aspectos deben ser evidentes. Primero, que la depresión ha recibido una cantidad enorme de atención por parte de investigadores y terapeutas. El hecho de que se publicaran más de cien mil estudios entre 1975 y 1990 es solo uno de los indicadores de la seriedad con la que los profesionales de la salud mental trataron el tema de la depresión. El segundo, es reconfortante ver que existe una vasta cantidad de información acerca de la depresión. Esto significa que no tienes que confiar en la palabra de una sola persona (tu médico o terapeuta) sobre tu malestar o lo que debes hacer al respecto. Más bien, puedes ser un consumidor informado de los servicios de salud que sabe algo acerca de los estándares apropiados de atención y métodos terapéuticos. Tercero, cuando estableces tu programa de autoayuda por medio de la guía de este libro, no tienes por qué probar cualquier opción. Por el contrario, tu esfuerzo para encontrar ayuda puede estar focalizado y ser sensato. Puedes dirigir tu búsqueda para resolver problemas específicos en vez de probar al azar, con la esperanza de que algo opere de manera positiva en tu vida. Cuarto, en vez de tratar de hacer caso a consejos abstractos o clichés (“La hora más oscura es justo antes del amanecer”), puedes reconocer que vivir y sentirse bien requiere habilidades concretas y definidas con cuidado. La necesidad de aprender y dominar dichas habilidades está definida en la bibliografía clínica y de investigación. A lo largo de este libro, te indicaré y enseñaré varias de estas.

Ten en mente que los lineamientos del grupo de expertos son necesariamente generales. Proporcionan algunas recomendaciones específicas

Capítulo 3

Dimensiones y síntomas de la depresión

Al leer este capítulo y el siguiente, donde trato con más detalle los síntomas implícitos y los patrones de pensamiento y conducta que los generan, espero que reconozcas algunos datos de tu experiencia de la depresión. Recuperarse de una depresión puede parecer una tarea abrumadora, si lo que reconoces es que te sientes desdichado, totalmente aturdido y no sabes enfocar tu esfuerzo para lograr la autoayuda.

La experiencia de la depresión

Sea que la llames tener baja la pila, tristeza, una vida miserable, estar atrapado, ser negativo o un negro panorama, la experiencia de la depresión puede hacer que la vida te parezca una empresa difícil y sin recompensas.

La depresión, en verdad, es una experiencia universal; en un momento dado y en distinto grado, es parte de la vida de cualquiera. ¿Por qué? Porque nadie escapa a situaciones que disparan una depresión normal. La depresión normal es enfrentar el fallecimiento de un ser querido o cuando debes mudarte y empezar de nuevo, en especial si hay relaciones involucradas, pero te garantizo que todos sufrimos los embates de la vida. “No dejarse vencer” no es síntoma de salud mental. La señal de que tienes salud mental es cuánto tiempo te toma recuperarte. El término resiliencia transmite exactamente lo que quiero decir. Y ser resiliente es dar valor al hecho de que: *tú no eres tu depresión; eres más que un estado de ánimo*. Saber esto ayuda a mantenerse durante épocas difíciles y, con el tiempo, salir de estas.

Ya que la depresión tiene distintas causas y diferentes síntomas en cada persona, debes ser capaz de reconocer lo que ocurre en tu caso particular. A continuación encontrarás numerosos ejemplos y bastante información para que puedas determinar dónde necesitas concentrar tus esfuerzos.

APRENDE CON LA PRÁCTICA 6

¿Qué te hace pensar que estás deprimido?

Objetivo: caracterizar tu experiencia individual de la depresión para determinar dónde puedes concentrar tus esfuerzos de autoayuda.

¿Cómo sabes cuando estás deprimido? ¿Cuáles son los síntomas o patrones que reconoces que te conducen a pensar que estás deprimido? Haz una lista de estos *antes* de seguir leyendo. Después podrás agregar otros síntomas, si descubres que los tienes.

Dimensiones de la depresión

Me he dado cuenta de lo que significa identificar los patrones en los síntomas que mis clientes me presentan de acuerdo con las diferentes dimensiones de la experiencia. Tales dimensiones son aspectos en todas las experiencias, buenas y malas. Con respecto a la depresión en particular, dichas dimensiones incluyen:

1. Síntomas físicos.
2. Problemas de conducta.
3. Pensamiento distorsionado.
4. Dificultades afectivas y de estado de ánimo.
5. Relaciones problemáticas.
6. Situaciones específicas que parecen disparar episodios depresivos.
7. Significados espirituales o simbólicos anexos a la depresión.
8. Historia personal que condujo al estilo de vida que parece estar ligada con la depresión.

Si conoces tu manera especial de vivir la depresión, podrás tratar mejor con los aspectos más relevantes asociados con esta. De lo contrario, es posible que retrases tu mejoría al centrarte en los asuntos que no tienen importancia. Por ejemplo, si con frecuencia tu depresión sale a la luz en situaciones específicas, como cuando acudes a reuniones sociales o a casa de tus padres, confiando en la ayuda de los medicamentos antidepresivos que te

han recetado, que deben tomarse a diario y que actúan solo en lo físico, no tendrás una buena solución. Veamos cada dimensión y los síntomas relacionados por separado para que puedas identificar las dimensiones centrales de tu propia experiencia de la depresión. Por cada dimensión analizada, comenzaré con una viñeta que ilustra algunos puntos clave.

Dimensión física

El caso de Iván

Iván despertó con un sobresalto. Igual que su patrón predecible, de inmediato se esforzó por escuchar si algún ruido inusual lo había despertado. “Todo lo que escucho es el sonido de la respiración profunda de Sandra, dormida a mi lado”, pensó. “Daría todo para dormir como ella”. Satisfecho de que nada inusual estaba sucediendo, miró el reloj. Se dio cuenta de que no tenía que levantarse hasta después de dos horas; eso solo lo hizo enojarse aún más. Momentos después, su mente daba vueltas, ideas acerca de su trabajo se interponían con lo que planeaba hacer ese día y con los sucesos del día anterior. “¿Por qué tengo la cabeza repleta de ideas dándome vueltas, cuando debería estar dormido? Otro día igual de fatídico: me despierto demasiado temprano, me quedo en la cama tratando de volverme a dormir, recorro mentalmente todo lo que odio en mi vida, estoy demasiado cansado todo el día por no haber dormido, me voy a acostar temprano y pienso que por estar tan cansado voy a dormir muy bien, y mañana de nuevo empiezo el mismo ciclo. ¿A quién estoy engañando? Algo malo me sucede, quizá debo ir a ver a un especialista del sueño o algo así”.

Iván se dio vuelta, lejos del reloj que seguía señalándole cuánto tiempo no estaba durmiendo. Pensar que tenía un trastorno del sueño y que un especialista lo podría ayudar, lo hacía sentir un poco mejor por el momento. “Quizá solo necesito algún tipo de pastilla para dormir por un tiempo hasta que aprenda a relajarme”, concluyó. Cuando por fin salió de la cama después de media hora de dar vueltas, Iván miró a Sandra y deseó que ella tampoco pudiera dormir. Sintió una punzada de remordimiento por haber tenido tal pensamiento, pero la emoción tardó en desaparecer, mientras la observaba. ¿Por qué tendría que sufrir igual que él? Intentó recordar cuándo había sido la última vez que hicieron el amor, pero no pudo. Había pasado mucho tiempo sin que sintiera deseo de tener relaciones sexuales. Otra punzada de culpa lo acometió.

Capítulo 4

Patrones de depresión

Los patrones que describo en este capítulo representan distintas maneras en que las personas organizan sus experiencias y dan estructura a su visión personal de la “realidad”. Lo que difiere de una persona a otra es su cultura, y esta es el modo en que las personas perciben incluso los aspectos más fundamentales de la vida, como la estructura de la familia, el papel que desempeñan el hombre y la mujer, la profesión, el amor y casi todo lo demás.

Muchos de los patrones que desarrollamos nos aportan felicidad, satisfacción, un sentido del propósito y otras cosas buenas. Sin embargo, algunos nos conducen a malas elecciones, muestran una conducta socialmente inadaptada y dan respuestas inadecuadas a los problemas de la vida.

Los objetivos, entonces, son identificar lo que desconoces que te lleva a consecuencias dolorosas y aprender nuevas maneras de pensar, sentir y conducirte que te ayudarán. Puedes aprender a evitar problemas (por malas elecciones o el mal manejo de las situaciones) y puedes también aprender a manejar las complicaciones que no has creado (como ser despedido cuando tu empleador quiebra o perder a un ser querido por fallecimiento).

Vayamos, de nuevo, de lo general a lo específico y consideremos las fuerzas que dan forma a los patrones individuales de las personas.

Socialización y desarrollo personal

Consideramos “normal” aquello con lo que crecimos; se convierte en una parte incuestionable de nosotros. Sin embargo, aquello que no tuvimos durante nuestro desarrollo puede convertirse en un asunto medular en nuestra vida. Por ejemplo, crecer con amor nos hace menos propensos a necesitarlo o despreciarlo. Crecer sin amor puede convertir el amor en la meta de la vida, aunque a veces no lo reconozcas aun cuando está frente a ti.

APRENDE CON LA PRÁCTICA 14

Reglas de familia

Objetivo: identificar las fuerzas en los antecedentes de tu familia que han ayudado a dar forma a tus perspectivas.

¿Cuáles eran las reglas en tu familia? ¿Cuáles eran manifiestas y cuáles implícitas? ¿Qué te enseñaron a valorar? ¿Cómo sabías lo que era correcto decir o hacer? Puedes escribir tus respuestas en forma de listas, usando la guía y ejemplos a continuación.

Valor o regla de la familia

<i>Regla o valor familiar</i>	<i>Cómo se comunicaba</i>	<i>Cómo se premiaba o castigaba mi respuesta</i>
Valor: viajar	Los viajes se planeaban y realizaban en familia	Colaborar y cooperar, así como expresar felicidad e interés se premiaba por ser una respuesta deseable
Regla: primero es el trabajo, después la diversión	El valor o regla se manifestaba directamente	No estaba permitido divertirse antes de haber cumplido con alguna tarea

La familia inmediata es el primer agente de socialización durante los primeros años de la infancia. Después otros agentes de socialización toman creciente importancia en el mundo del infante. Tales fuentes de experiencia y retroalimentación son los amigos, los miembros de la familia no nuclear, los medios de comunicación (en especial la televisión), la escuela y, en particular, los maestros, las instituciones religiosas y otras representativas de la sociedad a la que el niño está expuesto. Todos estamos expuestos a fuerzas que continuamente dan forma a nuestras percepciones, sentimientos e ideas. Dichas fuerzas requieren que desarrollemos maneras de pensar y responder; maneras que funcionarán a favor o en contra cuando manejamos distintas situaciones de la vida.

Cuando has aprendido patrones que funcionan en tu contra, la depresión puede ser una consecuencia predecible. Infiero que los patrones

que aprendiste mediante tus antecedentes individuales y culturales te condujeron a este libro. *Para que puedas sobreponerte a la depresión, tendrás que identificar no solo los patrones clave que causaron tu estado actual de angustia, sino que necesitarás desarrollar los patrones que te ayudarán a ser feliz y a sentirte bien otra vez.*

En este punto, espero que estés leyendo entre líneas y que estés consciente de que gran parte de lo que es la depresión es algo *aprendido*. A partir

APRENDE CON LA PRÁCTICA 15

Valores aprendidos, cambio de valores

Objetivo: descubrir fuerzas más allá de tu familia que han formado tus valores y tu visión del mundo.

Más allá de tu familia inmediata, ¿cuáles han sido las influencias más importantes en el desarrollo de tu sistema particular de valores? Lo que voy a pedirte que hagas es ser muy específico acerca de dónde aprendiste el valor, cuál era ese valor y cómo se presenta dicho valor en tu conducta diaria y tu manera de pensar. Al realizar este ejercicio, descubrirás que algunos de los valores que conservas funcionan muy bien; otros terminan por funcionar en tu contra, en algún grado. En consecuencia, eso te pone en posición de modificar tus valores de antaño para producir experiencias satisfactorias en tu vida. Utiliza la información y ejemplos siguientes.

<i>Fuente</i>	<i>Valor enseñado</i>	<i>Cómo expreso ese valor</i>
Maestro de piano	Persistencia	Al aprender una nueva destreza, reconozco que al principio quizá resulte poco diestro, pero mejoraré con la práctica
Beisbol	Jugar en equipo	Pondré el éxito de un proyecto antes que mi propio ego, haciéndolo a un lado si con ello logramos el objetivo
Religión	La “regla de oro”	Confío demasiado en los extraños y a veces se aprovechan de mí