

Prólogo

Los dichos populares reaparecen una y otra vez porque nos enseñan lecciones de vida sencillas pero importantes. Uno de ellos, «todo cambia para seguir igual», es especialmente aplicable a la revolución farmacéutica, que ha propagado el error de que las pastillas pueden, como por arte de magia, remplazar unas relaciones sanas, hacer que la gente sea feliz y curar la depresión. Pues olvídale, porque eso no va a pasar ni ahora ni *nunca*. Por mucho que haya progresado nuestra tecnología, somos básicamente lo que hemos sido siempre. Los avances logrados por personas no son más que eso; no *sustituyen* a las personas.

De hecho, los vínculos interpersonales pueden aventajar a los fármacos en el tratamiento de la depresión. Para difundir esta primicia, avalada por numerosos estudios científicos, hacía falta el nuevo libro del doctor Michael Yapko, que pone en tela de juicio la actual preeminencia de la farmacología. El autor expone el convincente argumento de que la popular solución farmacéutica es excesivamente simplista, y afirma que necesitamos confiar los unos en los otros para beneficiarnos de las ventajas anti-depresivas de unas buenas relaciones.

El doctor Yapko considera que las relaciones humanas constituyen la clave del bienestar psicológico. Con un lenguaje accesible, aludiendo a estudios irrefutables descritos con absoluta claridad, dirige nuestra atención hacia la creciente tasa de depre-

sión, una catástrofe social en expansión no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo. A continuación, y más importante, propone soluciones humanas y enseña unas técnicas esenciales para construir relaciones positivas y sanas dentro de un marco que reduzca el dolor y el aislamiento producidos por la depresión.

Los casos a los que alude el doctor Yapko raras veces llegan a la consulta de un terapeuta sencillamente porque la mayoría de las personas deprimidas no buscan ayuda; la impotencia y la incapacidad de actuar definen el trastorno. Pero las consecuencias de la depresión sí que alcanzan, sin duda, los corazones de familiares, amigos, compañeros de trabajo, jefes, clientes y demás. Las vidas que describe están llenas de peligros, malentendidos, falsas expectativas, sentimientos de culpa y un sinfín de fuentes frecuentes de malestar. Pero el autor ofrece su perspicacia profesional y unas directrices sensatas en forma de prácticos ejercicios que proporcionan perspectiva y rumbo a todas las personas interesadas en combatir la depresión.

El estudio de cómo las relaciones inciden en la salud física y mental se remonta muy atrás y está lleno de datos interesantes. Hace más de un siglo, la aparición de la psicoterapia introdujo un tipo de relación sorprendentemente nueva entre médico y paciente. Denominada «transferencia», esta peculiar relación terapéutica requería toda una vida de experiencia personal, que le proporcionaba una intensidad de sentimientos y de significado apasionante. Los efectos de la terapia mostraron con más claridad que nunca la trascendencia de un vínculo bien diseñado. *Este descubrimiento fue como mínimo tan fascinante entonces como la revolución farmacéutica en nuestros días.*

En la actualidad, sin embargo, necesitamos un proceso de curación cultural más amplio, que transforme esa terapia que funciona para unos pocos en una evolución social capaz de beneficiar a muchos. Hay una conciencia creciente de que la *desgracia*

nunca está aislada. El doctor Yapko ofrece abundantes datos que sustentan el importantísimo argumento de que la *depresión se origina y se cura en un marco social*. Los psicoterapeutas siempre lo han sabido, pero sólo ahora han empezado a aceptar sus paradójicas consecuencias: la cultura que *daña* a sus pacientes es también la que podría *curarlos*. Este potencial doble efecto (su fuerza tóxica y su capacidad de antídoto) es enfatizado en la amplia y detallada exploración del doctor Yapko sobre el papel que desempeñan los vínculos sociales en la cura de la depresión.

Ofrece asimismo otra observación paradójica: sí, los humanos somos organismos bioquímicos, tal como enfatizan las compañías farmacéuticas, pero somos *humanamente bioquímicos*. Así, el autor plantea que en las relaciones interpersonales se crea una «química» física y metafórica. Considerar que la bioquímica se limita *sólo* a las pastillas, como si fuese ajena a nuestra condición de seres pensantes, impide tomar en consideración el factor químico de las reacciones humanas. Cuando te enfadas conmigo o me sonrías, creas una síntesis química que nos afecta tanto a ti como a mí. El doctor Yapko señala este sencillo punto apoyándose en las últimas investigaciones sobre el cerebro y mostrando que, en términos neurológicos objetivamente mensurables, ¡hablar de «química» entre las personas es mucho más acertado de lo que jamás hubiéramos imaginado!

La medicación antidepresiva, aunque beneficiosa para mucha gente, está resultando ser una solución demasiado limitada para un problema generalizado. La industria farmacéutica, que se juega ingentes beneficios, ha ignorado las bases relacionales del bienestar psicológico a fin de vender sus productos sin ningún escrúpulo. Inundando al público de exagerados reclamos que dan a entender que las píldoras pueden sustituir las funciones humanas, ha conseguido que la gente, que confía demasiado en la supuesta autoridad, sucumbiera a la tentación de creer que «una pastilla al día ahuyentará la depresión». Sin embargo, hoy

día está surgiendo un movimiento contrario a las soluciones químicas, y la gente está empezando a concienciarse de su necesidad de comunidad y de pertenencia.

El trabajo de una nueva generación de neuropsiquiatras corrobora el descubrimiento de que las relaciones no sólo curan corazones y almas, también sanan *cerebros* (Siegel, 1999). En una relación, las personas experimentan una resonancia neurológica, una especie de «armonía» entre las mentes que propicia sentimientos de conexión y vínculo, a menudo bajo la superficie de la conciencia; su efecto puede ser nimio o sumamente significativo, dependiendo del individuo.

El sinfín de ejercicios para adquirir destrezas que propone el doctor Yapko a lo largo de este libro busca mantener «abiertos» los circuitos interpersonales del cerebro. Son formas de fomentar la resonancia usando alternativas de tipo relacional a la prescripción médica. Mediante pautas específicas e historias de la vida real, nos ayuda a entender y abordar conflictos en el lugar de trabajo, con la familia y con los amigos. El autor enseña a maximizar las oportunidades para una comunicación y una conexión saludables y a estar por encima de la resignación que produce la depresión. Actualmente, nuestra sociedad fomenta la soledad y la desesperación, pero esta misma cultura, si acercase a sus miembros, podría ofrecerte una luz que te guíe en el camino hacia una vida saludable.

Incluso en una sociedad que pone el acento en la individualidad podemos aunar esfuerzos, porque en el fondo los seres humanos somos criaturas gregarias. Aunque seamos distintos, todos vamos en el mismo barco. Necesitamos amor, seguridad y ayuda para solucionar los problemas.

Como profesor de psicoterapia, he sido testigo de los efectos que provocan en el público las presentaciones que, con el paso de los años, he ido haciendo en seminarios y convenciones. Cuando dirijo esos talleres, a simple vista parece que esté involucrando

nada más que a una persona mientras que la audiencia «se limita» a observar. Sin embargo, el público no está sólo mirando; se empapa de la experiencia y luego viene a decirme que a lo largo de la sesión con tal persona ha visto reflejada su propia experiencia, o que el aprendizaje le ha ayudado a realizar algún cambio significativo. Llámese contagio o reciprocidad, empatía o sincronía, demuestra nuestro gregarismo como seres humanos, la conexión indivisible que nos une y las ubicuas transformaciones de energía que nos mantienen vivos (Polster, 1987, 2006).

Sacando el máximo rendimiento al deseo de experimentar una vida plena, libre de la depresión, las compañías farmacéuticas han despertado nuestra esperanza de vencer la tristeza con facilidad. El doctor Yapko señala estas exageraciones y demuestra que, cuando no se llega al verdadero núcleo del sufrimiento, cuando la desdicha de la gente está enraizada en unas relaciones difíciles y unas esperanzas truncadas, medicar la depresión es dañino. Hace referencia a una concluyente investigación, según la cual los resultados favorables de las pastillas son ilusorios. Y demuestra que construir vínculos sociales es fundamental para todo el mundo, particularmente para aquellos que están solos y deprimidos, a fin de lograr esa vida plena a la que aspiramos.

La propuesta del doctor Yapko de abordar la depresión desde una perspectiva relacional contiene dos contribuciones clave. En primer lugar, plantea la situación desde una postura explícitamente profesional. Atribuyendo sin ambages la creciente tasa de depresión a la dinámica social, nos reta a definir el problema en términos más sociales que médicos. En segundo lugar, nos brinda la esperanza, basada en datos empíricos, de que puede restaurarse un vínculo saludable haciendo más hincapié en las personas que en las pastillas y adquiriendo las habilidades esenciales para vivir bien en un mundo habitado por otras personas. De este modo se une a un número creciente de psicoterapeutas que, cada vez más, reconoce los componentes sociales del proceso de

curación de cada individuo. Ante el implacable ascenso de la farmacología, pone el foco sobre los potentes recursos *humanos* que tenemos a nuestro alcance para enmendar el aislamiento producido por la depresión, que hoy día experimenta demasiada gente.

Erving Polster

Autor de *Uncommon Ground* [Disparidades]

Introducción

Las tasas de depresión están aumentando. Según la Organización Mundial de la Salud, la máxima autoridad al respecto en todo el mundo, la depresión es actualmente la *cuarta* causa principal de sufrimiento e incapacidad humanos en nuestro planeta. Esa observación por sí sola nos indica la gravedad del problema y el alcance del mismo. Sin embargo, aún peor es la predicción de la OMS de que en el año 2020 la depresión se habrá incrementado hasta convertirse en la *segunda* causa más importante de sufrimiento e incapacidad. Este crecimiento, de una magnitud sin precedentes, demuestra que la biología constituye un factor secundario en su propagación y que se deben buscar las causas en la dinámica social.

¿Está aumentando realmente la depresión o acaso la gente está más sensibilizada porque se ha convertido en un tema de interés general? Las pruebas señalan con contundencia que la prevalencia de la depresión aumenta no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo. No sucede así simplemente porque más gente tienda a buscar ayuda para paliar sus síntomas o porque algunos médicos precavidos la diagnostiquen con más frecuencia; antes bien, el incremento parece deberse a que más y más gente presenta indicios y síntomas de un trastorno depresivo.

Las personas pueden propagar la depresión

El trato que nos dispensamos los unos a los otros puede, con excesiva facilidad, causar gran daño en nuestras vidas y desembocar en una forma permanente de pensar, sentir y relacionarnos con los demás. Pero estamos reaprendiendo algo de vital importancia que en los últimos años muy a menudo se ha pasado por alto: de igual modo que las relaciones pueden provocar dolor, también pueden ser fuente de bienestar y felicidad, así como un recurso valioso para superar el sufrimiento. A la luz de las nuevas investigaciones, tener un carácter «independiente», fuerte y autosuficiente no constituye el camino más eficaz hacia la realización personal; por el contrario, la ciencia está confirmando lo que en nuestro fuero interno siempre hemos intuido: *estamos hechos para mantener relaciones positivas y significativas con los demás con el objeto de sentirnos bien*. Sí, hoy en día nuestras relaciones están deterioradas y se resienten de un modo inaudito.

Al tiempo que las relaciones plantean más desafíos, ya sea en el terreno del amor, la familia, la empresa o la amistad, la depresión va en aumento. Se propaga en parte a través de las relaciones conflictivas y, en ese sentido, es socialmente contagiosa. No puedes pillar una depresión de la misma forma que coges un resfriado, pero las últimas investigaciones sobre neurociencia, psicología social, epidemiología y genética respaldan con pruebas abrumadoras la idea de que los estados de ánimo se contagian en un marco social. Las relaciones con los demás configuran directamente nuestra química cerebral e influyen poderosamente en nuestro modo de pensar y sentir. Hoy día, gracias a tecnologías como el escáner, tenemos pruebas de que las experiencias vitales positivas modifican el cerebro. De hecho, las circunstancias sociales transforman tanto como la medicación nuestros circuitos mentales. Es posible que los fármacos traten algunos de los síntomas de la de-

presión, pero no pueden cambiar los factores sociales que la originan y perpetúan.

Técnicas para vivir bien

¿Qué factores hacen que algunas personas se sientan sanas, fuertes y felices? ¿Por qué ciertos individuos se enfrentan a situaciones estresantes de la vida y parecen superarlas, mientras que otros se desmoronan ante factores de estrés en apariencia banales? Estas preguntas constituyen la base de gran parte de lo que trataré en este libro. La inmensa mayoría de las investigaciones sobre depresión se ha centrado en las patologías que supuestamente dan lugar al trastorno, tales como defectos de carácter, cólera contenida y desequilibrios químicos del cerebro. Sólo en época reciente ha surgido un paradigma diferente desde el que valorar la experiencia humana. Conocido como *psicología positiva*, se centra en lo *bueno* que hay en la gente antes que en lo malo. En lugar de estudiar a personas que sufren, los psicólogos positivos observan a aquellos que han superado la adversidad y medrado con ella, individuos felices, competentes y satisfechos. Poniendo su empeño en identificar los puntos fuertes de las personas, los psicólogos esperan ayudar a los que padecen problemas anímicos.

Una de las primeras tareas que abordaron los psicólogos positivos fue elaborar un nuevo manual que catalogase y definiese muchas de las mejores facetas de la experiencia humana. A diferencia del conocido manual de psiquiatría (el *Diagnostic and Statistical Manual* [Manual de Diagnóstico y Estadística], ahora en su cuarta edición revisada DSM-IV-R), que enumera las diversas formas de psicopatología en las que se basan los profesionales de la salud mental para diagnosticar a los pacientes, los psicólogos Chris Peterson y Martin Seligman elaboraron un

nuevo manual llamado *Character Strengths and Virtues* [Puntos fuertes y virtudes del carácter] para identificar y describir algunos de los mejores atributos humanos. Estos incluyen el coraje de decir la verdad, la bondad, el amor, la equidad, el liderazgo, el trabajo en equipo, el perdón, la modestia, la gratitud y muchas otras características positivas semejantes. Si vuelves a leer esa lista de atributos, te darás cuenta de que son maravillosas cualidades que *únicamente* pueden ser expresadas en el contexto de las relaciones humanas. Dicho de otra manera: *las personas expresan lo mejor de sí mismas principalmente, aunque no siempre, en un contexto de relaciones positivas con sus semejantes.*

En una época en la que estamos aprendiendo la importancia vital de crear lazos constructivos y sanos, asistimos al declive general de esos mismos vínculos. Incluso un repaso superficial de los últimos datos del censo estadounidense evidencia motivos de alarma: hay más gente que nunca viviendo sola; las personas se casan más tarde, por término medio, y sin embargo la tasa de divorcio nacional supera el cincuenta por ciento en primeras nupcias y es todavía más elevada (alrededor del setenta por ciento) en segundas. El número de nacimientos fuera del matrimonio se ha incrementado notablemente, así como el de padres o madres solteros que, por razón de su trabajo, no mantienen el contacto necesario con sus hijos y les transmiten un fuerte estrés, considerado como la principal causa de las dificultades emocionales en los niños. Millones de niños toman actualmente medicamentos antidepresivos, así como otros fármacos psicoactivos para paliar sus problemas sociales y conductuales.

Mientras las familias pasan apuros y los matrimonios se tambalean, importantes estudios sobre la prevalencia de diversos trastornos entre la población común muestran unas tasas de depresión *cuatro* veces mayores que en la generación anterior y casi diez veces superiores a las otras épocas. *Las habilidades sociales han empeorado y las relaciones se han vuelto menos gratifi-*

cantes y efectivas. Como resultado, el riesgo de padecer depresión ha aumentado.

Durante más de medio siglo, los investigadores han sabido que unas buenas relaciones reducen el riesgo de contraer cualquier tipo de enfermedad. Ha quedado claramente demostrado, por ejemplo, que cuando tus vínculos principales te satisfacen padeces menos depresiones. Además, la gente que goza de buenas amistades y cuenta con el apoyo de otras personas es más feliz y más productiva. Asimismo padece menos enfermedades y su promedio de vida aumenta. En el primer capítulo exploraremos los beneficios que supone para la salud y el estado de ánimo un contacto estrecho con los demás. A continuación, el libro se centrará en cómo cultivar la clase de relaciones que pueden ayudarte a superar la depresión, y quizás hasta a *prevenirla*.

La depresión aumenta a medida que las relaciones empeoran

Los expertos en salud mental tienden a gestionar la depresión recetando a sus pacientes fármacos, tratamientos de choque y otros medicamentos más recientes de estimulación cerebral; o, en otros casos, animándolos a hablar de su infancia. Pero las condiciones sociales que dan lugar al trastorno no mejoran y la tasa continúa aumentando a una velocidad alarmante. Las nuevas investigaciones ponen de manifiesto que *la depresión no se reduce sólo al sufrimiento de un individuo, como si éste viviera absolutamente aislado*; antes bien, se da *en* un contexto social, y también surge de las heridas que producen las relaciones *entre* las personas.

El dolor del rechazo, la humillación, la pérdida de un ser querido por una ruptura o muerte, la traición de la confianza, el trauma de la violencia y el maltrato, y un sinnúmero de formas diversas que tienen las personas de hacerse daño mutuamente son

caminos seguros hacia la melancolía. Dicho de otra manera, la depresión puede ser, y a menudo es, la consecuencia directa de unas relaciones... en fin, deprimentes.

La depresión no sólo afecta a quien la padece, aunque tendemos a centrarnos en la persona que manifiesta los síntomas. Por cada persona deprimida que recibe tratamiento hay por lo menos cuatro sin tratar; y cada depresión no detectada afecta, como mínimo, a las vidas de otras tres personas. Los hijos de padre o madre depresivos sin tratamiento tienen al menos el triple de probabilidades de deprimirse que los de padre o madre no deprimidos. *Sin duda, las relaciones pueden propagar la depresión igual que los gérmenes propagan una enfermedad.* La depresión es contagiosa.

Aumentar el número de fármacos y mejorarlos *no* solucionará el problema. Las personas que sufren depresión, al igual que sus seres queridos, que padecen con ellas, deben evitar también obsesionarse con el significado simbólico de la experiencia. Normalmente, a los depresivos ya se les da bastante bien aislarse y ensimismarse sin que los animen a ello. En lugar de examinarlos con un microscopio, analizando partes cada vez más pequeñas de su psique, como si la depresión fuera un problema individual, la solución pasa por una visión más amplia. Necesitamos un *macroscopio*. *Tenemos que considerar la depresión en su contexto social más amplio*, entender qué representa en un mundo más poblado que nunca donde la gente, sin embargo, se muere literalmente de soledad.

La depresión capta mucha atención... pero no la suficiente

Pocos problemas de salud mental han recibido tanta atención como el de la depresión. Las razones son muchas: (1) El *impacto*

financiero del trastorno depresivo en nuestra sociedad es enorme, debido a los exorbitantes costes económicos asociados al mismo; éstos se miden en términos de descenso de la productividad, más bajas por enfermedad de los empleados y una disminución del rendimiento laboral. Los cálculos actuales indican que la depresión le cuesta a la economía estadounidense al menos 70 mil millones de dólares anuales. (2) El coste de la depresión en términos de *gastos de atención sanitaria* es ingente debido a que está estrechamente vinculada a enfermedades cardiovasculares, diabetes, tabaquismo, drogodependencia y un sinfín de costosos problemas relacionados con la salud. (3) El trastorno se cobra un gran número de *vidas individuales*, lo que provoca grandes niveles de sufrimiento, angustia, infelicidad y hasta la pérdida definitiva de la vida cuando la gente, desesperada, se suicida. (4) Es tremendamente destructiva a *nivel social*. Las personas deprimidas suelen ser incapaces de mantener un entorno familiar saludable, de establecer relaciones laborales constructivas o de construir vínculos afectuosos y positivos. Hay gente deprimida que hasta sabotea lazos importantes y perjudica a su entorno mediante actos antisociales.

No hay palabras para describir el poder de la depresión para dañar y destruir vidas. Los profesionales de la salud mental nos hemos esforzado mucho en entender y mejorar su tratamiento y, durante las últimas dos décadas, nuestros conocimientos al respecto se han incrementado drásticamente. De hecho, la depresión ha pasado de ser uno de los trastornos más incomprensidos a ser uno de los que mejor conocen los especialistas.

Una visión multidimensional de la depresión: múltiples caminos en situaciones de riesgo

La depresión viene causada por *muchos factores*. Algunos son de tipo *biológico*, otros *psicológicos* y un tercer grupo de tipo *social*.

De ahí que el modelo *biopsicosocial* sea el más aceptado entre los investigadores.

La *biología* de la depresión es un ámbito de estudio de extraordinaria complejidad. Un campo joven llamado neurociencia afectiva busca entender los mecanismos cerebrales que subyacen a los estados anímicos y a los trastornos relacionados con el ánimo, como la depresión. Los genetistas están investigando el papel que desempeña la genética en la vulnerabilidad al trastorno. Los psicofarmacólogos se esfuerzan por entender la función de la neuroquímica en las emociones a fin de discernir mejor cómo emplear los medicamentos de forma más eficaz. Algunos optimistas prevén que muy pronto las «drogas de diseño» se ajustarán a la bioquímica particular de cada individuo.

La *psicología* de la depresión constituye también un área de estudio enormemente complicada. A los psicólogos siempre les ha interesado saber de qué forma la calidad del *pensamiento* de cada cual influye en sus estados de ánimo, y cómo el *comportamiento* incrementa o disminuye el riesgo de padecer depresión. El análisis de factores tales como la historia personal y la manera de afrontar el estrés y la adversidad ha generado importantes estudios acerca de quién se deprime y en qué circunstancias. Hoy día se han identificado muchos elementos previamente ignorados que inciden en la aparición y evolución de la depresión. Se han hecho grandes avances en el desarrollo de eficaces psicoterapias contra la depresión basadas en una sólida investigación científica.

La biología y la psicología (juntas y por separado) desempeñan un importante papel en el desarrollo de la depresión, pero *limitarse* a estos aspectos a la hora de abordar el tratamiento ha resultado ser menos eficaz de lo que los psicoterapeutas esperaban. Los medicamentos se han convertido en el procedimiento más común, a pesar del creciente volumen de pruebas objetivas que demuestran, con absoluta claridad, que los antidepresivos (solos o combinados

con otros tratamientos) plantean muchos problemas asociados. De igual modo, la psicoterapia de la depresión pierde eficacia cuando la trata únicamente como un fenómeno individual. Inducirte a hablar de tus sentimientos de tristeza o a explorar tu infancia tiende a obviar el hecho de que *la depresión de un individuo se produce en un contexto social y está incluso socialmente definida*. Tu estado de ánimo y tu actitud se encuentran muy influenciados por tus relaciones con los demás.

Nadie es una isla bioquímica

Quizá parezca obvio que nuestras relaciones con otras personas repercuten en nuestros estados anímicos, comportamiento y calidad de vida. Sin embargo, a la hora de buscar soluciones, la mayoría de investigadores se centra casi exclusivamente en el aspecto biológico de la depresión. Sucede así porque la industria farmacéutica, desde una perspectiva interesada, se ha encargado de fomentar la idea infundada de que «la depresión está causada por un desequilibrio químico del cerebro». En Estados Unidos, la televisión, la radio y la publicidad impresa nos bombardean con mensajes de que la depresión es una «enfermedad cerebral» que requiere tratamiento farmacológico. Es posible que sea así en un porcentaje relativamente pequeño de casos, pero aún no existe ninguna prueba objetiva que lo pueda demostrar; por el contrario, abundan, cada vez más, los datos que lo *desmienten*.

Como consecuencia directa de estas campañas publicitarias implacables y generalizadas, el individuo medio ha oído decir tantas veces que la depresión es un problema bioquímico que ha acabado por creérselo. Al centrarse tanto en la cuestión material, las campañas de ventas han olvidado otros factores coadyuvantes; al fin y al cabo, las relaciones no pueden envasarse y venderse. Así pues, la esfera social de la depresión se ha ignorado por

completo, lo cual ha sido un grave descuido por parte de los profesionales de la salud mental. En lugar de asegurarse de que el valor de los medicamentos no se sobreestimase y de procurar que se reconociesen las ventajas de construir relaciones sanas, las campañas de ventas de fármacos nos han arrollado, desviando nuestra atención de otras consideraciones más importantes. El mensaje ha sido tan claro como perjudicial: *no es necesario que cambies significativamente tu vida. No hace falta que dediques tiempo y energía a aprender nuevas técnicas para ser más eficiente. Lo único que tienes que cambiar es tu bioquímica.*

Lo que la medicación no puede hacer

Soy un psicólogo clínico que ha pasado toda su vida profesional inmerso en el mundo de la depresión. He tratado a parejas, familias e individuos deprimidos durante más de tres décadas. Me he centrado en desarrollar tratamientos sin fármacos, innovadores, seguros y eficaces, todos ellos descritos al detalle en libros profesionales y artículos que he escrito para profesionales de la salud mental. Gracias a este trabajo, he recibido invitaciones para enseñar esos métodos a mis colegas de todo el mundo.

Gran parte de lo que he descubierto sobre la depresión me ha llevado a enfatizar el papel del aprendizaje social (es decir, lo que aprendemos a través del contacto con los demás) en la aparición y evolución del trastorno. A lo largo de mi carrera he comprobado que la depresión está sometida a un intenso escrutinio; he visto a profesionales dedicados a descubrir tratamientos eficaces; y he presenciado el brusco incremento de la prescripción de medicamentos antidepresivos, actualmente el tipo de fármaco más recetado en Estados Unidos así como el tratamiento más común para la depresión.

Pero los medicamentos por sí solos no reducirán *ni pueden*

reducir las crecientes tasas de depresión. Paradójicamente, es posible que incluso *hayan contribuido* a la prevalencia cada vez mayor del trastorno. La verdadera eficacia de los fármacos sigue siendo tema de discusión entre los profesionales de la salud mental, pero hay cada vez más pruebas de que casi todo el valor terapéutico de los antidepresivos es atribuible al efecto placebo, la respuesta generada más por las expectativas de una persona que por un verdadero poder curativo. *El éxito de los antidepresivos podría muy bien deberse a una buena estrategia de marketing, no a una buena aplicación de la ciencia.*

Incluso las personas que más defienden las ventajas de los antidepresivos deben reconocer que *ninguna dosis de medicamento puede enseñar habilidades sociales*. No hay fármaco en el mundo capaz de explicar a alguien cómo escuchar mejor o con más empatía, o cómo ser un buen apoyo emocional para otro. No hay medicina que pueda ayudar a alguien a cultivar amistades o a asistir a un grupo de apoyo. No existe pócima capaz de ayudar a una persona que está sola y desconfía de los demás a volverse más accesible o hábil en sus encuentros con sus semejantes. En resumen: *los fármacos no pueden solucionar los problemas que llevan a mucha gente al dolor y a la desesperación de la soledad y la depresión.*

De qué trata este libro

Las personas deprimidas, y aquellos que tienen más riesgo de padecer depresión, tienden a ver a los demás bajo un prisma negativo. ¿Te ves reflejado en alguna de las siguientes afirmaciones?

- Con frecuencia la gente me hace daño.
- Estoy más solo o socialmente más aislado de lo que me gustaría.

- No puedo reunir la energía necesaria para estar con otras personas, llamar a un amigo o coger el teléfono siquiera.
- En general evito a los demás siempre que puedo.
- Me cuesta mucho cultivar y mantener unas relaciones sanas.
- A menudo me enfado con la gente.
- Con frecuencia los demás me decepcionan.
- A veces pienso que las personas felices son ingenuas o estúpidas.

Todos los pensamientos, percepciones y sentimientos negativos sobre otras personas que puedas albergar ahora mismo no las perjudican a ellas, sino a *ti*. Sin embargo, usando las prácticas herramientas que encontrarás en este libro puedes cambiar tu forma de relacionarte con los demás y *contigo mismo*. La psicología positiva, que consiste en encontrar lo mejor de ti mismo a través de tus relaciones con los demás, es un camino que te llevará directamente al bienestar. *Las investigaciones ponen de manifiesto que las personas que se recuperan de una depresión han aprendido a poner en práctica una serie de técnicas que pueden ayudarles a construir una vida mejor.*

La estructura de este libro

Este libro parte un sencillo eje central: *para experimentar bienestar son vitales unas relaciones positivas y sanas*. Esta simple idea posee unas repercusiones sumamente complejas. Limitarte a decir que lo importante son unos buenos vínculos no te da acceso inmediato a las técnicas que precisas para disfrutarlos. De ahí que esta obra busque ayudarte a entender las conexiones que existen entre tu modo de pensar, las decisiones que tomas, las conductas que adoptas, cómo estas inciden en la calidad de tus relaciones con los demás y, por último, la depresión que experimentas.

A lo largo de las páginas descubrirás dos tipos de prácticas diseñadas para enseñarte unas habilidades específicas. Los ejercicios para «pararse a pensar» te instan a pensar y desarrollar una actitud o mentalidad positiva asociada a la superación del estado depresivo. Los denominados «aprender experimentando» proporcionan medios estructurados y activos para adquirir una técnica de ayuda específica.

Es importante que te vuelvas proactivo en tu proceso de recuperación. La gente no mejora por casualidad, sino porque dedica tiempo y energía a aprender y poner en práctica nuevas técnicas de pensamiento, sentimiento y relación que cambian sus vidas. Las habilidades aquí descritas han supuesto un cambio positivo para otras personas y yo te alentará y apoyará en tu recorrido por las mismas. Espero que estés dispuesto a experimentar y probar nuevas ideas y conductas. Cuando te relacionas de otra manera con las personas de tu entorno social, descubres lo rápido que la vida puede mejorar a medida que los vínculos se fortalecen o que se cultivan lazos nuevos y mejores. Los demás te pueden aportar enorme placer y consuelo, si aprendes a co-crear esos sentimientos en tus relaciones con ellos. El bienestar será la mejor recompensa a tus esfuerzos.

Michael D. Yapko