

DR. DAVID D. BURNS

Sentirse bien

Una nueva terapia contra las depresiones

CONCIENCIA EXPANDIDA

 **aquari**

PRIMERA PARTE

Teoría e investigación

CAPÍTULO 1

Un avance fundamental en el tratamiento de los trastornos anímicos

Se ha dicho que la depresión es el problema número uno de la salud pública. En realidad, la depresión se halla tan difundida que ya se conoce como el resfriado de las perturbaciones psíquicas. Pero existe una diferencia terrible entre la depresión y el catarro. La depresión puede matarle. Según señalan los estudios pertinentes, el índice de suicidios ha registrado un impresionante incremento en los últimos años, incluso en el caso de niños y adolescentes. Este creciente índice de mortalidad ha tenido lugar a pesar de los miles de millones de drogas antidepresivas y tranquilizantes que se han suministrado durante las últimas décadas.

Esta situación podría parecer bastante desoladora. Antes de que se deprima más, permítame que le cuente las buenas noticias. La depresión es una enfermedad y no una parte necesaria de una vida sana. Y lo que es más importante: usted *puede* superarla aprendiendo unos métodos simples para mejorar su estado de ánimo. Un grupo de psiquiatras y psicólogos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania ha comunicado un importante avance en el tratamiento y la prevención de los trastornos de los estados de ánimo. Insatisfechos con los métodos tradicionales para el tratamiento de la depresión, que les resultaban lentos e ineficaces, estos doctores desarrollaron y comprobaron sistemáticamente un método totalmente nuevo y eficaz para combatir la depresión y otros trastornos emocionales. Una serie de estudios recientes confirma que estas técnicas reducen los síntomas de la depresión

con mucha mayor rapidez que la psicoterapia convencional o la terapia basada en medicamentos. El nombre de este tratamiento revolucionario es «terapia cognitiva».

He participado directamente en el desarrollo de la terapia cognitiva y este es el primer libro en el que se informa sobre nuestro trabajo al público en general. La aplicación sistemática y la evaluación científica de este método para el tratamiento de la depresión clínica se remontan hasta la innovadora labor del doctor Aaron T. Beck, que comenzó a perfeccionar su singular método para la transformación de los estados de ánimo a mediados de la década de 1950.¹ Sus esfuerzos de pionero empezaron a alcanzar notoriedad en los últimos cinco años, debido a la investigación que realizaron muchos profesionales de la salud mental para perfeccionar y evaluar los métodos de la terapia cognitiva en la Mood Clinic² del Centro Médico de la Universidad de Pensilvania y en muchos otros centros académicos.

La terapia cognitiva es una tecnología de acción rápida para modificar los estados de ánimo que usted puede aprender a aplicar por su cuenta. Insisto en que es de «acción rápida» porque creo que si usted está deprimido, no puede permitirse el lujo de iniciar una experiencia terapéutica prolongada que requeriría muchos meses o incluso años para que surtiera efecto. Usted tiene que aprender a eliminar los síntomas *con la mayor rapidez posible*. A la vez, usted tiene que alcanzar una maduración personal para poder reducir al mínimo futuros trastornos y evitar un nuevo paso por el infierno emocional de la depresión.

Las simples y eficaces técnicas para el control de los estados de ánimo de la terapia cognitiva le ofrecen:

1. La idea de que su manera de pensar puede influir profundamente en los estados de ánimo ha sido explicada por varios filósofos en los últimos 2500 años. Más recientemente, el enfoque cognitivo de las perturbaciones emocionales ha sido examinado en los escritos de muchos psiquiatras y psicólogos, entre ellos Alfred Adler, Albert Ellis, Karen Horney y Arnold Lazarus, por mencionar solo algunos. La historia de este movimiento la ha contado A. Ellis en *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Nueva York, Lyle Stuart, 1962 (trad. cast.: *Razón y emoción en psicoterapia*, Bilbao, Desclee de Brouwer, 1980).
2. La Mood Clinic ha pasado a ser recientemente el Center for Cognitive Therapy. En la actualidad es un instituto de capacitación para psicoterapeutas, así como también un servicio activo para el tratamiento de los pacientes que padecen trastornos anímicos.

1. *Una mejoría rápida de los síntomas*: suele observarse un alivio de todos los síntomas depresivos tan solo en doce semanas.
2. *Comprensión*: una explicación clara de los motivos por los cuales se deprime y qué puede hacer para modificar su estado de ánimo. Usted sabrá cuáles son las causas de sus intensos sentimientos; cómo distinguir las emociones «normales» de las «anormales», y cómo diagnosticar y evaluar la gravedad de sus trastornos.
3. *Autocontrol*: aprenderá a aplicar estrategias seguras y eficaces que le harán sentir mejor siempre que se encuentre deprimido. Yo le guiaré para que desarrolle un plan de autoayuda gradual, realista y práctico. Cuando lo aplique, su estado de ánimo quedará bajo su control voluntario.
4. *Prevención y maduración personal*: una profilaxis (prevención) genuina y duradera de futuras oscilaciones de su estado de ánimo puede basarse efectivamente en la reevaluación de algunos valores y actitudes básicos que se encuentran en el centro mismo de su tendencia a las depresiones dolorosas. Le enseñaré cómo cuestionar y reevaluar algunos supuestos sobre la base de la valía humana.

Las técnicas que usted aprenderá para resolver los problemas abarcarán todas las crisis de la vida moderna, desde las irritaciones leves hasta el más importante de los derrumbamientos emocionales. Comprenderán problemas realistas como, por ejemplo, el divorcio, la muerte o el fracaso, así como también esos problemas crónicos y ambiguos que parecen no tener una causa externa evidente como, por ejemplo, la poca confianza en uno mismo, la frustración, la culpa o la apatía.

Tal vez ahora se le ocurra a usted esta pregunta: «¿Se trata simplemente de otra de esas psicologías populares de autoayuda?». En realidad, la terapia cognitiva es la primera forma de psicoterapia que ha resultado ser más eficaz que la terapia basada en drogas antidepresivas, según rigurosos estudios científicos que han sido objeto de un examen crítico por parte de la comunidad académica. Esta terapia es única en lo que se refiere a la obtención de una evaluación profesional y una legitimación en los más altos niveles académicos. No es solamente otra nueva modalidad de autoayuda, sino un descubrimiento fundamental que ha llegado

a constituir una parte importante de la línea central de la investigación y la práctica psiquiátricas modernas. La base académica que hemos desarrollado sistemáticamente para nuestro trabajo ha aumentado sus efectos y sin duda le otorgará una influencia duradera por muchos años. Pero no se sienta desanimado por el nivel profesional que ha adquirido la terapia cognitiva. A diferencia de gran parte de la psicoterapia tradicional, no es oscura ni antintuitiva. Es práctica y se basa en el sentido común, y usted puede conseguir que surta efecto en su persona, al igual que lo ha hecho en los pacientes tratados en la Mood Clinic.

El primer principio de la terapia cognitiva es que son las «cogniciones» o pensamientos los que crean *todos* los estados de ánimo. La palabra cognición se refiere al modo en que usted ve las cosas: sus percepciones, actitudes mentales y creencias. Comprende también la manera en que interpreta las cosas: lo que usted se dice a sí mismo sobre algo o alguien. Usted *se siente* así en este momento debido a los *pensamientos que tiene en este momento*.

Voy a poner un ejemplo. ¿Cómo se ha sentido mientras leía esto? Puede que haya pensado: «La terapia cognitiva parece demasiado buena para ser verdad. Conmigo nunca conseguiría nada». Si sus pensamientos son de este tipo, usted se está sintiendo escéptico o incluso desalentado. ¿Cuál es la causa de que se sienta así? Sus *pensamientos*. ¡Usted es el que crea esos sentimientos mediante el diálogo que entabla consigo mismo acerca de este libro!

A la inversa, puede que haya sentido una repentina mejora de su estado de ánimo al pensar: «Oh, parece que esto es algo que por fin podría ayudarme». Su reacción emocional *no* es una consecuencia de las frases que está leyendo, sino de lo que está *pensando*. En el momento en que usted experimenta determinado pensamiento y se lo cree, está provocando una respuesta emocional inmediata. Su pensamiento, en realidad, *crea* la emoción.

El segundo principio es que, cuando se siente deprimido, sus pensamientos están dominados por una negatividad que lo invade todo. No solo se percibe a usted mismo en tonos oscuros, pesimistas, sino también al resto del mundo. Y lo que es aún peor, llegará a creer que las cosas *son realmente* tan malas como usted las imagina.

Si está muy deprimido, comenzará incluso a creer que las cosas han sido y serán siempre negativas. Cuando mira hacia su pasado, recuerda todas las cosas malas que le han sucedido. Cuando trata de imaginar el futuro, ve solo el vacío o los infinitos problemas y la angustia. Esta visión desolada crea una sensación de *impotencia*. Este sentimiento es absolutamente ilógico, pero parece tan real que acaba convenciéndose a sí mismo de que su incapacidad durará eternamente.

El tercer principio reviste enorme importancia filosófica y terapéutica. Nuestros estudios han comprobado que los pensamientos negativos que provocan su agitación emocional casi *siempre* contienen grandes distorsiones. Aunque esos pensamientos parecen válidos, usted verá que son irracionales o simplemente erróneos, y que ese retorcido pensamiento es la *única causa* de casi todo su sufrimiento.

Las connotaciones son sorprendentes. Su depresión no se basa en percepciones exactas de la realidad sino que es el producto de un deslizamiento mental: la depresión *no* es una experiencia humana valiosa, genuina o importante. Es una imitación falsa, sintética.

Suponga que cree que lo que he dicho puede ser válido. ¿Qué bien le hará a usted? Ahora hemos llegado al resultado más importante de nuestra investigación clínica. Usted puede aprender a dominar su depresión con más eficacia si aprende métodos que le ayuden a identificar y eliminar las perturbaciones mentales que le hacen sentir mal. Cuando comience a pensar con más objetividad, experimentará una rápida y profunda transformación emocional. Las técnicas para modificar los estados de ánimo incluidas en este libro pueden ayudarle a cambiar su vida y a transformar su autoimagen. Constituyen una revolución fundamental en el pensamiento psiquiátrico y psicológico moderno.

¿Qué eficacia tiene la terapia cognitiva frente a otros métodos ya establecidos y aceptados para tratar la depresión? ¿Puede la nueva terapia conseguir que mejoren las personas gravemente deprimidas sin utilizar medicación alguna? ¿Con qué rapidez surte efecto la terapia cognitiva? ¿Tiene resultados duraderos?

Hace varios años iniciamos un estudio piloto para comparar la terapia cognitiva con una de las drogas antidepresivas más usadas y eficaces del mercado, Tofranil (clorhidrato de imipramina). Más de cuarenta

pacientes aquejados de depresión grave y enviados a la Mood Clinic fueron divididos al azar en dos grupos. Uno de los grupos iba a someterse a sesiones de terapia cognitiva sin medicación, mientras que el otro sería medicado con Tofranil y no recibiría terapia alguna. Se eligió este sistema de investigación excluyente porque nos daba más oportunidades de comparar la diferencia entre los dos tratamientos. Hasta ese momento, ninguna forma de psicoterapia había demostrado ser tan eficaz para combatir la depresión como el tratamiento con una droga antidepresiva. Por eso, los antidepresivos han experimentado un enorme aumento de interés por parte de los medios de comunicación, y en las dos últimas décadas han llegado a ser considerados por los círculos profesionales como el mejor tratamiento para las modalidades más graves de la depresión.

Los dos grupos de pacientes recibieron tratamiento durante doce semanas. Todos los pacientes fueron evaluados sistemáticamente con amplios test psicológicos antes de la terapia, así como también en varios intervalos mensuales durante un año después de terminado el tratamiento. Los médicos que realizaron los test psicológicos no fueron los mismos terapeutas que suministraron el tratamiento. Con esto se aseguró que la evaluación de los méritos de cada uno de los tratamientos fuese objetiva.

Los pacientes padecían episodios depresivos que iban de moderados a graves. La mayoría no había mejorado a pesar de haberse sometido a otros tratamientos con dos o más terapeutas en otras clínicas. Las tres cuartas partes eran suicidas en el momento en que los enviaron. El paciente medio había padecido una depresión crónica o intermitente durante ocho años. Muchos estaban absolutamente convencidos de que sus problemas no tenían solución y sentían que su vida no tenía esperanza. Los problemas anímicos que usted tiene puede que no sean tan abrumadores como los de ellos. Elegimos un grupo de pacientes difíciles para poder verificar el tratamiento en las situaciones más arduas y desafiantes.

El resultado del estudio fue totalmente inesperado y alentador. La terapia cognitiva demostró ser considerablemente superior a la terapia basada en drogas antidepresivas en todos los sentidos. Como puede ver (tabla 1-1, página 28), quince de los diecinueve pacientes tratados con la terapia cognitiva habían manifestado una recuperación completa

después de doce semanas de tratamiento activo.³ Otros dos pacientes habían mejorado, pero todavía padecían una depresión leve o intermitente. Solo un paciente había abandonado el tratamiento y otro no había empezado a mejorar aún al terminar el período de estudio. En cambio, solo cinco de los veinticinco pacientes asignados a la terapia con drogas antidepresivas habían manifestado una recuperación completa al final del período de doce semanas. Ocho de estos pacientes abandonaron el tratamiento como consecuencia de los efectos secundarios adversos de la medicación y otros doce no experimentaron ninguna mejoría o manifestaron una mejoría parcial.

Tabla 1-1. Estado de 44 pacientes con una depresión grave, 12 semanas después de iniciado el tratamiento.

Cantidad de pacientes que iniciaron tratamiento	Pacientes tratados solamente con terapia cognitiva 19	Pacientes tratados solamente con drogas antidepresivas 25
Cantidad que se recuperó totalmente*	15	5
Cantidad que experimentó una considerable mejoría pero todavía padecía una depresión leve o intermitente	2	7
Cantidad que no experimentó una mejoría considerable	1	5
Cantidad que abandonó el tratamiento	1	8

* El mayor nivel de mejoría en los pacientes tratados con terapia cognitiva fue estadísticamente significativo.

3. La tabla 1-1 es una adaptación de la que figura en A. J. Rush, A. T. Beck, M. Kovacs y S. Hollon, «Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Out-patients», *Cognitive Therapy and Research*, vol. 1, n.º 1, marzo de 1977, págs. 17-38.

Revistió especial importancia el descubrimiento de que los pacientes tratados con la terapia cognitiva mejoraron con más rapidez que aquellos en quienes la medicación surtió efecto. En una o dos semanas se registró una considerable reducción de los pensamientos suicidas en el grupo de la terapia cognitiva. Esta respuesta casi inmediata al tratamiento señala que las personas deprimidas no tienen que pasar meses angustiadas esperando que la terapia comience a surtir efecto. La eficacia de la terapia cognitiva también debe ser alentadora para aquellos que no quieren depender de la medicación a fin de elevar su estado de ánimo, sino que prefieren llegar a comprender la causa de la perturbación y hacer algo para superarla por sí mismos.

¿Qué pasó con los tres pacientes tratados con terapia cognitiva que no habían experimentado una recuperación total al cabo de las doce semanas? Nuestra experiencia clínica ha demostrado que algunas personas no responden tan rápidamente; no obstante, pueden seguir hasta recuperarse por completo si persisten durante un período más largo. El período elegido de doce semanas no debe considerarse un límite más allá del cual el pronóstico se vuelve imposible. Si bien la rapidez de la recuperación depende en parte de la gravedad y el carácter crónico de su depresión, lo que predice fundamentalmente su recuperación es la voluntad persistente de realizar algún esfuerzo para ayudarse a sí mismo. Dada esta actitud, usted puede lograrlo.

¿Qué mejoría se puede esperar exactamente? El paciente medio tratado con terapia cognitiva experimentó una considerable desaparición de los síntomas al final del tratamiento. Muchos afirman ahora que se sienten más felices que nunca antes en su vida. Insisten en que el adiestramiento para modificar el estado de ánimo les produjo una sensación de autoestima y confianza. Algunos dicen que se sintieron verdaderamente alegres por primera vez. Independientemente de lo miserable, deprimido y pesimista que se sienta usted ahora, estoy convencido de que puede experimentar efectos beneficiosos similares.

¿Cuánto duran los efectos? Las conclusiones de los estudios de seguimiento realizados durante el año posterior a la finalización del tratamiento son muy interesantes. Mientras que muchas de las personas de los dos grupos habían tenido ocasionales oscilaciones del estado de

ánimo en diversos momentos del año, los dos grupos siguieron en general conservando las mejoras que habían demostrado al finalizar las doce semanas de tratamiento.

¿A qué grupo le fue realmente mejor en el período de seguimiento? Los test psicológicos, al igual que los informes de los propios pacientes, confirmaron que los integrantes del grupo sometido a la terapia cognitiva siguieron sintiéndose considerablemente mejor que los del otro grupo, y las diferencias fueron estadísticamente importantes. El índice de recaída en el transcurso del año en el grupo de la terapia cognitiva fue menos de la mitad del observado en los pacientes medicados. Eran diferencias importantes que favorecieron a los pacientes tratados con el nuevo método.

¿Significa esto que puedo garantizarle que nunca volverá a sentirse deprimido después de usar los métodos cognitivos para eliminar su actual depresión? Evidentemente, no. Sería como decirle que, una vez que haya logrado un buen estado físico practicando *jogging* diariamente, nunca más le faltará el aliento. Una parte de la condición del ser humano incluye el hecho de sentirse mal de vez en cuando, así que puedo garantizarle que *no* logrará un estado de felicidad infinita. Lo cual significa que tendrá que volver a aplicar las técnicas que puedan ayudarle si desea seguir dominando sus estados de ánimo. Hay una diferencia entre *sentirse* mejor (lo cual puede suceder espontáneamente) y *lograr* estar mejor (lo cual es el resultado de aplicar y volver a aplicar sistemáticamente los métodos que mejorarán su estado de ánimo cada vez que sea necesario). Si usted está dispuesto a aplicar estos métodos de un modo continuado, puede que permanezca emocionalmente en forma, y con una mayor sensación de bienestar, autoestima y felicidad, durante el resto de su vida.

La enorme importancia de estos estudios de seguimiento reside en el hecho de que las últimas estimaciones del National Institute of Mental Health indican que, sin un tratamiento eficaz, la depresión se convierte en un trastorno recurrente y crónico en el 80 al 100 % de los pacientes que han padecido un primer episodio depresivo. Por consiguiente, el buen resultado del estudio de seguimiento no fue casual. Habíamos creado una terapia breve y de acción rápida, que no solo eliminaba la

depresión, sino que evidentemente ejercía también un acentuado efecto preventivo. Fueron descubrimientos de importancia fundamental.

Ahora bien, ¿cómo ha recibido este trabajo el círculo académico? El efecto de nuestras conclusiones en los psiquiatras, psicólogos y otros profesionales especializados en la salud mental ha sido considerable, y parece que nos hallamos en el comienzo de una revolución cuyo mayor impacto todavía no se ha producido. A raíz de nuestras investigaciones, publicaciones profesionales, conferencias y talleres realizados en todo el país, el escepticismo inicial que inspiraba la terapia cognitiva está siendo reemplazado por un gratificante interés y entusiasmo general. En la actualidad, se están realizando excelentes estudios para confirmar y ampliar nuestros descubrimientos en algunos de los centros más importantes de los Estados Unidos y Europa. Un acontecimiento reciente de gran importancia fue la decisión del Gobierno nacional de invertir millones de dólares durante los próximos años en un programa multiuniversitario de investigación de la depresión, auspiciado por el National Institute of Mental Health. Al igual que en nuestro estudio original, se compararán los efectos antidepresivos de la terapia cognitiva con los de una droga para mejorar el estado de ánimo, a fin de determinar cuál de los dos tratamientos es superior. Además, se evaluará un tercer tipo de psicoterapia, que se centra en los factores interpersonales. Este proyecto, explicado en un número reciente de la revista *Science*,⁴ tiene por objeto, evidentemente, ser el estudio psicoterapéutico más importante y mejor controlado de la historia. Estoy muy esperanzado por esta oportunidad que tienen los investigadores independientes para evaluar y confirmar nuestras conclusiones.

¿Qué significa todo esto? Estamos realizando un descubrimiento fundamental para la psiquiatría y la psicología modernas, un nuevo método para comprender las emociones humanas basado en una terapia verificable y convincente, ¡y da resultado! Muchos profesionales de la salud mental están ahora dedicándose a la terapia cognitiva, con lo que la bola de nieve empieza ya a crecer.

4. E. Marshall, «Psychotherapy Works, but for Whom?», *Science*, vol. 207, 1 de febrero de 1980, págs. 506-508.

Desde que se completó el primer estudio, muchos cientos de personas deprimidas han mejorado como consecuencia de la aplicación de la terapia cognitiva. Algunas se habían considerado desahuciadas y se acercaron a nosotros como última oportunidad antes de suicidarse. Muchas otras se encontraban simplemente perturbadas por las dolorosas tensiones de la vida diaria y deseaban alcanzar una mayor felicidad personal. Este libro es una aplicación práctica cuidadosamente elaborada y está destinado a usted. ¡Buena suerte!