

Una Vida Recuperada tras una Depresión en los Cuarenta

Back to Life after a Middle Age Depression

Mila Cahue Gamo
Ámbito privado - España

Resumen. Se expone el caso de una investigadora que, pasados los cuarenta, se encontraba en una encrucijada de su vida. Se destaca como objeto de intervención su carencia de habilidades para manejar las propias emociones, una autoestima deteriorada, tanto a nivel profesional como personal, así como situaciones familiares no resueltas.

Palabras clave: baja autoestima, depresión, inteligencia emocional.

Abstract. We are presenting the case of a female researcher in her mid forties, facing a crossroads in her life. We have considered as object of intervention her lack of abilities to deal with her emotions, a damaged self-esteem, both privately and professionally, as well as non-resolved family situations.

Keywords: low self-esteem, depression, emotional intelligence.

Her sufferings proceed from no misconduct, and can bring no disgrace (Su sufrimiento no procedía de una conducta errada, por lo tanto no podía desembocar en una desgracia).

Jane Austen, *Sense and Sensibility*

En el presente artículo, exponemos el caso de una paciente de mediana edad (pasados los cuarenta), que presentaba síntomas de depresión (ansiedad, distorsiones cognitivas, falta de energía, indefensión, entre otros). No había acudido al médico previamente y no estaba tomando ningún tipo de medicación relacionada con su malestar emocional. Decidí acudir a la consulta tras leer un artículo sobre la depresión en un diario de distribución gratuita. La intervención psicológica se realizó desde una orientación cognitivo conductual, que consiste en analizar, de la forma más sistemática posible los pensamientos, emociones y conductas que puedan estar resultando disruptivos en la vida de la paciente, así como sus estímulos antecedentes, y las consecuencias (beneficios o castigos) derivadas de las mismas. Este análisis se obtiene a partir de los autoregistros como los planteados por Álava Reyes, (2003), realizados por los pacientes y por las anotaciones igualmente a modo de registros realizados por el terapeuta durante las sesiones de consulta. Desde este enfoque, nos centramos no tanto en *por qué* ocurre una conducta, sino en el hecho de que se produce, y facilitamos al paciente con las herramientas y estrategias cognitivo conductuales necesarias para transformar sus circunstancias actuales, de manera que las incluya en su repertorio habitual, con el fin de que en un futuro pueda aplicarlas sin tener que acudir necesariamente a un terapeuta.

La correspondencia sobre el artículo debe enviarse a la autora al e-mail: milafran@terra.es

En el presente caso, tanto la paciente como su entorno asumieron la intervención terapéutica con absoluta responsabilidad e implicación respecto a la importancia que tenía su propia actuación en el éxito de la misma. Si bien no se trata de un caso *típico*, sí podríamos decir que es muy ilustrativo para todas las personas que desconocen en qué consiste una intervención cognitivo conductual, en la medida en la que resulta absolutamente determinante la actitud con la que *se recibe* la orientación proporcionada por el terapeuta, y cómo el éxito con el que se resuelve una situación, así como la relativa rapidez, dependen en gran medida del trabajo en equipo terapeuta-paciente, en el que éste adquiere un papel activo, en vez de pasivo, de su propio proceso de recuperación y reestructuración. Por lo general, en la primera consulta el paciente queda informado del trabajo que se espera que realice para que asuma la parte de responsabilidad que le corresponde en el proceso que va a iniciar. Solemos ponerles el símil de la sesión de gimnasia para mejorar la forma física: no basta con ponerse el equipamiento deportivo y entrar en clase. Hay que sudar también la camiseta, siguiendo las instrucciones del especialista.

Por lo tanto, se trata de un caso en el que podemos observar un cambio radical en las circunstancias de una persona como consecuencia de la introducción de pequeños elementos de corrección, y que se desarrolló tal y como exponemos a continuación.

María se enfrentó a su *primera consulta* en un gabinete psicológico con cierta confusión. Había pasado los cuarenta, estaba casada, tenía dos hijos y era investigadora para un organismo estatal. Vivía en una ciudad distinta a la de su procedencia, como consecuencia de su matrimonio con Fernando. Tras pasar un cuestionario general sobre distintos aspectos de su vida (desde su relación con su familia de origen, con su familia actual, actividades y relaciones sociales y profesionales, tratamientos anteriores, expectativas, etc.), se le pidió que hablase más concretamente sobre el motivo que le había llevado a la consulta. Apenas podía pronunciar palabra. Me miraba, no con ánimo de producir lástima, sino desde lo que en ese momento me pareció la más profunda indefensión (Peterson, Meier, y Seligman, 1995). En esa primera sesión no pudimos aclarar muchas cosas más, y le pedí que realizase un primer registro de situaciones en las que se sintiese más aturdida, en las que anotaría, en una columna, la situación en la que se encontraba (p.e. en el salón, con los niños, viendo la tele...), qué ocurrió (*entonces uno de los niños dijo...*), cómo se sintió (irritada, triste,...) y qué estaba pensando en ese instante. Le expliqué que este tipo de registros nos servían en un primer momento para detectar si existía algún tipo de patrón conductual, y hacernos una idea un poco más detallada de la situación en la que se encontraba.

La semana siguiente (*segunda*) se apreció una ligera mejoría en su estado de ánimo. Hablaba más, y esbozó varias sonrisas. Era una mujer metódica y había hecho los registros tal y como se le había solicitado. Por un lado, sentía que por fin *podía hablar* de lo que le estaba ocurriendo. Por otro, la sensación de que podía *empezar a hacer algo al respecto* pareció *darle esperanza*. Con esos primeros registros se pudieron detectar varias áreas de insatisfacción personal:

- su relación de pareja.
- su desarrollo profesional.
- miedos y fobias incipientes.

En esa sesión se decidió abordar en primer lugar el tema de la relación de pareja, para lo que se le pidió que rellenase el cuestionario *PAUTA DE ENTREVISTA PARA IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS DE LA PAREJA* (Carrasco, Llavota y Carrasco, 1984).

En la siguiente sesión (*tercera*) una semana más tarde, María había traído sus *deberes* hechos, y esta vez su estado de ánimo reflejaba cierta preocupación. Tal y como relató, y como suele ser habitual en estos casos, sus hijos eran su preocupación principal. Del cuestionario se pudieron extraer las siguientes evidencias:

- María hacía tiempo que había dejado de estar enamorada de su marido.

- Los últimos dos años apenas habían tenido relaciones sexuales (4 veces).
- No hacían vida social (a su marido no le gustaba salir con amigos).
- No hacían vida de pareja.
- Se organizaban perfectamente en cuanto a la gestión de las tareas domésticas y de los niños, que tenían bien planificada, alternándose cometidos y apoyándose mutuamente con cierta flexibilidad y entendimiento.
- María consideraba a su marido un buen amigo.
- María había llegado a plantearse alguna vez la separación, pero no sabía cómo decírselo a Fernando, no era el momento oportuno y tampoco tenía claro qué quería hacer en realidad con su vida. Para poder evaluar mejor su situación de pareja, le pregunté si su marido tendría algún inconveniente en venir a verme. Ella pensaba que no, pero que se lo iba a consultar.

En la *cuarta sesión*, diez días más tarde, el marido de María se ofreció con muy buena disposición a relatar-nos cómo estaba viviendo él su situación matrimonial. Fernando se definía como un hombre básicamente satisfecho. Tenía un trabajo fijo (algo inferior al de María, tanto en categoría como en sueldo), quería mucho a su mujer y disfrutaba organizando los fines de semana con salidas al monte con los chicos, o quedándose en casa viendo alguna película o jugando a algo. Estaba especialmente orgulloso de la manera en que él y María se organizaban la distribución de tareas y, aunque reconoció que apenas hacían vida de pareja, pensaba que se trataba de una etapa transitoria y que ya tendrían tiempo de retomar su relación más adelante, cuando los niños hubiesen crecido. Le pregunté si sabía cómo se sentía María al respecto, y me dijo que *imaginaba que pensaba lo mismo que él*. Pero, efectivamente, no habían hablado ni de éste ni de otros temas desde hacía mucho tiempo. Se le pidió que buscara ayuda para dejar a los niños con alguien en los próximos días, y saliese con María al menos durante un día entero para que pudiesen intercambiar opiniones y sentimientos sobre su situación actual. Antes de organizar esa jornada, se le pidió a María que viniese a otra consulta (*quinta*) en la que se le pudiese explicar a ella el objetivo de la misma. Se les pidió a ambos que, para esa *cita*, llevaran por escrito sus reflexiones sobre los siguientes puntos:

- cómo se sentían en su relación,
- cuáles eran sus objetivos cuando empezaron,
- cuáles se habían cumplido y cuáles habían caído en el olvido,
- qué era lo que valoraban más profundamente del otro,
- qué les gustaría que mejorara en la relación (en este punto se les pidió que ofreciesen cambios personales así como dinámicas de la relación),
- dónde querían llegar y
- de qué manera podían hacerlo.

Se trataba de unas pautas que les ayudasen a reflexionar y a analizar juntos, a la vez que les daba pie para recuperar el diálogo íntimo que habían perdido hacía ya un tiempo. Se les recomendó una lectura que les diese una perspectiva más amplia y más elementos con los que trabajar (Beck, 1998).

Tras quince días, María relató en la *sexta sesión* que la jornada había tenido muy buenos resultados. Habían podido hablar y poner ciertos temas sobre la mesa, y que Fernando se había comprometido a ser más proactivo en sus actividades, tanto sociales como de pareja. Como ambos eran muy metódicos, se había llegado al acuerdo de que en los próximos fines de semana, cada uno se encargaría de organizar por turnos de acuerdo con sus gustos (sin que fuesen demasiado discrepantes con los deseos del resto de la familia), introduciendo novedades que supusiesen un pequeño factor sorpresa para todos. Dado que este tema estaba *en marcha*, decidimos abordar para la siguiente sesión (la *séptima*) el tema de las fobias y miedos que estaba empezando a manifestar María.

Hacía años que se había sacado el carnet de conducir, pero cada vez le daba más miedo ponerse al volante, y casi había dejado de hacerlo. Esto la estaba invalidando para distintos aspectos de su vida, ya que tanto para su trabajo, como para la gestión de planes con sus hijos, necesitaba conducir y se encontraba cada vez más dependiente de Fernando, o de otros medios de transporte que no siempre eran los más adecuados. Todo esto le estaba proporcionando también una profunda sensación de malestar. Se le pidió que para la siguiente sesión (*octava*), realizase registros centrados en las manifestaciones fisiológicas (sudoración, palpitaciones, ahogo, etc.), pensamientos y sentimientos que se producían ante la idea o el hecho de tener que coger el coche. En las siguientes sesiones (*novena*, *décima* y *undécima*) se trabajó con las distorsiones cognitivas que tenía al respecto (error del adivino fundamentalmente, previendo siempre accidentes e infortunios al volante), y se le pidió que fuese transformando ese tipo de pensamientos invalidantes, por otros enfocados en su capacidad para poder realizar eficazmente la tarea, a la vez que minimizaba y relativizaba la probabilidad de que pudiese ocurrir alguna desgracia.

En la *duodécima* sesión, fue la propia María la que sugirió volver a apuntarse a una autoescuela para que, en las primeras ocasiones en las que saliese por carretera (exposición al estímulo), fuese con ella un profesor, para luego hacerlo con Fernando, y más adelante con sus hijos. Volvió a las tres semanas, y en esa *decimotercera* sesión nos relató que en las primeras salidas se había sentido muy nerviosa, pero que trabajó ir cambiando el pensamiento. Había hablado con el profesor de la autoescuela y le había pedido que la ayudase a crear ese tipo de afirmaciones en positivo. Tras cinco salidas acompañada, por fin se decidió a ir ella sola al trabajo (que se encontraba a las afueras de su ciudad de residencia). De nuevo, volvió a sentirse nerviosa, pero aplicó técnicas de respiración que habíamos visto en la *duodécima* sesión para poder controlar la excitación y los pensamientos, y consiguió ir y volver con éxito. Todavía no se sentía al cien por cien segura, pero ya había avanzado con este tema, por lo que decidimos empezar a centrarnos en la cuestión profesional. Para la *decimocuarta* sesión, se le pidió que rellenase los registros habituales, esta vez centrados en su entorno laboral.

María se enfrentaba a una situación de aislamiento, ya que había llegado al máximo posible en el departamento en el que estaba, y a ese nivel sus compañeros tenían una gran movilidad y no llegaban a formar equipos de trabajo consolidados. El trabajo se había vuelto rutinario y poco estimulante, y ella tenía la impresión de que cada vez se dedicaba menos a labores de investigación y más a cuestiones administrativas que necesitaban de grandes dosis de habilidades personales que ella no tenía y en las que no se sentía cómoda. Se barajaron como opciones:

- cambio de trabajo dentro del mismo departamento.
- cambio de departamento dentro del mismo organismo.
- cambio de organismo.
- cambio de ciudad (mismo organismo u otro).

Sus deberes para la siguiente sesión consistían en analizar las posibilidades reales de cada una de estas opciones; con cuáles se sentía a gusto y con cuáles no; análisis de los pros y los contras de las que le resultaban más viables.

A los quince días volvió para su *decimoquinta* consulta. Había movido contactos y solicitudes y tenía dos opciones laborales viables: una en el mismo organismo cambiando de departamento, y otra con una filial de dicho organismo cambiando también de ciudad (tenía la posibilidad de volver a su ciudad de origen, donde se encontraban sus padres, hermanos, sobrinos, amigos de la infancia, etc.). Se analizaron las maneras en las que tenía que mover ambas opciones, y qué le supondrían cada una de ellas. En principio, como eran temas que no eran inmediatos, su labor consistía en mantenerlos vivos con llamadas regulares.

En la *decimosexta* sesión, un mes después, volvió a abordarse la situación de pareja. En el primer mes y medio desde los acuerdos a los que habían llegado, la relación pareció reavivarse y las novedades aportaron una cierta distracción pero, tal y como nos relataba María, no habían conseguido devolver la ilusión, la pasión, ni

el reenamoramiento que ella echaba de menos afectivamente. María no centró el problema en Fernando, sino que era consciente de que se trataba de ella, de un replanteamiento vital que estaba afrontando, y que probablemente muchas de las decisiones que tomó quince años antes ahora se daba cuenta de que no habían sido acertadas, como aferrarse a Fernando en una ciudad distinta a la suya, en vez de haberse formado su propio círculo de amistades tal y como tenía de donde procedía, a sabiendas de que Fernando no era un hombre de salidas ni actividades sociales. Lo que en aquel momento le pareció seguridad, ahora le pesaba como una losa que *le estaba quitando la respiración y las ganas de vivir*. Ante la sugerencia de realizar una terapia de pareja para mejorar la relación, María no se mostró dispuesta, ya que para ella cualquier acercamiento emocional a Fernando resultaría forzado, y no quería que él se hiciese ilusiones de algo que ella, por el momento, no era capaz de sentir. Respetando su deseo, seguimos trabajando la cuestión laboral.

Tres semanas más tarde, en la *decimoséptima* sesión, los movimientos que había realizado María habían dado sus resultados. Quedaba vacante uno de los puestos de trabajo en su ciudad natal. Era menos relevante profesionalmente, pero le garantizaban el sueldo y le respetaban los términos del contrato. María estaba muy ilusionada ante esta posibilidad, pues iba a estar cerca de su familia (con la que también podía contar para que la echasen una mano con los niños), y de sus amistades de toda la vida, que ya la estaban llamando para que cogiese el trabajo. Pero también tenía ciertos miedos: *¿sería la decisión correcta? ¿y si se equivocaba? ¿qué ocurriría con los niños? ¿se adaptarían a su nuevo entorno?* (en realidad no era tan nuevo, pues tenían amigos de los veraneos y conocían bien la ciudad, aparte de estar con los abuelos, primos, etc.) *¿y cómo se las arreglaría Fernando para ver a los niños?* Ya había hablado con Fernando sobre el tema de un posible traslado, y de una posible separación. No le pilló demasiado por sorpresa el tema de la separación, pero sí el del traslado. Era un hombre extremadamente familiar y la idea de estar lejos de sus hijos (y de María) le hizo reflexionar también profundamente sobre su vida y sus decisiones previas (esto lo hizo fuera de consulta, siguiendo las pautas que había ido poniendo en práctica María durante los meses previos).

En la *decimoctava* sesión se trabajó con María la posibilidad de hacer ella un primer tanteo en el nuevo trabajo y lugar de residencia. Podía pedir una pequeña excedencia en su puesto actual, de manera que así tenía la posibilidad de ver cómo se encontraba en el nuevo entorno, tanto de trabajo, como social y familiar, y si, llegado el caso, tenía que regresar y descartar esta opción, al menos lo haría con razones objetivas. Así lo hizo, y los siguientes contactos que se mantuvieron con ella fueron de seguimiento a través del correo electrónico y el teléfono.

El caso se fue resolviendo de la siguiente manera: María se trasladó a su nuevo puesto. Al principio, estando ella sola, se alojó en casa de sus padres, pero en seguida se buscó un apartamento para ella y los niños. El trabajo era lo suficientemente estimulante, y ella ahora *quería vivir* y no le daba mayor importancia al prestigio profesional, que de alguna manera seguía teniendo. Sus hijos se habían quedado con el padre hasta que terminase el curso escolar, y en las vacaciones de verano se reunieron con ella (Fernando se buscó un apartamento para él). Había retomado sus amistades de la infancia y su vida social transcurría de una forma apacible pero enriquecedora. Sorpresivamente, Fernando, movió también sus hilos y consiguió un traslado a la misma ciudad. Vendieron la casa y con lo que consiguieron pudieron acomodarse los dos de forma separada. Fernando de esta manera consiguió no alejarse de lo que era más significativo para él y el traslado no le supuso mayor esfuerzo, pues conocía la ciudad y mantenía buenas relaciones con su familia política, y tampoco dejaba atrás amistades a las que echar de menos. En este punto hubo que hacer pactos de respetar los términos de la separación y de la no invasión de espacios privados (es decir, no aparecer en cualquier momento con la excusa de los niños, no seguir estando demasiado presentes el uno en la vida del otro, al menos por el momento, y en temas que no estuviesen relacionados con los hijos).

María tuvo ocasión de pasarse por la consulta en una visita esporádica que tuvo que hacer para finiquitar cuestiones de su trabajo. Su aspecto físico había mejorado: tenía menos acné, se arreglaba más juvenil y con tonos más alegres, y la expresión era relajada y satisfecha. *“Ahora estoy consiguiendo disfrutar de mi vida. Tengo a mis hijos que dentro de poco se harán mayores, pero de momento cuento con la ayuda de mi familia,*

de Fernando, e incluso de mis amigos. Laboralmente estoy muy tranquila, y mi vida social me ha hecho recordar toda la etapa de mi vida en la que tenía tantas ilusiones. Todavía no consigo disfrutar llevando el coche, pero aplico las técnicas de parada de pensamiento y he ganado en calidad de vida. Reconozco que me dio mucho vértigo tener que afrontar tantas decisiones a la vez, pero al ver que iban encajando unas con otras, y que cambiando mi perspectiva de la realidad, mi manera de abordar los problemas, y corrigiendo mis pensamientos, también conseguía dirigir mi estado emocional y eso me fue dando cada vez mayor confianza. Antes estaba muerta y ahora tengo una vida que me satisface, y llena de planes de futuro”.

Estos casos suelen aportarnos grandes satisfacciones a los terapeutas, pues las horas de trabajo, ayudando a analizar, discernir, registrar, empatizar, comprender, sintetizar, motivar, etc, se ven recompensadas cuando el resultado es que la calidad de vida, en este caso de cuatro personas, ha mejorado de manera objetiva. Y siempre con el reconocimiento de que **el trabajo lo ha realizado la persona que ha tenido el valor de enfrentarse a sus propias circunstancias, gestionando todos los miedos, las tristezas, la rabia y la frustración, para convertirlas en éxitos, avances y, el última instancia, saberse creadores de su bienestar.**

Referencias

- Álava Reyes, M.J. (2003). La inutilidad del sufrimiento. Madrid: La esfera de los libros.
- Beck, A.T. (1998). Con el amor no basta: cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Peterson, C., Meier, S.F., y Seligman, M. (1995). Learned helplessness: A theory for the age of personal control. USA.: Oxford University Press.

Manuscrito recibido: 30/08/2010

Revisión recibida: 06/10/2010

Manuscrito aceptado: 13/10/2010