

METODO DON ANTIDEPRESIVO

(CONSEJOS MÉDICOS PRÁCTICOS PARA AYUDAR A PREVENIR Y TRATAR LAS DEPRESIONES)



A MAYOR COMUNICACIÓN, DISTRACCIÓN
SUELE CORRESPONDER MAYOR SALUD MENTAL
Y VICEVERSA (Ley Leo de la Comunicación)



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS DEPRESIONES

por el

MÉTODO

D

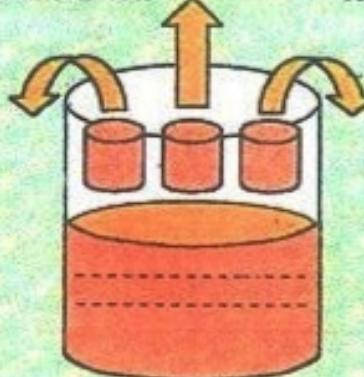
O

N

Optimismo

Distracción, Comunicación

No hacer montañas



DEL



Psiquiatra **DOCTOR PÉREZ TORRES**, Luis Fernando
Psicólogo D. **MANUEL ALCÁNTARA ROJAS**, (asesor)

Metodo DON Antidepresivo

METODO DON ANTIDEPRESIVO

(CONSEJOS MÉDICOS PRÁCTICOS PARA AYUDAR A PREVENIR Y TRATAR LAS DEPRESIONES)

A MAYOR COMUNICACIÓN, DISTRACCIÓN
SUELE CORRESPONDER MAYOR SALUD MENTAL
Y VICEVERSA (Ley Leo de la Comunicación)

**PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
DE LAS DEPRESIONES**

por el

MÉTODO

D O N

Optimismo

Distracción, Comunicación

No hacer montañas

DEL

Psiquiatra **DOCTOR PÉREZ TORRES**, Luis Fernando
Psicólogo D. **MANUEL ALCÁNTARA ROJAS**, (asesor)

-Dedicado a DIOS, a la DIVINIDAD...

Padre de todos y todo, Creador, Generador (con sus leyes maravillosas, geniales, fabulosas, leyes de sabiduría infinita, increíbles y divinas) de todo, de este PARAÍSO que es el Universo visible... Invisible.

(¿O acaso no son más que geniales y divinas, las leyes reales, existentes que rigen la unidad de una galaxia y de millones de galaxias, las leyes reales evolutivas, el fabuloso proyecto que ha hecho posible la aparición de una flor, un pájaro, un hombre o las leyes de cualquier átomo; es decir, de todo?) y también dedicado a esta divina y paradisiaca obra suya, particularmente:

*-A mi, creo, santa madre,
porque como una madre, como ella, no hay nada mejor...,
solo algún*



, como mi padre.

-A mi familia, a mi mujer y mis hijos, y a mis familiares.

-A mis hermanos, amigos y a toda mi gran familia, la Humanidad.

-Y, sobre todo, al mejor de todos ellos, mi hijo Samuel Eduardo....

COLABORADORES: Sara Raquel Pérez Domínguez (Química), Marta Alcántara Rivera, M^a Eugenia e Inmaculada Pérez Torres, Rocío Tania Pérez Domínguez de la Calle, María José Domínguez de la Calle y María Gracia Montero Aparicio.

REGISTRADO EN LA PROPIEDAD INTELECTUAL. Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización por escrito del autor, tanto del texto como de los dibujos.

Están autorizadas todas las reproducciones que respeten el espíritu de esta obra, que es ayudar a los demás.

PRÓLOGO

Del Presidente del Consejo General de Colegios Médicos de España y ex presidente del Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla

Este es un breve y valioso libro de autoayuda que está escrito por el psiquiatra Luis Fernando Pérez Torres, asesorado por el psicólogo Don Manuel Alcántara y por la química Sara Raquel Pérez Domínguez. Y está dirigido a todas aquellas personas que deseen conocer unos consejos prácticos y eficaces para ayudar a prevenir, curar o mejorar las depresiones.

El método DON del Doctor Pérez Torres (psiquiatra) tiene varios puntos de interés, pues se basa sobre todo en consejos médicos (lo cual hoy día es un auténtico lujo), recomendando, sin prejuicios a favor o en contra, los fármacos en caso de que se precisen.

- Los consejos son realistas por haberse encontrado una concordancia y resonancia entre las Ciencias de la Salud Mental y la sabiduría popular. Al igual que esta, el Dr. Pérez Torres considera la comunicación, tema de su tesis doctoral, como el mejor y más potente antidepresivo existente... Una auténtica vacuna contra la depresión y psicosis, tal y como lo definió en su día la prensa al dar a conocer los resultados de sus investigaciones.

- Con este método se obtiene un gran efecto antidepresivo al combinar la comunicación (Distracción), el Optimismo y “No hacer Montañas de granos de arena”, tal y como se explica con claridad en el libro. Es decir, no son solo consejos aislados, se trata de un método.

- Como todos los buenos métodos, tiene su base y fundamento (como si fuera una pirámide de conocimiento) en una filosofía-psiquiatría abierta a todas las posturas, inspirada en el gran filósofo alemán Gadamer y con un vértice (ideología) que apunta hacia un mundo desarrollado, solidario, pacífico y justo.

Al igual que en los consejos alimenticios para tratar, por ejemplo, una diabetes, lo más importante es que se cumplan dichos consejos, que se hagan tal y como nos dicen (al menos los de la primera y segunda parte de este libro). Por supuesto, el tratamiento integral debe estar dirigido por un profesional, que a partir de ahora contará con un instrumento muy cómodo y eficaz, pues le bastará con recomendar su lectura.

En resumen, este método es un DON para los profesionales y todas las personas interesadas en estos temas.

Doctor Isasio Sigueros

AVISO AL LECTOR

Este es un libro de lectura que puede ser de gran utilidad tanto para los lectores, como para los profesionales de la salud mental; pues, como dice el prólogo, este libro es: *“un instrumento muy cómodo y eficaz, pues le bastará con recomendar su lectura”*.

También puede considerarse como **un libro de lectura de autoayuda**, en el sentido de que sirva al lector para saber, para aprender lo que hay que hacer, muchas veces, para no caer en las depresiones; es decir, para saber cómo prevenir las depresiones, incluso ayudar a salir de estados de ánimo bajo sin más, sin importancia clínica alguna.

Además, se pretende ayudar a elevar la cultura y el conocimiento en este interesante campo, aunque nunca sustituir en ningún caso al profesional de salud mental para los tratamientos, ya que: *“el tratamiento integral debe estar dirigido por un profesional que a partir de ahora contará con un instrumento muy cómodo y eficaz, pues le bastará con recomendar su lectura”* (de este libro).

Así lo hemos hecho nosotros durante mucho tiempo en nuestro ejercicio profesional, instando a la lectura del libro con un resultado muchas veces muy satisfactorio (como complemento) en la salida a las depresiones y en la autoayuda para prevenir recaídas, incluso para animar a personas algo desanimadas en algún momento de sus vidas.

La primera edición de este MÉTODO DON fue realizada sobre 1995. Ahora en 2020 hemos hecho una edición nueva, actualizando algunos datos y conceptos.

ÍNDICE

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 1.

Recomendación previa muy importante: cumplir los consejos tal y como aquí se dan.

CAPÍTULO 2.

Hacia una psiquiatría moderna y abierta que sepa “*examinarlo todo y abrazar lo bueno*” (psiquiatría neohermética).

CAPÍTULO 3.

En esta sociedad todos solemos tener algún tipo de desequilibrio (“sociosis”): el ejemplo del vaso siempre algo lleno.

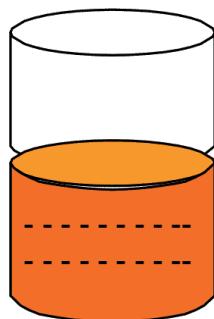


FIGURA1.

Según diversos profesionales de la salud mental, todos tendríamos algún tipo de desequilibrio (“sociosis”). Pongamos un ejemplo: si un vaso totalmente vacío representara el máximo equilibrio psíquico, según estos profesionales, todos lo tendríamos algo lleno.

CAPÍTULO 4.

Tres Potentes Antidepresivos Naturales:

- (1) COMUNICACIÓN, DISTRACCIÓN (D). La máxima comunicación, la máxima distracción es el mejor y el mayor antidepresivo existente.
- (2) OPTIMISMO (O).

Metodo DON Antidepresivo

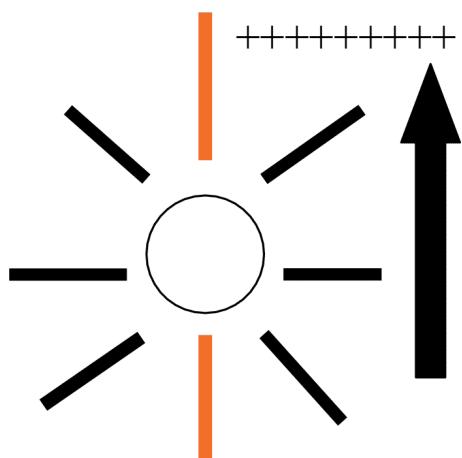


FIGURA 2.

El ejemplo de la feria. Las frases *“nada es verdad ni mentira, todo depende del cristal con que se mira”* y *“cada uno cuenta la feria según le va”* nos recuerdan que la realidad, como la feria, se puede mirar desde muchos puntos de vista. Hay personas que por varias razones positivas llegan a pensar, se mentalizan de que la feria es lo mejor que hay y otras personas, por varias razones negativas, piensan, están mentalizadas de que no vale nada. Para poder cambiar de modo de pensar y ver las cosas y los problemas desde un lado más optimista, más positivo, hay que darse (o saber escuchar) razones positivas. De este modo podemos mentalizarnos con una visión más optimista, positiva y así levantar el ánimo y cambiar nuestro modo negativo de ver las cosas. Es algo así como el otro ejemplo de la botella medio vacía o medio llena.

(3) “NO HACER MONTAÑAS DE GRANITOS DE ARENA” (N).

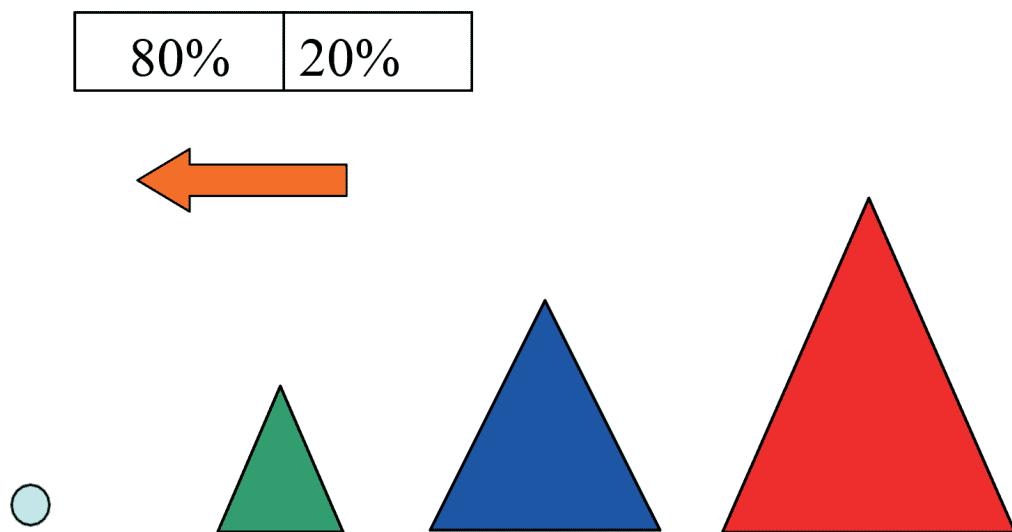


FIGURA 3.

Cuando hay un problema lo importante es intentar buscar la mejor solución posible. Una vez lograda es conveniente no seguir reinando. Con la distracción, pensando o haciendo otra cosa cada vez que se vienen las ideas o problemas obsesiónantes, al menos un 10 o un 20 por ciento de nuestros pensamientos serán para esa distracción. Cogiendo el hábito de pensar o hacer otra cosa, poco a poco la montaña se quedará en lo que suele ser, muchas veces, un granito.

Por tanto, el D.O.N. (Comunicación, Distracción-D, Optimismo-O y No hacer montañas-N) serían tres potentes antidepresivos, como tres comodines, que nos permitirán superar, ganar la partida a la depresión y prevenirla para que no se presente.

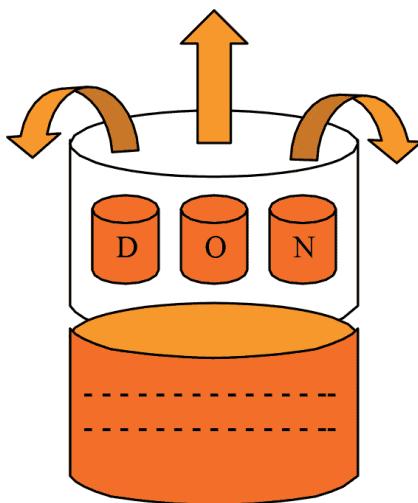


FIGURA 4.

Para que no rebose el líquido (el desequilibrio) del vaso grande, es necesario echar líquido fuera con tres vasitos, con los tres potentes antidepresivos: D (Distracción, comunicación), O (visión Optimista) y N (No hacer montañas de granos de arena). El D.O.N. lo conforman tres potentes antidepresivos que sirven para prevenir y curar las depresiones en muchísimos casos... Antidepresivos naturales muy eficaces.

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 5.

MÉTODOS DE RELAJACIÓN. Método de relajación de Schultz: paseos y baños relajantes, respiración y suspiros relajantes, ejercicios, deportes, juegos y toda una serie de muchísimas actividades lúdicas y festivas así como de aficiones que relajan...

CAPÍTULO 6.

Algunos ejemplos importantes para mirar las cosas de una manera más positiva con una mentalidad más optimista, alegre y relajada.

Metodo DON Antidepresivo

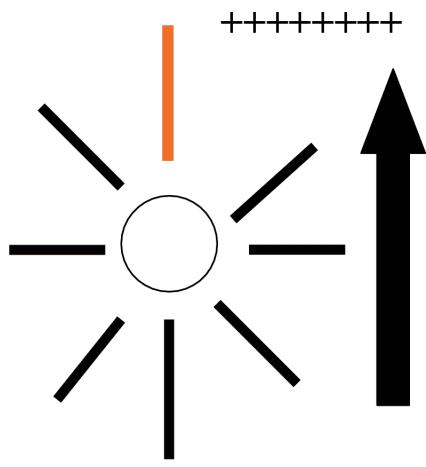


FIGURA 5.

Al igual que se ha visto que la feria se puede mirar desde muchos puntos de vista, también se puede hacer lo mismo con cualquier otra cuestión. Así, por ejemplo:

6.1 Podemos hacer grandes cosas (y pequeñas también). La fórmula es muy fácil de aprender. Basta decir: “puedo” (una, dos, tres, las veces que sean precisas), pero “yo puedo”, “creo que puedo hacerlo”.

6.2 Pensar que valemos tanto como los demás. Sólo es cuestión de resaltar todos nuestros valores positivos y trabajar con fe en los que nos falten o los nuevos que deseemos tener.

6.3 Tener (o recobrar) muchas ilusiones. Sólo es cuestión de crearnos todas las ilusiones que deseemos, soñarlas y trabajar para lograrlas.

6.4 Ver que la vida tiene también un sentido fantástico, maravilloso, genial, divino... A pesar de tantos problemas y sufrimientos.

6.5 Vencer la timidez con la asertividad, entrenándonos en pequeñas cosas cotidianas.

6.6 Del hombre solo materialista (unidimensional), al hombre pluridimensional con más bienes (culturales, morales, solidarios, fraternales y espirituales).

SUPLEMENTOS

CAPÍTULO 7.

7.1 Medicación: cuando sea precisa, sin prejuicios a favor o en contra.

7.2 Recomendaciones para dormir bien. Normas que la Organización Mundial de la Salud recomienda para el sueño.

7.3 Algunas normas para superar los temores infantiles (fobias).

7.4 Algunas reflexiones sobre las fobias, manías o complejos.

7.5 Tratamiento del tabaquismo (Método Leo).

CAPÍTULO 8.

8.1 Frases y pensamientos para meditar.

8.2 Trabajando y soñando con un mundo mejor.

8.3 Alegato para eliminar (¡que menos!) el sufrimiento de los animales, como exige la ley, en el transporte, estabulación y sacrificio en los mataderos (con anestesia previa).

Luis Fernando Pérez Torres

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 1.

Recomendación previa:

Cumplir los consejos tal y como aquí se dan

El seguir los consejos tal y como aquí se dice es una de las cosas principales para lograr superar y prevenir los estados depresivos. Al igual que sería de gran importancia seguir correctamente la dieta de un endocrinólogo para tratar del modo adecuado una diabetes, por ejemplo. Podríamos decir que es imprescindible seguir los consejos dados para tratar una depresión o una diabetes, etc.

Estos consejos médicos, escritos con lenguaje sencillo y **repetidos a veces**, van dirigidos a las personas que deseen superar los estados de ánimo que se encuentren bajos y también a las que deseen prevenirlos, para que no se presenten. Pensamos que serán de gran utilidad para todos aquellos que los pongan en práctica.

En estas páginas hemos procurado escoger algunos de los mejores consejos que durante más de veinte años hemos ido recomendando. Gracias a la ayuda de estas recomendaciones, con elevada frecuencia (en torno al 60 ó 70 por ciento) hemos resuelto las depresiones que hemos tratado.

Es muy importante, pues, que estos consejos se pongan en práctica una vez que se hayan leído lo más atenta y detenidamente posible. Nosotros aconsejamos que se vean muy despacio, varias veces incluso y que se tengan en un lugar visible para poder revisarlos una y otra vez hasta que se hayan asimilado lo mejor posible.

De poco serviría que un endocrinólogo diese una hoja con la alimentación para una diabetes si luego no se cumplen los consejos. Es decir, si no se cumple lo que el profesional nos dice, muy difícilmente podremos solucionar el problema. Es muy importante que se hagan las cosas tal y como se nos recomienda.

Si queremos hacer un bloque de pisos deberemos seguir las instrucciones del arquitecto y técnicos de la construcción. A nadie que no sea profesional se le ocurre pensar y discutir el proyecto para construir ese bloque, igual que nadie se pone a discutir las indicaciones dadas por el endocrinólogo para tratar una diabetes o los ejercicios dados por el reumatólogo para tratar un problema, por ejemplo, de columna.

En resumen, lo que hace falta es seguir las recomendaciones tal y como se nos dice que hagamos. Hay que olvidarse de que tenemos alguna idea sobre construcción solo porque un día hicimos una casita en el campo; sabemos sobre medicina o endocrinología porque leímos algún artículo sobre la diabetes; o sobre cómo se hace un avión si no hemos estudiado ingeniería aeronáutica. Hay que pensar que si queremos que salgan las cosas bien, hay que seguir los consejos de los profesionales tal y como ellos nos lo dicen.

Una depresión puede, la mayoría de las veces, solucionarse si se siguen las instrucciones, al igual que la diabetes muchas veces puede ir bien si se siguen los consejos dados. Muchos fracasos se deben al hecho de que no se siguen las instrucciones correctamente. Por lo general, un mecánico, un traumatólogo o un ingeniero suelen acertar un 80 por ciento de las veces y los que no lo son se equivocan más del 80 por ciento de las veces.

No se pide más que lo que se hace con las indicaciones de otro especialista, es decir: seguir las, tal y como se aconsejan.

A nadie se le suele ocurrir plantearse si la tabla de ejercicios de un reumatólogo es correcta o no, se da por supuesto que esos consejos son correctos y se hacen. Eso es exactamente lo que se pide aquí. Este es el primer, reiterado pero imprescindible, consejo médico para superar y prevenir los estados de ánimo bajos: **estudiar y seguir las recomendaciones psicoterapéuticas que aquí se dan.**

CAPÍTULO 2.

Unas notas sobre una psiquiatría moderna y abierta que sepa examinarlo todo y abrazar lo bueno (psiquiatría neohermética)

A continuación, unas notas sobre una psiquiatría moderna y abierta a todas y cada una de las ramas, posturas o escuelas psiquiátricas. Esta psiquiatría intenta primero comprender lo que dice cada una de estas tendencias y luego ver lo que está o no científicamente comprobado, aunque se enriquezca con otros modos de conocimiento (literatura, arte en general, experiencias vitales, sabiduría popular, ensayos, etc.).

La frase de **San Pablo** “*Examinadlo todo y escoged lo bueno*”, resume muy bien la postura en psiquiatría que nosotros aceptamos y proponemos.

Como se sabe, en psiquiatría existen muchas escuelas, tendencias o posturas. En estas páginas iremos escogiendo, atendiendo a algunas de estas escuelas, aquello que la experiencia nos ha demostrado que es lo más beneficioso para prevenir y superar los estados depresivos.

Por supuesto, en unas pocas páginas no podemos aspirar a tratar las recomendaciones de todas estas tendencias, por lo que nos limitaremos a ver lo que pensamos que es más importante, que será suficiente para resolver y prevenir las depresiones en muchas ocasiones.

Como científicos, pensamos que el modo mejor y más importante de progresar con seguridad es el método científico, es decir, con todo aquello que esté demostrado y contrastado con este método. Sin embargo, no despreciamos los demás modos de conocer (poesía, experiencias, literatura, cinematografía, periodismo, arte en general, vivencias y consejos de otras personas, etc.).

Esta postura que examina lo que dice cada escuela, viendo claramente lo que quiere decir cada teoría y “escogiendo lo bueno” de cada una de ellas, está inspirada en la filosofía de uno de los grandes pensadores de nuestro tiempo, el **filósofo alemán Gadamer**, discípulo de Heidegger. En su extensa obra *Verdad y Método* nos da algunas de las claves de esta filosofía llamada “Neohermética”. Pensamos que se trata de una filosofía que sirve para unificar y clarificar las distintas posturas dentro de un determinado campo del saber.

Al igual que hoy se está desarrollando una **Neohermenéutica** Jurídica, Antropológica, Teológica, etc., nosotros en algunos trabajos hemos propuesto también esta psiquiatría abierta a las distintas tendencias o escuelas de esta ciencia.

Como se ha dicho, además de ver lo que dice cada escuela, aceptamos lo demostrado científicamente, mantenemos como posibilidad (hipótesis) lo que se afirma sin demostrar y aceptamos todo lo que pueda ayudar a las personas. **En resumen, proponemos una psiquiatría abierta y moderna (Neohermenéutica) cuyo lema sería: “Examinadlo todo y abrazad lo bueno”.**

Entendemos que una Comunicación Neohermenéutica, "examinándolo todo y abrazando lo bueno", es lo que puede llevarnos a la unidad, no solo de todas las ciencias, sino también del arte, de las religiones y de las posturas políticas y psicológicas, etc.

CAPÍTULO 3.

Todos solemos tener algún desequilibrio en esta sociedad (“sociosis”)

Según los estudios de diversos psiquiatras, todas las personas suelen tener algún grado de desequilibrio en esta sociedad (“sociosis”). Se pone el ejemplo del vaso para explicar esto. Si suponemos que un vaso que esté vacío representa a una persona que está totalmente equilibrada, estos autores nos vienen a decir que todos tenemos el vaso algo lleno de líquido. Cuando el vaso rebosa podríamos decir que hay una enfermedad depresiva. En el capítulo siguiente veremos qué se debe hacer para vaciarlo, al menos en parte, y lograr que no rebose.

Vamos a entrar ya en el tratamiento psicoterapéutico y en la prevención de las depresiones. En primer lugar, vamos a ver cómo distintas escuelas de la psiquiatría piensan que todos, en mayor o menor grado, solemos tener algún que otro desequilibrio (“sociosis”). Lo entenderemos con más detalle a continuación.

Aclaremos el ejemplo del líquido: supongamos que tenemos un vaso completamente vacío. Pues bien, existen diferentes psiquiatras que opinan que en esta sociedad casi nadie está totalmente equilibrado; es decir, el vaso siempre estaría algo lleno, unas veces más, unas veces menos, en unas personas más, y en otras menos, dependiendo del momento y también de otras muchas circunstancias (personales, familiares, sociales, etc.).

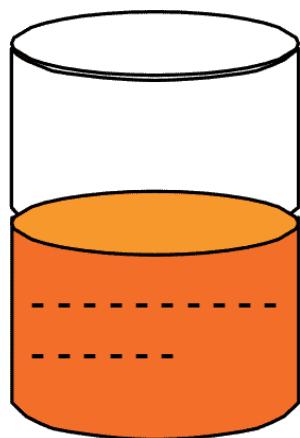


FIGURA 6

Según diversas psiquiatrías, en esta sociedad todos tenemos algún desequilibrio (“sociosis”). El vaso siempre estaría algo lleno de líquido, de desequilibrio.

Es decir, según estos psiquiatras, todos tendríamos algún grado de desequilibrio. Esto lo estudió con gran detalle la psiquiatría llamada “alternativa” o **antipsiquiatría** (Laing, Cooper, Basaglia, etc.). Algunos de estos psiquiatras opinaban que hablar de neurosis, referido a una sola persona, era preferible hablar de “**sociosis**”. En opinión de ellos, era la sociedad (seríamos todos), la que estaría desequilibrada en mayor o menor grado.

Venían a decir que la sociedad (por el modo en que estaba organizada, al servicio de una minoría que gobernaba el mundo para sus intereses, y por otra serie de razones históricas, evolutivas, etc.) se podría comparar a un bosque afectado de una epidemia importante, donde lógicamente casi todos los árboles estarían más o menos afectados. En definitiva, nos vienen a decir que el vaso nunca estaría vacío y que siempre existiría más o menos desequilibrio.

En este punto **recomendamos la lectura del libro *El arte de amar*, de Eric Fromm**, que aquí está publicado en español por la Editorial Paidós. En el Capítulo 3 puede verse la gran influencia que tiene el sistema actual en las personas.

Naturalmente existen muchas rayitas que van llenando el nivel del vaso. Hoy se admite que, además de estos factores generales, existen muchos más factores (personales, familiares, laborales, etc.) que influyen en la salud mental. Conviene no olvidar esto y aceptar que todos tenemos algún que otro desequilibrio. **Es muy conveniente perder la conciencia de estar enfermo, es preferible pensar que nuestro nivel se ha subido un poco y es preciso ponerlo donde estaba antes de deprimirse. También es muy importante no decir que somos depresivos o que estamos enfermos, sino más bien decirnos que atravesamos un periodo de baja forma y que vamos a superarlo.**

Por supuesto que conviene darle la importancia que tiene a cada rayita que aumenta el nivel del vaso porque unas veces será fácilmente solucionable y otras menos.

Si, por ejemplo, el problema de una persona es que no duerme, lógicamente bastarán unos tranquilizantes, unos hipnóticos o unos ejercicios de relajación, según el caso, para solucionarlo. Y como este ejemplo, existirán muchos que pueden solucionarse fácilmente. Otras veces el problema, la rayita que está llenando el vaso, puede tener una solución más difícil. Pensemos, por ejemplo, que una persona acude a la consulta por un problema de paro. Naturalmente, será mucho más difícil su solución en la consulta.

Metodo DON Antidepresivo

Siguiendo con el ejemplo, nosotros decimos que somos partidarios, antes que nada, de procurar que el vaso no rebose y por ello recomendamos, siguiendo el ejemplo, tres vasitos que echen líquido fuera del vaso principal.

Estos tres vasitos son en resumen: 1.- La comunicación, la distracción (D); 2.- El optimismo (O); y 3.- “No hacer montañas” (N). Es decir, D.O.N. (D de distracción, O de optimismo y N de No hacer montañas).

Para memorizar fácilmente estos tres antidepresivos naturales, que estudiaremos con detalle a continuación, hablaremos de ellos en conjunto con sus letras iniciales. Es decir, **D.O.N.** Recomendamos el D.O.N. para bajar el nivel del vaso y así superar y prevenir la depresión.

No quiere decir que con el D.O.N. se baje del todo el nivel del vaso, ni mucho menos, pero este D.O.N. vale para intentar dejar el nivel lo suficientemente bajo como para que no rebose. Sería como si el D.O.N. fuese la válvula de seguridad que tiene una olla a presión para que no estalle dicha olla.

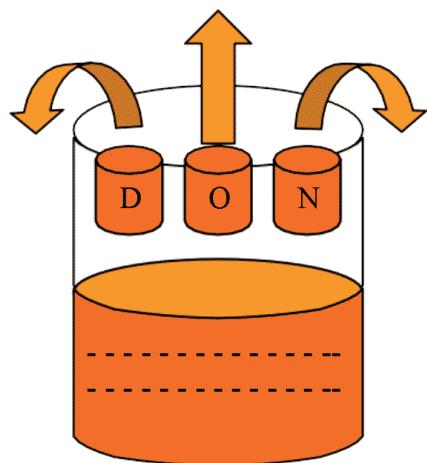


FIGURA 7

Para que no rebose el desequilibrio del vaso grande, es necesario echar líquido fuera con tres vasitos, tres potentes antidepresivos naturales: D (Distracción, comunicación), O (visión Optimista) y N (“No hacer montañas de granos de arena”).

Nosotros solemos decir a las personas cuando vienen con una depresión que lo que vamos a intentar es vaciar el vaso lo suficiente para dejarlo en el nivel que tenía antes de la depresión. No aspiramos a vaciarlo. Si bienamente podemos dejar el nivel un poco más bajo que antes de caer en la depresión, mucho mejor.

A veces, las “rayitas” son ciertas fobias que pueden tratarse con técnicas de las **Ciencias de la Conducta** (preferimos llamarla así antes que Conductismo).

El método más empleado para superarlas se llama la **Desensibilización Progresiva** y, en resumen, consiste en acercarse gradualmente al objeto temido, es decir, paso a paso. Se puede valorar del 1 al 10 el miedo que se siente. El 1 sería el mínimo miedo y el 10 el máximo. Veamos esto con un ejemplo. Supongamos una fobia a los cigarrones, como fue el caso de una mujer en nuestra consulta cuyo miedo le impedía disfrutar del campo. El paso número 1 sería mostrar unas láminas o dibujos de un cigarrón desde lejos; el 2 podría ser tocar la lámina; el 3 podría ser ver desde lejos un cigarrón en un bote; el 4 sería verlo más cerca; el 5, junto al bote; el 6 podría ser un cigarrón muerto; el 7 verlo desde lejos sujetado; el 8 desde cerca; el 9 tocarlo poco tiempo y el 10 cogerlo.

Estos pasos deben de escribirse y estudiarse bien uno por uno (cada paso), no pasar al siguiente hasta que no esté bien superado el anterior y volver atrás de nuevo si se siente miedo en algunos de los pasos superados.

En las primeras consultas nos conformamos con decir que esas fobias o manías suelen ser traumas psicológicos infantiles, o fantasías que no son ciertas y solo están en la mente del sujeto. Una vez superada la depresión, quizás sea el momento de realizar una adecuada terapia de conducta con todo el rigor posible.

Por supuesto, cuando existe un problema real (depresión reactiva) se debe hacer todo el esfuerzo para tratar de solucionarlo o al menos buscar las mejores salidas posibles a la problemática. Muchas veces son “granos de arena” que “se hacen montañas”. Más adelante veremos cómo solucionar esto. Pasemos ya de lleno al estudio de los tres antidepresivos citados. Siguiendo el ejemplo, veamos los tres vasitos para que no rebose el vaso grande. Comencemos con la **Comunicación**, la distracción.

CAPÍTULO 4.

Tres antidepresivos naturales de gran potencia

- ➡ (1) **COMUNICACIÓN, DISTRACCIÓN (D)**
- ➡ (2) **OPTIMISMO(O)**
- ➡ (3) **“NO HACER MONTAÑAS” (N)**

En nuestro ejemplo, estos tres antidepresivos (D.O.N.) serían como tres vasitos que hay que utilizar para sacar líquido del vaso grande y que no rebose.

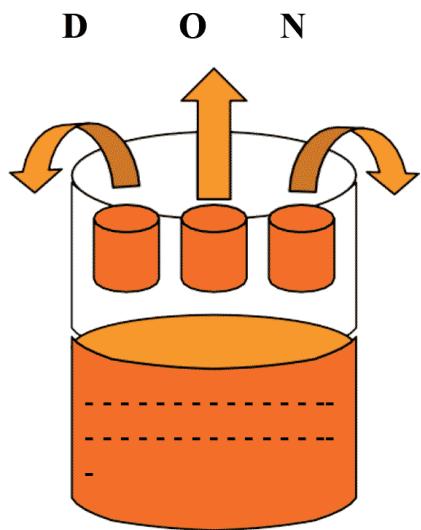


FIGURA 8
El D.O.N., tres potentes antidepresivos para prevenir y curar las depresiones.

1. COMUNICACIÓN, DISTRACCION (D)

Como se ha dicho, en psiquiatría existen diversas escuelas o tendencias. Pensamos que cada una aporta su granito de arena al conocimiento de la mente humana. En este breve trabajo no podemos entrar ni siquiera en el estudio resumido de cada una de ellas, así que solo comentaremos algunos puntos de interés relacionados con algunas de estas posturas psiquiátricas, como ya hemos hecho anteriormente.

En este sentido, el primer consejo médico que damos está enmarcado principalmente en la llamada **Escuela de la Comunicación o de Palo Alto**, como se le llamó en un principio, y a la que la psiquiatría andaluza ha aportado mucho también: el maravilloso psiquiatra que fue **José Antonio Cervantes, Castilla del Pino...**, y tantos otros psiquiatras, entre ellos un humilde servidor.

Esta escuela está hoy en día muy de moda y consideramos que es una de las más importantes ramas de la psiquiatría actual. Se han realizado muchos estudios de interés en este campo y los profesionales de la salud mental entusiastas de esta escuela nos tratan de convencer de que la comunicación humana es una de las cosas más importantes que existen para la salud mental.

Nosotros aquí solo vamos a tratar de señalar algunas cosas de gran interés. Conviene tenerlas muy en cuenta porque creemos que la comunicación es el mejor antidepresivo natural que existe y, como vamos a ver, ayuda en gran parte, a superar las depresiones y también a prevenirlas.

Por un lado, en cualquier libro de psiquiatría se puede leer el llamado “**Síndrome de privación de Comunicación**”, es decir, los síntomas psiquiátricos que se producen cuando una persona se encuentra privada de comunicación.

Desde siempre se ha considerado que la soledad muy prolongada puede producir trastornos psíquicos con frecuencia. Así, por ejemplo, se conocen los delirios de los naufragos, exploradores, prisioneros de guerra aislados mucho tiempo, cosmonautas que viajaban solos, mineros atrapados, pacientes con exceso de soledad, reposo y silencio, personas aisladas y solitarias en los asilos, etc. Esto es una prueba de que la falta de comunicación-distracción, la soledad muy prolongada, etc., son perjudiciales para la salud de la mente.

Por otro lado, en unos trabajos que realizamos hace unos años recogidos en nuestra tesis doctoral (que pretendemos publicar más adelante), titulada *Importancia de las interrelaciones entre comunicación y salud mental*, se demostró que, con mucha frecuencia, con frecuencia muy significativa “**A mayor comunicación, distracción corresponde mayor salud mental y viceversa**” (**Ley de Leo o Luis Pérez Torres de la Comunicación**). En este documento se hizo una demostración matemática estadística.

Por otro lado, todo el mundo sabe que distraerse es bueno para “los nervios”. La sabiduría popular desde siempre ha reconocido el gran valor de la distracción y la comunicación para la salud mental.

Durante un gran periodo de tiempo hicimos en la consulta de psiquiatría un trabajo que consistió en preguntarle a los pacientes y a sus familiares qué opinaban ellos que era beneficioso para la salud mental, para superar las depresiones y para superar las manías, complejos, etc. Este trabajo fue presentado cuando realizamos la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria.

Metodo DON Antidepresivo

Más de la mitad de todas las respuestas dadas coincidían en que lo mejor para la salud mental y para prevenir y curar las depresiones era, precisamente, la comunicación diaria (tener amistades, salir, entrar, estar distraído, etc.). Para superar las manías y complejos, las respuestas eran: pensar que no eran reales las manías, hacer lo contrario, no echarle cuenta y distraerse, etc.

Comprendemos que hablar de comunicación puede ser un tema muy extenso. Nosotros recomendamos todo tipo de comunicación, mejorarla tanto en cantidad, como en calidad. Insistimos en que se ponga en práctica esta comunicación llamada “pragmática”: salir, distraerse, cultivar la amistad, etc. Por supuesto, también cultivar la comunicación familiar, de la pareja (a veces puede ser muy útil escribir unas páginas para que nuestra pareja se entere bien de algunas cuestiones que a lo mejor llevamos varios años sin saber o poder contárselas), etc.

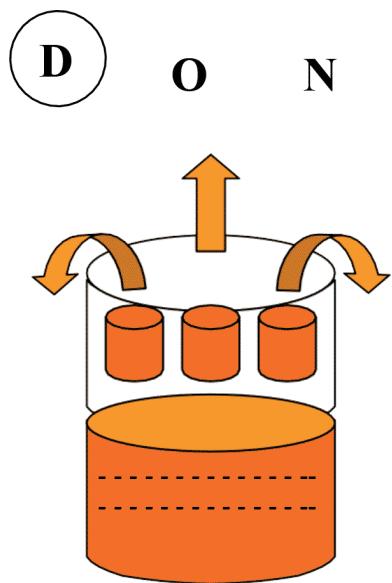


FIGURA 9

La Comunicación, la Distacción (D), es el mejor y más potente antidepresivo que existe. Cuanto más distracción y comunicación, menos depresión (Ley Leo de la Comunicación).

En resumen, según lo visto, podemos afirmar que la comunicación es un factor que nos va a servir para prevenir la enfermedad mental y ayudar a curar en muchos casos las depresiones. Es decir, la persona que se comunica con los demás y hace un esfuerzo por distraerse, entrar y salir de casa, tener amigos, tener actividades..., es muy difícil que caiga en la depresión y, si ya ha caído, todo esto puede ayudarle mucho a salir de ella.

Pensamos, pues, que el mayor y mejor antidepresivo que existe es la comunicación, la distracción, etc. Cuando dimos a conocer nuestras investigaciones recogidas en la tesis Doctoral, **la prensa dijo que se había descubierto una vacuna contra las depresiones que era la comunicación.**

Nosotros, con menos sensacionalismo, demostramos que **la comunicación sirve para tratar las depresiones y para la prevención de ellas; es decir, la incomunicación y la soledad muy prolongada y no buscada serían factores de riesgo para la depresión.**

En resumen, este sería nuestro primer consejo: **máxima distracción y comunicación como una de las cosas más importantes en la que debe pensar (y realizar) cada día la persona.** Todo lo demás debería pasar a un segundo plano. Dejamos libertad en qué distraerse y con quién comunicarse. Pero, eso sí, recomendamos la comunicación y distracción al máximo posible. **Esta sería la gran medicina para la depresión: comunicarse y distraerse todo lo posible. El solo hecho de pensar en distraerse o comunicarse es ya beneficioso para la salud mental.**

Por supuesto, sabemos que en esta sociedad para tener buenos amigos hay que cultivar y cuidar mucho el jardín de la amistad, al igual que el del amor, etc. El dicho de que los amigos se cuentan con los dedos de las manos (Dios y pocos más), pensamos que puede ser algo cierto. Sin embargo, relacionarse, distraerse o charlar con las demás personas no precisa tanto esfuerzo. No somos muy exigentes en la calidad de la comunicación, aquí solo pedimos una cosa: máxima comunicación, máxima distracción.

2. OPTIMISMO

Ya hemos visto cómo el primer vasito que hay que utilizar para que no rebose el vaso grande es la comunicación y la distracción (D). Pues el segundo vasito sería el optimismo (O).

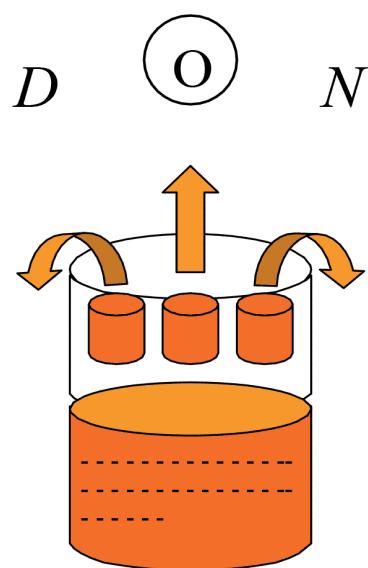


FIGURA 10

Las frases “*Nada es verdad ni mentira, todo depende del color con que se mira*” y “*Cada uno cuenta la feria según le va*” nos recuerdan que la realidad se puede mirar desde muchos puntos de vista. Los pensamientos alegres, positivos y optimistas, levantan el ánimo.

Metodo DON Antidepresivo

Sabemos que los pensamientos positivos y alegres levantan el ánimo, y los pensamientos negativos suelen bajarlo. La escuela cognitiva ha rescatado el valor del optimismo para ayudar a superar los estados depresivos. También sabemos que, cuando una persona está muy contenta, todo suele verlo “color de rosa” y, cuando está muy triste, sus pensamientos suelen ser tristes y negativos. Es decir, vemos cómo los pensamientos nos sirven para subir y bajar el ánimo y al revés. Así es cómo el estado de ánimo influye en los pensamientos.

Por otra parte es muy útil recordar que en la vida **“nada es verdad ni mentira, todo depende del cristal con que se mira”**, o dicho de otro modo, **“cada uno cuenta la feria según le va”**.

Esto va a tener una gran utilidad para saber controlar nuestros pensamientos y saber que lo que pensamos no es la única manera de ver las cosas sino que pueden verse desde muchos puntos de vista. Pongamos el ejemplo de la feria. Pues bien, como se ha dicho, **“cada uno la cuenta como le va”**. Es decir, existen miles de puntos de vista sobre la feria. Lo primero que hay que decir no es que la feria, por ejemplo, **“no vale nada”**, sino decir **“yo pienso que la feria no vale nada”**.

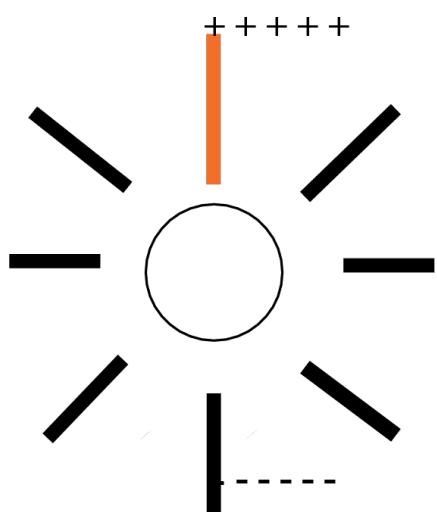


FIGURA 11.

La feria, como todas las cosas (incluso los problemas), se pueden mirar desde muchos puntos de vista. Hay quien piensa, por varias razones positivas, que la feria es lo mejor que hay. Otros piensan, por varias razones negativas, que no vale nada. Para ver las cosas por el lado positivo hay que cambiar de mentalidad dándose razones positivas o sabiéndolas escuchar.

Habrá una o varias personas que digan que la feria es lo más maravilloso del mundo. Dicen que es lo mejor porque se lo pasan muy bien, porque se reúnen con los amigos con quienes están más a gusto, porque quedan en una caseta donde pueden bailar, cantar, comer y beber a su gusto, porque piden permiso en el trabajo, buscan canguros para los niños, porque organizan concursos de baile, cante, chistes, etc. Vemos cómo, por varias razones de peso, se llega a una determinada mentalidad o a ver las cosas desde otra perspectiva.

Otra manera de ver la feria, en el polo opuesto, sería pensar que la feria “*no vale nada*” porque me gusta irme en coche y se lo lleva la grúa, porque no tengo costumbre de quedar con los amigos y no encuentro a nadie con quien esté a gusto, porque no tengo caseta para entrar, porque termino borracho y al día siguiente no voy al trabajo, etc. Vemos cómo aquí, también por varias razones, se llega a tener una mentalidad negativa de la feria.

Por sentido común, los pensamientos positivos y alegres levantan el estado de ánimo y los negativos bajan este estado. **Para yo poder cambiar de mentalidad preciso, o bien darme una serie de razones o bien escuchar al que piensa positivamente diciendo que la feria es lo mejor del mundo.** Si somos capaces de darnos a nosotros mismos esas razones por las cuales vemos que la feria es lo mejor que hay, podemos cambiar de mentalidad y pasar de una visión negativa de la feria a una nueva mentalidad positiva. Esto es muy importante: **se cambia de mentalidad dándonos razones.**

En resumen, cualquier cosa que veamos de un modo muy negativo, sabemos, en primer lugar, que ese modo de mirar los problemas no es verdad ni mentira y que puede verse de muchas maneras; en segundo lugar, si queremos verlo de un modo más positivo, lo único que hay que hacer es escuchar las razones del que lo ve de un modo positivo o bien nosotros mismos darnos razones, argumentos, para tener una nueva y positiva mentalidad.

Debemos aprender a saber escuchar a los demás para poder cambiar de punto de vista. Conviene pues que seamos conscientes, que nos demos cuenta de nuestros pensamientos, que veamos que no son verdad ni mentira y que **podemos cambiar de manera de pensar si nos damos razones para cambiar.**

Un pensamiento negativo puede hacernos tristear todo un día, al igual que un pensamiento positivo puede alegrarnos el día. Por ejemplo, si una persona piensa, en un segundo, que no va a curarse de su depresión, ese pensamiento puede tristear a la persona todo el día. Poniendo en práctica lo que hemos dicho, lo primero que habrá de hacer es pensar que eso no es verdad ni mentira y que existen muchos puntos de vista.

Después de esto, la persona debe darse varias razones para mirarlo de otro modo. Se podría decir: “*no es verdad porque existen muchas personas que se curan*”; “*no es verdad porque la psiquiatría calcula que en un porcentaje muy elevado las depresiones se curan*”; “*no es verdad porque el médico me ha dicho que puedo curarme fácilmente si sigo sus consejos*”, etc.

Metodo DON Antidepresivo

En resumen, de un pensamiento negativo nos hemos dado varias razones y hemos logrado verlo de un modo más positivo. Lo mismo que cuando queríamos pasar de ver la feria como algo que no merece la pena a la mentalidad más positiva de que la feria es una cosa muy buena.

Es decir, conviene hablar con los familiares, amigos, etc., en el momento en que se tengan pensamientos negativos para ver qué otros puntos de vista tienen ellos y escuchar para poder ir cambiando de forma de pensar hacia un modo más positivo y real. **Los pensamientos negativos habría también que ponerlos en el aire, en entredicho, pensando que ese modo de verlos negativamente es solo una manera de verlos, pudiéndose analizar desde otros puntos de vista.** Simplemente con esto ya se da un paso muy importante y el siguiente sería pensar que, si escuchamos otras razones o nosotros mismos nos damos esas razones, podemos llegar a mirar las cosas de otro modo más positivo. Con estos puntos de vista más alegres, el ánimo se levanta. El optimismo es otro gran antidepresivo natural.

Hoy en día está muy de moda y existen muchos libros sobre el pensamiento positivo. Recientemente ha aparecido uno, ***Napoleón Hill: Las claves del pensamiento positivo***, de **Michael J. Ritt**, editado por Plaza Janés en marzo de 1999. Este libro resulta muy ameno y puede enriquecernos mucho. Otro libro genial es ***Los cuatro acuerdos*** (emplear las palabras más correctas, -lengua de miel, diría Buda-; no hacer suposiciones, aclarar las cosas -la percepción que tenemos y tienen los demás de nosotros es muy pobre y relativa- pasar de los comentarios; y hacer lo máximo posible).

3. “NO HACER MONTAÑAS DE GRANOS DE ARENA (N)”

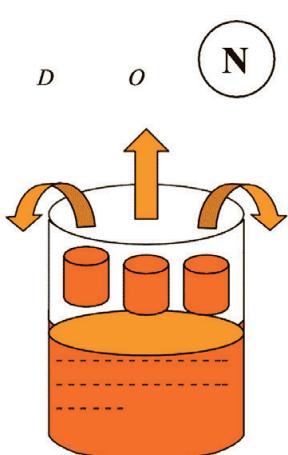


FIGURA 12.

Cuando hay un problema lo importante es intentar buscar la mejor solución. Una vez lograda la solución, lo mejor es no seguir reinando en el problema y distraerse.

Este es el tercer vasito que nos servirá para que el vaso no rebose. En la consulta vemos que, muchas veces, un pequeño problema que desde fuera no suele tener más importancia se convierte en una obsesión y llega a ocupar tanto tiempo de la vida que prácticamente no se suele hacer otra cosa que estar reinando casi todo el día en ese pequeño problema. Es decir, lo que desde fuera es un pequeño grano de arena, por darle tantas vueltas y pensar tanto en él, se convierte en una montaña. Esta montaña suele acompañarse de muchos pensamientos negativos y por tanto es muy deprimente.

En este punto es muy importante señalar que, **cuando existe un problema, lo importante es pensar y trabajar para buscar una solución a este problema**. Es decir, **no parece conveniente intentar evadirse y engañarse, y por ello lo razonable es intentar por todos los medios buscar una solución**. **Pero una vez encontrada la mejor salida, dentro de lo que humanamente se puede y tomando el problema con filosofía, lo importante es distraerse al máximo para no hacer una montaña y no pasarse las horas rumiando con el tema**.

Pongamos un ejemplo para aclarar esto. Supongamos que yo tengo una taquicardia, es decir, el corazón se me acelera; lógicamente el especialista en cardiología es el que mejor puede solucionar esto. Entonces yo voy al médico, el doctor me estudia y, después de estudiarme, hacerme electrocardiograma, etc., me dice que mi corazón no tiene nada de importancia. Él me diría que, si estoy muy nervioso, que me tome algún tranquilizante, que procure no pensar en eso y que no le preste atención.

Lo que no puedo hacer es encerrarme en mi cuarto y hacer lo contrario, es decir, todo el día pensando en la taquicardia. Si pienso encerrado en mi habitación todo el día, vemos que casi un cien por cien del tiempo lo estoy empleando en cavilar sobre el problema y la montaña cada vez será más grande y más elevada. Este es un claro ejemplo de cómo una cosa que no tiene importancia para el cardiólogo (es decir, un granito) puede convertirse en una montaña.

100 %

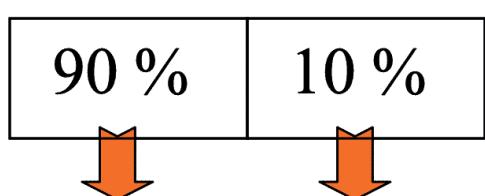
Si me quedo encerrado en mi habitación todo el tiempo, todo el tiempo lo voy a dedicar a pensar en el problema. Por eso, lo más lógico es no darle más vueltas a los problemas una vez que se tenga la solución.

Metodo DON Antidepresivo

Es verdad que a veces estamos muy obsesionados y parece que no nos podemos quitar de la cabeza el tema que tenemos entre manos. Para solucionar esto será necesario tener anotadas una serie de distracciones. Así, cada vez que el tema se nos venga a la mente, pondremos en práctica una de estas distracciones que tenemos apuntadas.

Es importante tenerlas escritas. En un papel podemos apuntar una lista como por ejemplo: (1) Escuchar música, (2) Llamar a un familiar o a un amigo, (3) Ir a tomar un café (4), Dar un paseo, (5) Tomar una ducha, (6) Ocuparnos en una distracción que nos guste: jugar a las cartas, pintar, hacer algún ejercicio o deporte, (7) Ver películas interesantes en el cine o a través de Internet, (8) Trabajar en algo, (9) Dedicarnos a un juego, ejercicio, deporte, (10) Trabajar en algo artístico (pintar, dibujar, escribir), etc. Cada uno debe tener su propia lista y procurar hacerla según sus gustos y posibilidades.

Entonces, en vez de seguir pensando en lo mismo, nos ocuparemos en una de esas actividades. Si por ejemplo estamos hablando por teléfono con un familiar o amigo, entonces nuestra mente, aunque por costumbre siga en lo mismo, le dedicará menos tiempo a la obsesión. Y, aunque le quitemos solo un 10 por ciento al hablar con los amigos, ya será un gran triunfo. Por ejemplo:



Pues lo importante es que, **cada vez que el tema se nos venga a la mente, siempre y rápidamente tengamos una distracción entre manos. Así la montaña no seguirá creciendo y más bien empezará a bajar.**

Ya no nos servirá el gran error que supone dedicarse a darle vueltas a la mente durante cuatro o cinco horas encerrados y sin hacer nada. Es más, **no se deben permitir más de dos o tres minutos pensando en el problema. Siempre hay que recurrir a la distracción y, aunque estemos obsesionados con el tema, quitarle tiempo al pensamiento de ese problema. Una vez buscada la solución, siempre y rápidamente, recurrir a la distracción.**

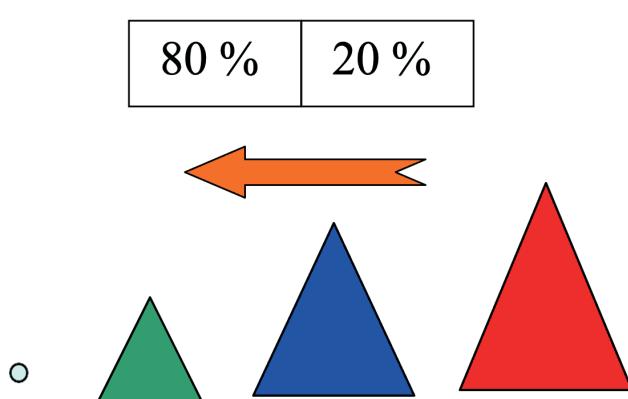


FIGURA 14.

Con la distracción, pensando o haciendo otra cosa cada vez que se vengan las ideas o problemas obsesiónantes, la montaña irá bajando. Hacer montañas no es bueno porque suelen ser de pensamientos deprimentes y negativos.

La montaña, en vez de ir a mayor, siempre tenderá hacia abajo con la distracción. Puede darse el caso de que la angustia sea muy intensa, entonces no estará nada mal emplear algún tranquilizante (como Valium, Tranxilium, Trankimazin, etc.) que cualquier médico puede recetar.

Este sería el tercer vasito que serviría, junto al optimismo y la distracción, para que el vaso no rebose. Serían también como tres válvulas de seguridad para que una olla a presión no llegue a explotar.

No hay que tener mucha prisa en que baje la montaña, lo de menos es que nos vengan las obsesiones. Lo importante es distraerse siempre y no rumiar solo en la obsesión. Con el tiempo esta montaña irá bajando hasta desaparecer o quedarse encapsulada sin que apenas moleste.

Y con los tres vasitos terminamos (el D.O.N.), los tres antidepresivos naturales que nos servirán muchas veces para prevenir y curar las depresiones.

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 5. MÉTODOS DE RELAJACIÓN

Veamos a continuación algunos métodos que pueden servir para lograr la relajación.

5-1. MÉTODO DE SCHULTZ

Este es el método más conocido en medicina. Es muy fácil, aunque conviene dedicarle algún tiempo para ponerlo en práctica y poder dominarlo de modo adecuado. **El método de Shultz para la relajación puede decirse que consiste en ir relajando cada parte del cuerpo.** Así, se puede comenzar por la mano izquierda. Empezamos cerrando con fuerza durante unos momentos la mano y luego la soltamos, la abrimos y nos decimos mentalmente: “*tengo mi mano izquierda muy relajada, todos los músculos de mi mano están relajados*”; soltamos los dedos, moviéndolos, y nos repetimos varias veces estos pensamientos hasta sentir que nuestra mano no está tensa y se encuentra muy relajada.

Luego se hace lo mismo con el antebrazo, primero lo contraemos con fuerza y luego nos repetimos lo mismo: “*los músculos de mi antebrazo están relajados, distendidos, sueltos*”. Nos repetimos cinco o seis veces más los mismos pensamientos hasta comprobar que esta parte está relajada. Después actuamos del mismo modo con el brazo, lo contraemos con fuerza durante unos segundos y luego durante unos minutos nos repetimos que “*todos los músculos del brazo están muy relajados, distendidos*”.

A continuación, hacemos lo mismo con el brazo derecho: primero la mano derecha (cerramos con fuerza y, durante unos minutos, nos repetimos que está muy relajada). Después lo mismo con el antebrazo derecho, luego con el brazo derecho. Ya tenemos los dos brazos enteros relajados; los soltamos y nos decimos: “*mis brazos están muy relajados*”, varias veces.

Seguidamente, procedemos exactamente igual con el pie izquierdo, luego con la antepierna izquierda, después con el muslo izquierdo. Luego actuamos igual con la pierna derecha, parte por parte. Ya tenemos los brazos y piernas relajadas y podemos aumentar la relajación con más pensamientos de distensión de piernas y brazos durante unos minutos más. Pasamos al abdomen y se hará lo mismo: primero lo contraemos entero y luego nos vamos dando pensamientos durante dos o más minutos de relajación.

Metodo DON Antidepresivo

Se pasa a continuación al tórax y se hace igual; luego al cuello, contraemos primero, y después durante solo unos minutos, relajamos; en el paso siguiente pasamos a la cabeza y la cara. Primero contraemos y después relajamos. Conviene en la cabeza hacerlo con todos los músculos: primero la contraemos la cabeza entera y relajamos; luego vamos músculo a músculo. Es decir, primero contraemos y relajamos los músculos de la frente, luego cerramos fuerte y relajamos los de los ojos, y después los de la cara, y pasamos a los de la boca, cerrándola fuerte, y a continuación la relajamos. Y por fin, los músculos de la cabeza, donde está el cabello.

Una vez que todos los músculos estén relajados, podemos distender también la mente pensando que estamos echados en un campo verde con cielo azul o en una playa, tranquilamente y repitiéndonos que estamos muy tranquilos y relajados, sin problemas que nos ocupen, solo deseando descansar. También podemos darnos pensamientos optimistas y alegres: *“me encuentro muy bien, cuando termine la relajación me voy a sentir muy bien, alegre, feliz, disfrutando de todo lo que hay”...*

Es conveniente durante varios minutos repetirnos que nos sentimos y sentiremos muy bien relajados y regalarnos todos los pensamientos alegres que deseemos. La repetición de estos pensamientos positivos antes de descansar o dormir un rato, es muy eficaz y se nota al despertar. Esta es una técnica de psicoyoga.

Es bueno elegir un lugar cómodo: un sillón, un sofá, la cama, aunque conviene acostumbrarse a realizarlo en cualquier lugar y sitio que sea confortable. E igual que nos hemos dado pensamientos de relajación, podemos irnos entrenando para sentir pesadez, anestesia, calor, frío, ingrávidez, etc... Se haría exactamente igual, zona por zona y pensando que sentiremos frío, calor o pesadez, según interese. Por el momento nos conformamos con la relajación.

5-2. PASEO RELAJANTE

Cuando la tensión interior nos aborde o cuando acudan a nuestra mente algunos pensamientos negativos, podemos poner en práctica un paseo que, además de suponer un ejercicio físico saludable, nos puede distraer y relajar. Salga a la calle, busque el itinerario que le resulte más agradable y vaya sustituyendo esos pensamientos no deseados por estímulos nuevos: fíjese en ese rincón que quizás siempre ha pasado desapercibido, en aquel escaparate de ese comercio

con sus objetos a la venta; observe los colores que cambian en cada tramo, los olores, las voces y las personas que se va cruzando. Si siente angustia, respire profundamente pensando que con el aire que llena sus pulmones entra también energía positiva y que, con cada espiración, se va su malestar. El caminar es uno de los mejores ejercicios y puede hacerse más rápido o más despacio según se deseé, recorriendo mayor o menor distancia.

5-3. JUEGOS, EJERCICIO/ DEPORTE Y ARTE

Todo ejercicio moderado y todo juego constructivo tienen un valor terapéutico. La atención se fija en la participación, y el tiempo pasa rápidamente cuando realizamos una actividad lúdica que nos resulte agradable. A través del juego hasta cierto punto volvemos a ser niños y ya sabemos que los niños pequeños son capaces de pasar grandes períodos de tiempo desarrollando cualquier juego en el que pueden poner en práctica su capacidad creativa.

Igualmente es muy saludable realizar algún deporte que nos guste. Sería muy conveniente también tener en casa distintos tipos de juegos de mesa (ajedrez, dados, etc.) y proponernos también ciertos ejercicios y algún deporte, así como practicar alguna actividad artística (dibujar, pintar, escuchar música que nos guste, hacer ciertos platos de cocina, aprender a tocar algún instrumento, meternos en algún coro, etc.).

5-4. RESPIRACIÓN Y SUSPIRO, BAÑOS Y DUCHAS, FIESTAS, ESPECTÁCULOS Y OTRAS ACTIVIDADES RELAJANTES

Existen muchas actividades que pueden ser relajantes en nuestras vidas. Ya hemos hablado un poco del paseo diario, de los juegos, de practicar algún deporte o de hacer alguna actividad artística. Pero existen otras muchas actividades, también de gran interés, aunque enumerarlas todas sería muy difícil. Además, cada persona debe elegir las que más le gusten y las que pueda hacer mejor.

Qué duda cabe que puede ser muy relajante el hecho de salir a tomar un café, ir al cine, salir una noche a cenar fuera, hacer un viaje, ver una buena película en casa, estar con los amigos o llamarlos, frecuentar a los familiares, visitar exposiciones o museos, leer o hacer cualquier cosa que nos guste. Como distraerse con una afición, escuchar buena música, ir al teatro o a un concierto, ir de excursión, al campo, conocer sitios nuevos, organizar y asistir a reuniones o fiestas, etc.

Metodo DON Antidepresivo

La lista sería interminable, pero nos gustaría también citar el efecto relajante de una ducha o un baño, aprender a respirar profundamente llenando los pulmones de aire durante unos segundos y también a suspirar. Al suspirar liberamos la tensión interior ocasionada por la pena, el ansia o el deseo, siendo uno de los mecanismos que empleamos de forma natural para restablecer los niveles de oxígeno en la sangre. Si tomamos conciencia de este hecho y practicamos el suspiro voluntariamente varias veces al día, nos percataremos de que este ejercicio nos ayuda a relajarnos y a mantener el bienestar interior que deseamos.

Comprendemos que en unas páginas no podemos tratar todo lo referente a la relajación. Por ello, aconsejamos que las personas que lean esto, se aficionen también a la lectura de temas de relajación, tanto física como mental y espiritual, y que incluso asistan a cursos o a charlas sobre estos apasionantes temas.

Mientras avanzamos en estas cuestiones, procuremos poner en práctica los métodos aquí citados, ya que pueden ser de gran utilidad para ayudar a superar las tensiones y no tener que emplear con tanta frecuencia tranquilizantes (o reducir su ingesta), aunque, como se ha dicho, cuando sea preciso no hay que dudar en tomarlos. *El aprendizaje de la serenidad*, del padre Navarrete, es un libro que recomendamos aquí.

CAPÍTULO 6.

ALGUNOS IMPORTANTES EJEMPLOS PARA IR APRENDIENDO A MIRAR LAS COSAS DE UNA MANERA MÁS POSITIVA, CON UNA MENTALIDAD MÁS OPTIMISTA

Ahora vamos a ver la gran utilidad que tiene aprender a mirar desde otro punto de vista cualquier cosa o problema que nos puede parecer “un mundo”, sobre todo cuando se tiene una depresión. Es muy frecuente en los estados depresivos el pensar que no somos capaces de hacer las cosas que, cuando estábamos sin depresión, hacíamos con facilidad; es usual tener muy pocas ilusiones, pensar que valemos poco, reflexionar depresivamente sobre la vida, etc.

Vamos a estudiar uno a uno cada punto. Es muy importante que se lean atentamente, pues no solo ayudarán a resolver estas cuestiones, sino que además nos servirán para irnos acostumbrado a mirar cualquier problema o cuestión desde otros puntos de vista. Si llegamos a pensar que cualquier cosa que vemos muy negativa (como en el ejemplo de la feria), se puede mirar desde muchos puntos de vista y que además, dándonos razones positivas o escuchándolas, podemos llegar a pensar de otra manera, estaremos en muy buenas condiciones de salir de la depresión. El que mira una cosa solo negativamente es, muchas veces, porque quiere.

Comencemos a ver estos importantes ejemplos:

6-1. PENSAR QUE SOMOS CAPACES DE HACER MUCHAS COSAS, GRANDES Y PEQUEÑAS...

Un gran psiquiatra sevillano desarrolló un buen método para superar estos estados por los que una persona se siente incapaz de hacer las cosas que normalmente hacía antes. La fórmula es muy simple:

Ante cualquier tarea o proyecto que tengamos, basta decir: “*Puedo, puedo, puedo... Creo que puedo hacerlo*”. Pongamos un ejemplo: supongamos que queremos aprender a tocar la guitarra, aprender un idioma, manejar un ordenador o cualquier otra cosa como cocinar, viajar, etc. Si aplicamos esta fórmula, diremos: “*puedo aprender a tocar la guitarra, pues aunque soy muy torpe con las manos, le dedicaré más tiempo*”; “*puedo tocarla pues, aunque no tengo tiempo, le quitaré unas horas al sueño*”; “*puedo porque, aunque no*

Metodo DON Antidepresivo

tengo guitarra, ahorraré para una”; “puedo pues, aunque no tengo mucho oído, me esforzaré más”; “puedo pues, aunque...”; “puedo, creo que puedo aprender a tocar la guitarra y así lo haré”.

Lógicamente, si decimos: “*no puedo, porque no tengo tiempo*”, “*no puedo porque no tengo guitarra*” o “*no puedo..., creo que no puedo*”, evidentemente no aprenderemos. Esto es aplicable a todo. Incluso en los estados más bajos de ánimo. Si una persona nos dice que no puede fregar los platos o no puede hacer la comida, etc., la solución será la misma: “*puedo hacer la comida, pues aunque tarde media hora más, lo haré*”; “*puedo pues, aunque no tenga fuerzas para preparar un plato complicado, haré uno muy simple, unos bocadillos, pero puedo, puedo, puedo..., creo que puedo hacer la comida*”.

Como hemos dicho, esto es aplicable a todo: estudios, tareas, negocios, proyectos, etc. El creer que se puede hacer algo es, sencillamente, tener fe en que se puede hacer. **Tener fe en la posibilidad de que se puede hacer**, como diría el filósofo **Kierkegaard**. Cualquier proyecto o tarea, por grande o pequeña que sea, con la fe puede llegar a lograrse. Cada “puedo” es un intento. Diré una, cien o mil veces “puedo”, “*lo intentaré todas las veces que haga falta hasta lograrlo*”, “*creo que puede lograrse*”.

Los grandes místicos vienen a decírnos que con la Fe, unida a la fe (puedo, puedo, puedo..., creo que puedo) y con obras se pueden lograr grandes cosas y pequeñas también. Unas de las muchísimas cosas que podemos hacer es decírnos que “*gracias a Dios, puedo, puedo..., se puede, creo que puedo superar mi depresión trabajando en ello*”. Del mismo modo, cualquier cosa que nos propongamos se puede, hay probabilidad de lograrla.

6-2. PENSAR QUE PODEMOS VALER COMO EL QUE MÁS

El pensar que valemos poco (autoestima muy baja) viene a ser lo mismo que cuando creímos que la feria no valía nada. Con sentido del humor a veces pregunto a estas personas que si tienen abuela; si me dicen que no, les digo que vean las cosas de otro modo y que ellos mismos se piropeen todo lo que deseen. Se trata sencillamente de ver la cuestión desde otro punto de vista y de darnos muchas razones reales para mentalizarnos de que **somos tan válidos como cualquiera...** Y si deseamos tener más valores, solo se precisa tener fe en que podemos llegar a lograr todo aquello que deseemos, si trabajamos por lograrlo.

6-3. CÓMO CREARNOS MUCHAS ILUSIONES

El recobrar las ilusiones perdidas por la depresión es más fácil aún. Solo es cuestión de **escribir las cosas que a cada uno le gustan más y hacerlas**. Por ejemplo, supongamos que lo que siempre nos ha gustado es pintar, viajar, hacer excursiones por el campo, trabajar en la solidaridad por un mundo desarrollado y sin armas atómicas ni otras de destrucción masiva, etc. Pues bien, dejemos nuestra imaginación volar, soñemos despiertos que llegará el momento en que pintaremos unos grandes cuadros, volemos con nuestra imaginación y pensemos en el día en que sea eliminada el hambre en el mundo, gracias al desarrollo de todos los países, y soñemos con el día en que toda la Humanidad acuerde internacionalmente eliminar las armas atómicas y todas las de destrucción masiva.

Sintámonos orgullosos en este viaje mental porque hemos puesto nuestro grano de arena. Si soñamos con todas las cosas que nos gustan, irá naciendo de nuevo la ilusión. Es uno mismo el que tiene que llenarse de proyectos y soñar con ellos. Se dice que da felicidad el hecho de emplear el tiempo en aquellas cosas que nos gustan. Si me encanta pintar o visitar museos a través de Internet por todo el mundo, me encontraré feliz y contento cuando esté pintando o visitando museos. Otra clave para ser feliz es ver las cosas positivas que tenemos y dar gracias a Dios por ellas, ya que lo corriente es que nos sintamos desdichados porque solo le damos vueltas a todo lo negativo que tenemos, o a todo lo que nos falta.

En resumen, las cosas que más nos gustan y recrearse en todo lo positivo que tenemos son dos claves para recobrar la ilusión y la felicidad. Celebremos todas las cosas positivas, pequeñas, cotidianas y también las grandes.

6-4. OTRO EJEMPLO SOBRE EL SENTIDO DE LA VIDA

A la vida que vivimos le pasa también algo parecido a lo que se ha dicho de la feria: cada cual la cuenta según le va. Cada persona ve las cosas a su modo. Es más, cada persona, dependiendo de muchas cosas, ve la vida de diferente forma. Por eso queremos recordar todo lo dicho sobre la feria y aplicarlo a la vida.

Habrá personas que digan, a lo mejor por atravesar una racha difícil o depresiva, que la vida no vale “un duro”; otros dirán que tiene aspectos muy buenos ; y otros menos. Habrá otros en el extremo más positivo que pueden decir que la vida tiene aspectos maravillosos, fabulosos, encantadores...

Metodo DON Antidepresivo

Pueden decir que un árbol, un pájaro, el mar, el Sol, la Luna y los luceros, una flor, el pensamiento, el amor, una estrella..., son realidades fabulosamente geniales en un espacio, el Cosmos grandioso, que ningún hombre (que es también una obra, un ser creado por las misteriosas fuerzas cósmicas) puede hacer. Cualquier ser, un grano de arena incluso, contiene todas las leyes de la física, de la física cuántica. Ahí están los electrones, los protones, todos los misterios de las matemáticas... El hombre lo que hace es descubrir leyes que ya existen en la naturaleza. Además el hombre es, como hemos dicho, un ser que también es creación de las Leyes y Fuerzas cósmicas. Leyes grandiosas, divinas.

Por tanto, **esas personas que ven así la vida nos pueden decir que esa creación es más que fantástica, que es fabulosa, genial, más que humana, es tan maravillosa que es sobrehumana, es divina...** Es decir, todo lo creado es genial, divino y obra de leyes tan geniales que son obras de la Divinidad.

Este sería un punto de vista. Otro podría ser que nuestro mundo necesita mucha evolución para que el hombre sea más feliz. Estamos otra vez en lo mismo que en el ejemplo de la feria, donde había muchos modos de ver y donde podemos cambiar de enfoque mentalizándonos de que otro prisma más optimista es posible.

6-5. ENTRENAMIENTO PARA IR VENCIENDO LA TIMIDEZ

Vamos a poner otro ejemplo, pues conviene acostumbrarse a saber escoger otra forma de ser ante todos los posibles problemas que se pueden plantearse cuando se atraviesa una fase depresiva. Es muy importante saber, para el profesional o el amigo, escuchar atentamente y captar lo que realmente se nos quiere decir. Pero esto no quita que, una vez que se sepa la cuestión que se nos plantea, sea importante demostrar que existen más ángulos mucho más optimistas. Pasemos al ejemplo:

Hay personas que nos dicen que, por no crear problemas, se han acostumbrado a callarse, a decir que sí a todo y a aguantar lo que no se puede aguantar. Nos dicen que ha llegado el momento en que ya no pueden más. Las ciencias de la salud mental han ideado un buen método para superar esta cuestión. Técnicamente se le llama “**aprendizaje asertivo**”.

Se trataría de lo siguiente: si por ejemplo estamos en un bar y nos ponen una tapa o una cena que no está en condiciones adecuadas, en vez de callarnos, debemos acostumbrarnos, con la máxima educación, a decirlo y pedir por favor que nos pongan otro plato.

Si por ejemplo estamos en la cola de un autobús y alguien se nos “cuela”, actuaremos del mismo modo, es decir, con la máxima amabilidad nos situaremos en el sitio que nos corresponde. De igual forma actuaremos si alguien en el supermercado, ante la caja, se nos pone delante. Si, por ejemplo en un restaurante, nos dan una cuenta con la que no estamos de acuerdo, con fundamento debemos hablarlo y aclarar el tema. Si una persona habla mal de nuestro equipo de fútbol, por ejemplo, en vez de quedarnos callados, convendría (si merece la pena) expresar civilizada y cortésmente nuestra opinión.

Y como estos vulgares ejemplos, **podríamos acostumbrarnos a expresar nuestros puntos de vista, nuestras opiniones, nuestros sentimientos, nuestras ilusiones, nuestra filosofía, política, etc. De este modo, la sinrazón o arrollamiento de nuestros derechos y de la Humanidad, con la máxima corrección debemos ir haciendo justicia y no permitir que se abuse de nosotros.** Por supuesto que a veces no merece la pena, pero no está de más que en cuestiones sin la más mínima importancia, nos acostumbremos a opinar para que, cuando lleguen cuestiones importantes, estemos acostumbrados a saber o intentar responder adecuadamente.

6-6. “NO SÓLO DE PAN VIVE EL HOMBRE... ”. DEL HOMBRE UNIDIMENSIONAL (MATERIALISTA) AL HOMBRE PLURIDIMENSIONAL (CON BIENES CULTURALES, MORALES, ESPIRITUALES, ETC.)

“*No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios*”. Este punto es muy importante pues puede darnos mucha felicidad y ser una fuente permanente de muchas ilusiones. Sin embargo, abarca tantos temas que aquí solo podemos hacer algún comentario y pequeño resumen y animar para que la persona que lea estas páginas se interese en estudiar, meditar y practicar estos asuntos.

Hay distintos tipos de bienes:

6-A. Bienes materiales. El trabajar e ilusionarse por estos bienes, además de ser necesario y preciso, puede servirnos para cubrir necesidades, crearnos ilusiones, distraernos, etc. Esto no quita que se tengan en cuenta detalles de gran importancia, como por ejemplo que “*no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita*”, “*si gasto algo menos de lo que gano seré feliz y*

si gasto algo más seré desafortunado”, así como la frase evangélica que nos dice que es mejor atesorar riquezas espirituales.

6-B. Bienes culturales, intelectuales, políticos, lúdicos, festivos y deportivos. El aficionarse a acumular riquezas en este punto nos puede dar grandes satisfacciones, distracciones, ilusiones y desarrollo personal. Es decir, podemos, por ejemplo, ir al cine, escuchar música, leer poesía o novela, pintar,(el arte en general), ir a festivales, vivir en contacto con la naturaleza, acudir a espectáculos, a ferias, organizar excursiones, practicar deportes, etc.

6-C. Bienes morales, personales y espirituales. En un mundo donde una minoría es dueña de una gran parte de la riqueza y controla como si de nuevos faraones se tratase, de modo imperial, la política, la economía, el sistema productivo, incluso la manera principal de pensar (capitalista, materialista y consumista) explica en parte que el hombre de hoy en día viva principalmente para una sola clase de bienes, en una sola dimensión materialista (*El hombre unidimensional*, de Herbert de Marcuse).

Es preciso que tanto el hombre como la sociedad comiencen a cultivar y darle importancia también a los valores morales, tanto personales (honradez, perdón, caridad, auténtica fraternidad con todos los hombres, lealtad, amistad, sinceridad, etc.), como a los valores morales sociales (solidaridad real, humanidad con el prójimo y con todas las personas, moral social elevada, etc.). Qué más bella ilusión que trabajar por lograr grandes riquezas en este campo.

Un buen camino para adquirir estos tesoros puede ser el esfuerzo personal, la meditación, la lectura y la imitación de las personas que han alcanzado un alto nivel en los valores espirituales (místicos, santos, etc.), en los valores morales y en los morales sociales (**Madre Teresa de Calcuta, Gandhi, Vicente Ferrer** y miles de personas anónimas que están dedicando gran parte de su vida a servir a los demás).

Esperemos que en el nuevo siglo y milenio el hombre logre ser muy elevado moral y espiritualmente, con un interés por lo espiritual tan grande como lo tiene ahora por el materialismo. Trabajemos y colaboremos todos al menos con una pequeña cantidad mensual (o el equivalente a un café con pastel), para que en breve plazo se elimine la pobreza de una gran parte del planeta y poco a poco hagamos un mundo de desarrollo justo, pacífico, solidario y fraternalmente unido. Para que así la minoría faraónica que controla el mundo vaya pasando a la historia, aunque se necesitará toda nuestra ilusión, estudio y trabajo para lograr “convencerlos” democráticamente.

Algunos místicos recomiendan para cultivar bien las virtudes (supongamos perdón, amor, solidaridad, paciencia, caridad, etc.) que anotemos una o dos cosas concretas de cada virtud que queramos desarrollar y las tengamos presentes para llevarlas cabo diariamente... Con constancia se va desarrollando el hábito y se logrará la virtud buscada. Insisten en que sean cosas concretas y contadas para que podamos hacerlas. Es un buen método. Para la formación de buenos hábitos, la ciencia de la conducta puede ayudarnos mucho.

En resumen, el hombre debería pasar de ser un ser que vive casi exclusivamente en un solo bien, el materialismo (hombre y sociedad unidimensional), a vivir para muchos más bienes morales, espirituales, solidarios, culturales (hombre y sociedad pluridimensional).

6-D. “Conócete a ti mismo”. Este punto es casi tan amplio como los anteriores, por lo que solo podemos recomendar el estudio de dicho tema. La mente humana es como la selva amazónica y conviene por ello ser humildes en el avance de este campo. Es cierto que el análisis psicológico ha tenido cientos de estudios, lo único que queremos decir aquí es que se debe de ir despacio y con cuidado pues, entre otras cosas, en las teorías freudianas (**Freud**), a pesar de su enorme contribución, no se empleó el método científico para exponer dicha teoría, por lo que muchos seguidores tampoco lo han hecho. De esta forma, en este campo se ha trabajado muchas veces con suposiciones, con hipótesis.

La obra de **Jung Teoría del psicoanálisis** pone críticamente, al menos en clave de sentido común, las hipótesis psicoanalistas primitivas. También puede ser útil la obra de **Adler Conocimiento del hombre**, para comenzar.

El día que el análisis psicológico o psicoanálisis se acerque al sentido común, como lo hizo Jung, y adopte el camino, el método científico como todas las ciencias (demostrando sus suposiciones o hipótesis), la salud mental contará con una auténtica joya pulida. Aunque por ahora son pocos los que han decidido tomar este rumbo.

6-E. Lecturas recomendadas en este punto 6. Como se ha dicho, este punto 6 es tan extenso que serían muchos los libros a recomendar. No estaría nada mal, poco a poco, ir leyendo todos los que podamos así como consultar en la red siempre que sea posible.

Aquí, si acaso, podemos citar de nuevo la lectura del libro de Eric Fromm *El arte de amar* y de algunos autores de la psiquiatría alternativa como Laing, Cooper, Bassaglia, etc., entre otros, que nos ayuden a comprender el montaje

Metodo DON Antidepresivo

tan injusto, canallesco e inhumano que tiene el mundo de hoy en día y que permite que unas cuantas familias tengan más dinero que más de la mitad de un planeta que vive en la miseria, que está hambriento y sin desarrollar; y a comprender también la repercusión de esto en la salud mental.

En cuanto a la lectura de temas de autoayuda, podríamos decir que hay muy buenos libros, entre los que podrían citarse: ***Tus zonas erróneas*** de Wayne Dyer, y también ***Aunque tenga miedo hágalo igual*** de Susan Jeffers (editorial Robin Book), el ya citado ***Los cuatro acuerdos*** de Miguel Ruiz, y todos los posibles de autoayuda, así como diversas revistas de este campo: Mente Sana, Saber Vivir, Psychology, etc.

Por supuesto, **recomendamos las obras clásicas de los maestros espirituales, morales, políticos, compositores, autores literarios, culturales, artísticos, etc.**

En resumen este punto trata, como se ha dicho, de **pasar del hombre unidimensional (materialista solo) al hombre pluridimensional (con valores también espirituales, morales, artísticos, deportivos...)**. El sistema en el que vivimos también debería pasar a la dimensión pluridimensional y no centrarse casi únicamente en el dinero... Así va el mundo.

Luis Fernando Pérez Torres

SUPLEMENTOS

CAPÍTULO 7.

7-1. MEDICACIÓN: CUANDO SEA PRECISA, SIN PREJUICIOS A FAVOR NI EN CONTRA

No hay que tener prejuicios en la medicación. Muchas veces una ansiedad o un insomnio se pueden, con mucha comodidad, resolver con un fármaco. Asimismo un antidepresivo también puede ayudar. Sin embargo pensamos que para los estados depresivos lo principal deben ser los consejos psicoterapéuticos dados.

En el capítulo anterior hemos visto los métodos de relajación. Entre los consejos y la relajación pensamos que los fármacos pasan a un segundo plano y casi siempre lo recomendamos, con carácter flexible, cuando sean precisos.

Es muy frecuente que los cuadros depresivos y psiquiátricos en general se acompañen de ansiedad, nerviosismo, etc. Se puede emplear cualquier tranquilizante suave para controlar la ansiedad (dígase por ejemplo Orfidal, Valium, Lexatin, Tranxilium, Trankimazín, etc.). Nosotros preferimos darlos cuando sean precisos. Así, si utilizamos Trankimazín 0'25, decimos que se tome de 0 a 6 pastillas al día repartidas en tres tomas, es decir, si no existe ninguna ansiedad, el paciente no toma ningún fármaco. Si está nervioso por ejemplo por la mañana, puede tomar 1 ó 2; si a mediodía no lo precisa no tomará nada; y si por la tarde está nervioso puede tomar 1 ó 2. Es decir, 0 pastillas si no la precisa y hasta 6 pastillas en 3 tomas si las precisa.

Para dormir podemos utilizar cualquier tranquilizante o hipnótico suave (los ya citados o también Somnovit o Noctamid) de 0 a 2 por la noche. También es muy útil la molécula Zolpidem (Dalparan, Stilnox).

Como antidepresivos se pueden recetar cualquiera de los que existen en el mercado. Quizás, en términos generales, lo único que podría tenerse en cuenta es si la depresión tiene mucho o poco componente de ansiedad. De cualquier modo tampoco esto es ningún problema, ya que manejando un ansiolítico de un modo flexible, como hemos dicho, podemos controlar esta cuestión con facilidad.

Lo importante es la psicoterapia, pero si se quiere, se pueden recetar también cualquiera de los existentes. Así, se pueden recetar tanto los utilizados antes (Tryptizol, Anafranil, Ludiomil, Tofranil, Deanxit...), como los más modernos, que tan de moda están hoy: Citalopram (Prisdal); Fluoxetina (Adofen, Prozac, Nodepe, Reneuron, Fluoxetina Cantabria, Fluoxetina Normon, etc.); Paroxetina

(Frosinor, Casbol, Motivan, Seroxat) etc., etc. Es muy interesante la molécula Trazodona (Deprax) pues sirve como antidepresivo y para dormir, tomándose por la noche. Se puede tomar de 0 a 2 comprimidos por la noche gradualmente.

En los antidepresivos modernos preferimos comenzar con medio comprimido por la mañana y, si no hay efectos secundarios, a la semana dar el comprimido entero (en la Paroxetina y en Citalopram puede subirse la dosis hasta 2 al día).

Otras moléculas que se pueden prescribir son la Sertralina (Aremis, Be-sitran, etc.), Fluvoxamina (Frosinor), o inhibidores de la monoaminooxidasa (Manerix), etc.

**NI QUÉ DECIR TIENE QUE LA MEDICACIÓN
SIEMPRE DEBE SER PRESCRITA POR UN MÉDICO**

7-2. RECOMENDACIONES PARA DORMIR BIEN

A continuación pasamos a las normas que la Organización Mundial de Salud recomienda para el sueño. Cada cual deberá seguir las normas que le sean posibles. Recordamos lo que dijimos anteriormente, es decir, si el médico recetó algo para dormir no se deberán tener prejuicios para tomarlo. Pensamos que si se prescriben con flexibilidad, como se ha dicho, no hay ningún peligro de acostumbrarse a ellos. Incluso en el peor de los casos de personas que llevan años consumiendo derivados de benzodiazepinas, bastan dos o tres días para poder ir abandonándolos poco a poco y que no den ningún tipo de problema.

Pasemos a reproducir las recomendaciones de la O.M.S. para dormir bien:

1. LO QUE SÍ HAY QUE HACER

- Establezca una rutina agradable para ir a la cama. El entorno debe ser oscuro, seguro y confortable. Los ejercicios de relajación, la meditación o una conversación intrascendente con el compañero de cama pueden ser útiles para conciliar el sueño.
- Acuéstese y despiértense cada día a la misma hora. Establezca primero la hora de levantarse y, en base a esta, la de acostarse.
- Determine la cantidad de horas de sueño necesarias para sentirse bien y limite a estas el tiempo total de permanencia en cama.
- Haga ejercicio de forma regular: favorece e incrementa la profundidad

Metodo DON Antidepresivo

del sueño. Sin embargo debe tener en cuenta que el ejercicio antes de dormir puede ser perturbador.

- Tome el sol o expóngase a una luz intensa durante 30 minutos al despertarse. Evite la luz brillante si se despierta durante la noche.

- Antes de acostarse dedique habitualmente un tiempo para “preocupaciones”. Esto le ayudará a controlar pensamientos esporádicos que puedan perturbarle el sueño.

- Utilice la cama y el dormitorio solo para dormir y mantener relaciones sexuales.

2. LO QUE NO HAY QUE HACER

- Si tiene insomnio no duerma la siesta.
- Si está despierto, no permanezca más de 20 minutos en la cama. Salga del dormitorio y vuelva cuando tenga sueño.
- No tome café ni fume por la tarde, son estimulantes. El alcohol ingerido antes de dormir altera el sueño.
- No utilice hipnóticos de forma regular, solo ocasionalmente.
- Evite las comidas pesadas o la ingestión de grandes cantidades de líquido antes de acostarse.
- Si se despierta no realice actividades interesantes o entretenidas, estas aumentarán su alerta. Mejor lea algo poco interesante y breve fuera del dormitorio.
- No lea, oiga la radio o vea la televisión en la cama, especialmente si le cuesta conciliar el sueño.
- Si se despierta, evite mirar el reloj por la noche.
- No se altere si no puede dormir, esto le aumentará la situación de alerta. Relájese con los medios que crea convenientes.

7-3. PRINCIPIOS PRÁCTICOS GENERALES PARA LA SUPERACIÓN DE FOBIAS INFANTILES

1. Para ayudar al niño a superar su ansiedad ante un objeto o situación determinados, debe aumentarse gradualmente su exposición a ellos mientras, por otra parte, él se siente confortable, relajado, seguro o recompensado.

2. El niño se debe enfrentar al objeto ansiógeno en aproximaciones sucesivas y progresivas que representen “pequeños pasos”. Por esta cuestión debe construirse ante todo una jerarquía detallada de tales situaciones, ordenándolas por orden progresivo de dificultad.

3. Cada paso debe ser repetido una y otra vez, hasta que el niño pueda enfrentar la situación absolutamente libre de ansiedad. Tres a cinco enfrentamientos sucesivos con éxito son el requisito para pasar a la siguiente etapa.
4. Las etapas ya completamente superadas deben repetirse aún en sesiones posteriores, pues debe contarse siempre con gruesas variaciones de la intensidad de la ansiedad a través del tiempo.
5. Deben hacerse pausas entre los sucesivos pasos: debe evitarse forzar y sobrecargar al niño.
6. No hay que saltarse ningún paso de la jerarquía construida. Los éxitos del niño o su buena disposición en un momento dado no deben hacer acelerar el proceso.
7. Si vuelven a aparecer respuestas de ansiedad en una etapa en principio superada, debe regresarse inmediatamente a una anterior que sea enfrentada sin ansiedad. Se puede también a veces planear etapas intermedias.
8. Se debe reforzar todo progreso del niño en el desarrollo del programa, en especial con atención, elogio y cariño.

Quizás convendría añadir que sería muy útil animar al niño con toda clase de aplausos y recompensas posibles para que se enfrente a cada uno de los pasos, sobre todo al primer paso. Asimismo conviene que tranquilamente se le haga ver o al menos explicar que sus temores no suelen ser reales, que suelen ser fantasías, cosas falsas. Esto y animar calurosamente al niño para irse enfrentando poco a poco, con recompensas y estando ocupado con algo que le guste mucho (contra condicionamiento) mientras se enfrenta, puede ser la clave (haciendo uso de mucha paciencia) para superar la fobia. Así superó mi hija Rocío su miedo, su pánico a la lluvia.

7-4. ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LAS FOBIAS, MANÍAS O COMPLEJOS

Las Ciencias de la Conducta (el Conductismo) han resultado ser muy eficaces en el tratamiento de muchas fobias, manías o complejos, como ya vimos con el ejemplo del miedo a los cigarrones. Sin embargo también sería muy interesante continuar con las investigaciones sobre el modo en que la sabiduría popular ha resuelto dichos complejos o manías.

Estamos convencidos de que muchas claves para el tratamiento eficaz nos las pueden ofrecer seguramente el saber popular y los libros del pasado. Esta

Metodo DON Antidepresivo

primera investigación que nos dice que para superarlas es “preciso pensar que las manías no son reales sino que son solo producto de nuestra fantasía” estimo que es un buen comienzo.

Si pensamos por ejemplo en una persona que está obsesionada o acomplejada porque piensa, cree que su pelo, axilas, manos, pies o aliento huele mal, en condiciones normales la realidad que debe entender, comprender y comprobar es que (manteniendo una higiene normal) el olor de su pelo o aliento es el normal de todo el mundo, esa es la realidad. El pensar que su pelo siempre puede oler mal no es real, suele ser generalmente una fantasía, como se ha dicho, debido a impresiones o traumas infantiles. Ese ir viendo la diferencia entre la realidad (normalidad) y su fantasía (oler siempre mal) parece muy conveniente para superar esa falsa creencia, esa manía.

Las manías suelen ser eso, solo fantasías, cosas no reales, falsas, creencias equivocadas. Pero **la clave, además de pensar, reflexionar, meditar que todo es falso, está en tener la habilidad** (o el método conductual adecuado en varios pasos estudiados, desde el mínimo miedo al máximo, como vimos en la página correspondiente, donde se superó el temor a los saltamontes) **para enfrentarse a lo temido y darse cuenta, viviéndolo, vivenciándolo, de que no ocurre nada si nos exponemos al miedo y que todos nuestros temores son falsos, que son manías subjetivas y solo están en nuestra mente.** Nada más enfrentándonos repetida y tenazmente se suele producir la curación, la catarsis, la liberación de todos esos falsos miedos, de esas “tonterías” que son las manías, los complejos etc. No hablamos aquí de la agresividad y crueldad que a veces existe en esta sociedad (ante las cuales todos tenemos el derecho de defendernos con todas las fuerzas legítimas) y que son la causa de muchos problemas (cuando no les damos la respuesta racional que se merecen).

Incluso es conveniente irse planteando en serio investigaciones para superar los delirios. Aunque nosotros proponemos que lo importante es prevenirlas (entre otras cosas siguiendo los consejos que aquí se dan) no está de más seguir investigando en la curación de dichos procesos. Además de los intentos de todas las ramas de la psiquiatría (hasta ahora con poco éxito) nos gustaría aquí al menos citar un ejemplo esperanzador (aunque pueda ser anecdotico) que tuvimos durante un sueño y que lo designamos como el “verse la misma imagen en el espejo”. El sueño se desarrollaba en Los Molares (Sevilla), de donde es mi mujer, Pepa. Estaban en una especie de fiesta unas cuantas chicas, amigas nuestras, hablando con un joven que tenía una enfermedad delirante. Ellas le estaban hablando a este joven de otro amigo, Miguel, que también había tenido un cuadro delirante. Durante cinco o diez minutos las chicas le

hablaban de Miguel y le recordaban todos los detalles de su comportamiento y enfermedad psíquica. Y aunque hace ya muchos años del sueño y no recuerdo las palabras exactas que las chicas decían, era más o menos así: “*¿Recuerdas que Miguel (supongamos que fuese ese el nombre) apenas salía de su casa?*”; “*¿Recuerdas que Miguel decía que el televisor le hablaba a él?*”; “*¿Recuerdas que Miguel hablaba solo por la calle?*”; “*¿Recuerdas que Miguel...?*”. El chico al que hablaban llegó a comprender perfectamente que Miguel no estaba bien y llegó un momento en que él se vio retratado, vio que lo que él tenía era como lo de Miguel, por lo que se produjo la catarsis. Él comprendió que lo de Miguel era todo falso, y lo suyo también... Fue solo un sueño pero muy interesante, revelador y esperanzador en el sentido de que algún día la psiquiatría podría vencer también los delirios.

La película *Una mente maravillosa*, recomendada en un momento adecuado, puede servir también para hacer la “autocrítica del delirio”. El **psicodrama** representando las temáticas delirantes (como lo hizo el bachiller Carrasco con Don Quijote) también debería estudiarse, así como lo que yo llamo **psiquiatría daliniana** (el estudio de las figuras alucinadoras, el color, espacio, tiempo, etc.).

Nos gustaría (y pensamos que es de justicia) citar en estas simples reflexiones que los traumas psicológicos también se superan reviviendo las escenas experimentadas en el momento del trauma, por ejemplo con la hipnosis, como lo hacían Freud y otros al principio. No negamos también que con el psicoanálisis se pueden superar los miedos, pero muchas veces se precisan varios años (y no siempre con éxito), cuando la realidad es que las ciencias de la conducta los resuelven por el contrario en pocas sesiones muy a menudo. El conductismo en este campo se está imponiendo, aunque pensamos que es preciso seguir investigando y, sobre todo, actuar preventivamente.

7-5. TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO (MÉTODO LEO)

* Nota preliminar. Consideramos que, en principio, cualquier método es bueno siempre que logre reducir al máximo (o, mucho mejor, eliminar) el hábito del tabaco, ya sea con o sin ayuda. Antes de entrar de lleno en el método, quisiera mencionar que una gran alternativa al cigarrillo clásico es el cigarrillo electrónico. Es más, **muchos autores recomiendan siempre empezar por dicho cigarrillo electrónico como GRAN PRIMERA OPCIÓN**, intentándolo siempre desde el principio.

Metodo DON Antidepresivo

Los efectos adversos que se describen derivados de productos de las recargas de estos cigarrillos (entre otros, el acetato de vitamina E), piensan que se pueden superar no inhalando el humo profundamente (“no tirándoselo a pecho”) y procurando dejarlo también en cuanto sea posible, por si acaso. Hay que evitar los productos que tengan vitamina Pero pasemos ya al Método de Leo.

Este método consiste fundamentalmente en ir creando un control constante, aguantando varias veces sin fumar y dejando pasar al menos 5 minutos cada vez, como veremos. Al mismo tiempo nos vamos mentalizando (dándonos en cada cuenta, por ejemplo, tres tipos de razones para no fumar) y reduciendo el consumo de tabaco hasta que logremos comprender, convencernos, mentalizarnos ABSOLUTAMENTE (a base de darnos muchas razones) de que no fumar ni un solo cigarrillo es la clave para superar este hábito tóxico...

Como cualquier tratamiento o método, lo esencial es hacerlo tal y como se aconseja. Esto es lo más importante: seguir los consejos médicos al pie de la letra, de este o de cualquier otro método.

Para lograr los objetivos, comencemos por ejemplo dividiendo el día en intervalos de tres horas: de 9 a 12 de la mañana; de 12 de la mañana a las 3 de la tarde; de 3 a 6 de la tarde; de 6 a 9; y de 9 a 12 de la noche. Vamos a ver en primer lugar cómo reducir o suprimir los cigarros de toda la noche y del trabajo.

PRIMERA FASE

Todas las personas fumadoras pueden reducir el consumo de cigarros.

A) Existen mil técnicas y “trucos” para lograrlo: llevar poco tabaco, fumar hasta la mitad el cigarro, no comprar tabaco, no fumar trabajando, como obliga la ley, etc. Una de estas maneras es, como puede suponerse, aplicar la abstinencia condicionada (no fumar por no tener tabaco). Pues bien, además de todo lo que se le pueda a uno ocurrir, comenzaremos a no fumar de noche, por ejemplo de 12 de la madrugada hasta por la mañana; para ello cogeremos por la noche dos, uno o ningún cigarro y pediremos a un familiar que nos guarde el tabaco, o lo dejaremos en el coche, por ejemplo... Lo mismo haremos en el trabajo, llevando solo dos, uno o ningún cigarro. La abstinencia condicionada es frecuente verla en las personas drogodependientes (de drogas duras), que cumplen sus condenas en prisión y que no pueden consumir por no existir normalmente drogas. Por cierto que, como enfermos que son, deberían cumplir

las penas en las condiciones que indique la justicia, por ejemplo en centro de rehabilitación, ONG especializada, etc. Es preciso rehabilitarse, mentalizarse, pues de no hacerlo, al salir de la prisión o el centro, se suele continuar el consumo.

B) Otra técnica importante, un ejercicio para fumar menos (solo los “necesarios”) y crear un hábito de control. Si hemos decidido ya intentar dejar de fumar o fumar menos y nos proponemos seguir en firme estos consejos médicos, podemos entrar de lleno en el método con este ejercicio fundamental:

Vamos a controlar el tabaco de tres en tres horas, como se dijo. Supongamos que vamos a empezar controlando el tabaco de 9 a 12 de la mañana. Lo primero que haremos será proponernos contar no fumar, aguantar sin fumar en esas tres horas hasta que no contemos, 5, 10 ó 20 veces, según nuestra fuerza y según veamos; siempre esperando al menos unos 5 minutos cada vez que contamos.

Son por ejemplo las 9 de la mañana y nos proponemos aguantar, contar por ejemplo hasta 10. Si nos acordamos del cigarro o pensamos fumar, contamos 1, nos damos tres razones para no fumar y aguantamos al menos 5 minutos. Si pasado este tiempo nos acordamos de nuevo del tabaco, chontamos 2, nos damos otras tres razones para no fumar y de nuevo, cuando pasen al menos 5 minutos, si nos acordamos del cigarro, contamos 3, no damos otras tres razones. Ya nos detenemos en 3 y cada vez que pensemos en el tabaco, si no existe una imperiosa necesidad (*craving*), volvemos a contar 3. Podemos proponernos continuar o quedarnos en el 3, siempre y cuando no exista un gran deseo de fumar. Si viniesen esas ganas grandes de tabaco, podemos continuar contando, dándonos cada vez tres razones y aguantar por ejemplo hasta contar 10.

Lógicamente, si solo pasamos de 3 cuando tenemos un “mono” muy grande, eliminaremos todos los cigarros que fumamos por aburrimiento, sin saber por qué, por pura rutina, etc. Conviene leer despacio este escrito en un lugar visible para repasarlo a menudo, tomar notas, comentarlo, etc... Recordemos que estábamos intentando controlar el consumo de tabaco de 9 a 12 de la mañana. Si son las 12 horas y no hemos llegado a contar hasta 10 ó hasta 20 (según nos hubiésemos propuesto previamente) no fumaremos; y si hemos contado hasta la cantidad prevista nos fumaremos un cigarro.

Haremos y empezaremos exactamente igual desde las 12 a las 3 de la tarde y así luego de 3 a 6, de 6 a 9 y de 9 a 12 de la noche. Por la noche ya se ha

Metodo DON Antidepresivo

dicho cómo no fumar o hacerlo mínimamente. Todas estas cuentas son solo un ejemplo y conviene ser flexibles para que cada cual se ponga las suyas propias. Aunque para empezar pueden ser muy útiles estas mismas. Hay que procurar que el tiempo pase lo más rápido y entretenido posible (pasear, hacer alguna actividad, espectáculo, amistades, etc.).

SEGUNDA FASE

*No fumar nada también
puede lograrse metalizándonos,
dándonos unos tres tipos de razones
para no fumar nada.*

En esta fase vamos a intentar dejar de fumar. Continuemos con el ejercicio anterior. Hablamos de darnos unas tres razones cada vez que contamos; pues bien, vamos a resumir estas tres clases de razones. Naturalmente en cada uno de estos tres tipos de razones hay muchos puntos, muchas razones. Cada vez que contemos, podemos recordar, podemos pensar en una misma razón o en otra del mismo grupo.

1. Primeras razones para no fumar nada: no fumar nada (la abstinencia absoluta) es una de las claves para superar este hábito.

No fumar nada es lo más cómodo. Así, a las personas que no fuman desde hace un tiempo le resulta muy cómodo no fumar, no precisan hacer un gran esfuerzo. No es que dos o tres cigarros puedan ser perjudiciales, la cuestión es que suele ser mil veces más cómodo no fumar nada. Por ejemplo, si un ex alcohólico que lleva muchos años sin beber se toma tan solo dos o tres vasos de vino, es muy posible que vuelva a beber; y lo mismo nos dicen ex fumadores, si prueban uno o dos cigarros, hay posibilidad de recaer.

Por tanto, lograr no fumar nada es lo mejor. A este hecho se le podría llamar algo así como “la ley del mínimo esfuerzo”, gracias a la abstinencia absoluta. Esta ley es aplicable a todas las dependencias. Es una ley básica de las ciencias de la conducta que regula la extinción, la eliminación de los hábitos. Está demostrado que los hábitos que llevan mucho tiempo eliminados, si se vuelven a realizar (aunque sea pocas veces) aparecen con un 50% de la fuerza que tenían. Pensemos que en la dependencia al juego no existe ningún toxico y sin embargo se recae por jugar una o pocas veces. Lo cual quiere decir que las leyes que regulan los hábitos son las básicas y principales en las dependencias.

2. Segundas razones para no fumar nada (“Ver las orejas al lobo”)

Una visita, tan solo mental, a un hospital cualquiera del mundo, siguiendo los múltiples daños del tabaco, es lo más terrorífico y dantesco que se pueda imaginar. Los pacientes nos debe servir de lección: no fumar nada, no querer saber nada de esta monstruosa epidemia que asesina diariamente a cientos de personas.

Cualquier nerviosismo por no fumar es nada comparado con el terrible sufrimiento psíquico y físico de algunas de las muchas y graves enfermedades del tabaco. Cuando no demos razones para no fumar, no está de más repasar las que están escritas en los paquetes. El tabaco es una droga legal pero que está provocando la epidemia con una de las mortalidades más altas. Hace tantos años que está legalizado el tabaco, que ha originado una especie de imagen como si este hábito tóxico fuese casi inofensivo; cuando en realidad es más dañino (o tanto) que ninguna otra droga, enfermedad o causa de mortalidad. Hay que reconvertir la industria del tabaco, sustancia que, por si fuera poco, están mezclando al parecer con unos 300 aditivos (tráfico legal (?)) de drogas...).

3. Terceras razones para no fumar nada.

La abstinencia de la nicotina dura como promedio poco más de 1 a 4 días, y se puede controlar bien. Después, los demás días todo son nervios, es psicológico, dependencia psíquica.

En esos primeros días se da una abstinencia de nicotina que los libros describen como: nerviosismo, irritabilidad, a veces mal humor o tristeza y casi nada más. No hay dolor, ni síntomas digestivos, ni trastornos perceptivos de interés. Médicamente se puede controlar con un tranquilizante cualquiera que nos recete el médico, relajación, ducha, paseo, distracción... Es de los “monos” más suaves en las drogas.

Una vez pasados esos 2 o 3 días como promedio, puede decirse que ya prácticamente todo es psicológico. En realidad, hay que ir rompiendo el círculo de la dependencia psíquica de todas las dependencias: nerviosismo, problema-alcohol; inquietud-alcohol; malestar-alcohol. En el tabaco ocurriría igual: ansiedad-tabaco; problema-tabaco. En realidad, el círculo se puede romper, por ejemplo, de la siguiente forma: nerviosismo grande-ansiolítico; ansiedad-relajación; paseo-ansiolítico; problema, enfado-agua, fruta etc.; es decir, otro placebo, que eso es lo que es el tabaco a partir de estar 3 ó 4 días sin fumar: un placebo.

Metodo DON Antidepresivo

Pensemos ahora en la dependencia al juego, donde todo es psíquico, igual que en el tabaquismo pasados esos escasos y primeros días. Además del ansiolítico, se pueden recetar los parches, pero aconsejamos que su uso solo sean 3 ó 4 días y bajando la dosis, para no caer de nuevo en otra abstinencia de nicotina cuando se retiren los parches. Los antidepresivos nos parecen algo exagerados, pero en esta guerra vale sacar todas las armas y, aunque se pierdan muchas batallas, tenemos que tener la fe de que la guerra final la ganaremos, dejaremos de fumar absolutamente y algún día el tabaco dejará de ser la epidemia más asesina que existe.

Naturalmente en cada uno de estos tres tipos de razones hay muchos puntos, muchas razones a su vez; cada vez que contemos podemos recordar, podemos pensar en una misma razón o en otra del mismo grupo. Lo importante es una máxima mentalización, por ello, tener apuntadas todas las razones para dejar este terrible hábito e ir las recordando, no está de más.

Es decir, si cada vez que nos demos una razón, empleamos motivos del segundo punto, estos motivos pueden basarse, por ejemplo, en una de las muchas consecuencias perjudiciales que aparecen en los paquetes de tabaco; y en otro momento podemos darnos otro motivo distinto. Conviene ser flexible y que cada cual emplee el método a su manera una vez que lo lea varias veces y lo entienda perfectamente.

*En síntesis: máxima mentalización (dáandonos razones);
máximo control contando y con fuerza de voluntad;
y máxima abstinencia condicionada (el que evita la tentación
evita el peligro), es decir, retirarse el máximo posible del tabaco
física y psicológicamente también puede ayudar.*

En resumen, repetimos el ejercicio:

1. Dividimos el día en espacios de tres horas (de 9 a 12, de 12 a 3, de 3 a 6 y de 9 a 12 de la noche). En cada uno de estos espacios, de 9 de la mañana ahasta las 12 por ejemplo, nos proponemos aguantar sin fumar hasta que no contemos 5, 10 ó 20, según nuestras fuerzas.

2. Contamos 1 y aguantamos sin fumar (y así cada vez que contemos). Después de, al menos 5 minutos, nos damos tres razones para no fumar nada y luego contamos 2 si se apetece un cigarro. Si pasados al menos 5 minutos, nos acordamos del tabaco de nuevo, contaremos 3 y nos daremos tres razones para no fumar nada, y ya nos detenemos en 3 y siempre contaremos, no pasaremos de 3 mientras podamos aguantar sin fumar.

3. Si la necesidad es muy grande, seguimos contando hasta 4, 5, 6... ó 10 (según nos propongamos al principio) y nos damos, siempre que contemos, tres razones para no fumar nada. Si conseguimos aguantar hasta las 12 del mediodía sin llegar hasta las veces que nos propusimos contar 10, por ejemplo, no fumaremos, y si hemos contado hasta la cifra que nos propusimos, fumaremos uno. Empezaremos de nuevo exactamente igual de 12 de la mañana a 3 de la tarde, de 3 a 6, de 6 a 9 y de 9 a 12 de la noche.

Cuando logremos no fumar nada, conviene durante las primeras semanas seguir con este ejercicio para tener ese control y evitar fumar.

Autores: LUIS FERNANDO PÉREZ TORRES
(Doctor en Medicina y psiquiatra)
y MANUEL ALCÁNTARA ROJAS
(psicólogo y periodista).

CAPÍTULO 8.

8-1. FRASES Y PENSAMIENTOS PARA MEDITAR

Esperamos que estas frases y pensamientos para la meditación sirvan para enriquecernos y aficionarnos a acumular tesoros espirituales. Para muchos grandes hombres de la Humanidad estos bienes espirituales han sido y son los más importantes, aunque no discutamos aquí que los otros bienes (materiales, culturales, etc.) tengan también su importancia, sobre todo en el mundo en que vivimos. Hoy día se está reconociendo y estudiando el gran valor que tiene la meditación y el yoga en el equilibrio psicofísico.

Aquí solo nos conformamos con citar algunas frases, algunas de las cuales que aquí se recogen han sido seleccionadas por la gran profesora y mística **Carmen Caballero**, en un curso de espiritualidad dado recientemente por el **Padre Moratiel**.

a.) *“Hombre prevenido vale por dos”*. Pero preocuparse es ocuparse antes de que el acontecimiento ocurra. Cada cosa a su tiempo.

b.) *“Saber estar ya es bastante”*. Es la mejor manera para poder comunicarse bien y, a veces, la mejor comunicación.

c.) *“Cree en ti mismo, en tu sabiduría, en la luz que puedes dar, en tu capacidad... Cree en ti”*. Al fin y al cabo la fe en ti es la que te permitirá hacer grandes y pequeñas obras.

d.) *“Nunca nada ni demasiado”* (proverbio), al menos muchas veces.

e.) *“Este mundo es un paraíso para el que vive distraído y es un tormento para el que está despierto”* (proverbio árabe).

f.) *“El Universo es una obra fabulosa con leyes grandiosas, geniales, fantásticas...”*. Más que eso, es un conjunto de leyes divinas... Cualquier ser también está realizado con leyes fabulosas y divinas; pensemos en cualquier átomo que encierra en su interior toda la gran sabiduría de muchas de las ciencias descubiertas y por descubrir. Al fin y al cabo, la ciencia lo único que hace es descubrir lo que ya existe.

g.) *“El cielo, la tierra, las estrellas, la naturaleza, el hombre, el espíritu..., todo es uno”*. Esa es la auténtica realidad: la Divinidad y su obra divina. Todo está regido por leyes de la infinita sabiduría y poder, leyes divinas.

h.) “Hay que saber esperar, como el buen cazador”. Esos meses en que la fruta está madurando en el árbol no son en vano. Decía Cicerón que “*tres cosas hay en la vida a las que no se les puede meter prisa: a la naturaleza, a un anciano y a la acción de los dioses en tu historia*”. Hay que vivir cada día lo que hay. No siempre es primavera. Cada momento de la vida es lo mejor que tenemos para ser dichosos, son oportunidades de felicidad... Cada momento se vive en una realidad que es una obra diurna y hay que aprender a verlo, hay que abrir las puertas de la percepción, aunque también hay que luchar por un mundo mejor... Aunque evolutivamente queden muchas cosas por hacer, como por ejemplo la eliminación de todas las armas de destrucción masiva y la construcción de un mundo desarrollado.

i.) “Hay que saborear las alegrías de cada instante”. Hay que acostumbrarse a festejar las pequeñas alegrías de cada día, ya que las grandes alegrías tardan semanas, meses o años en aparecer.

j.) “Para crecer hay que aceptar lo que somos”. Si soy alto, bajo, tengo algún impedimento físico o psíquico..., no podemos decirnos “*yo haría tal cosa si no fuera o tuviera este defecto*”. Hay que aceptar que tenemos lo que tenemos y decirnos “*a pesar de tener este defecto yo voy a hacer todo aquello que me proponga*”. Sentirse víctima o autocompadecerse hay que desterrarlo de uno y aceptarse.

k.) “Hay que cambiarse a uno mismo, cambiar la mente si queremos ver más belleza en el mundo”. En nuestro interior está la luz para alumbrar tanto derroche de belleza que existe en el firmamento y en nuestro mundo, a pesar de tanto sufrimiento.

l.) “Todos los pensamientos, sucesos y palabras tienen repercusión sobre nosotros”. Lo importante es darse cuenta de ello y saber que podemos mirarlo desde otro punto de vista y reaccionar de otras muchas maneras más adecuadas.

m.) “La riqueza, los tesoros espirituales no tienen misterio alguno para lograrse”. El Gran Maestro nos lo enseña con gran facilidad y sus consejos espirituales o principios iluminados todos sabemos cuáles son, los consejos espirituales que se nos dan en el Evangelio (y demás libros espirituales): amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo, perdonar a nuestros enemigos, bienaventuranzas y todos esos maravillosos principios iluminados. Pero claro, la cuestión es que ocurre como con el amor, la amistad, los bienes culturales o materiales, que hay que cuidarlos, cultivarlos y ponerle tanto esfuerzo como ponemos en ganar dinero. Solo así dejaremos de ser hombres uni-

Metodo DON Antidepresivo

dimensionales (materialistas) para pasar a ser hombres con más dimensiones y más bienes: culturales, de amistad, espirituales, etc. Sólo es cuestión de trabajar en ello. Sólo es cuestión de querer y de hacer, de meditar y cultivar estas dimensiones con mucho interés.

n.) “Cada consejo espiritual o principio iluminado tiene un estado de iluminación correspondiente”, es decir, partiendo de un consejo espiritual o principio espiritual o iluminado y a través de una adecuada y profunda meditación con personas preparadas y expertas en psicodislépsicos (chamanes, rituales, grupos de investigación, estudios, etc.) se puede llegar a la iluminación mística. Esta es una de las leyes esenciales del zen.

o.) “El tener una gran riqueza espiritual puede lograrse si trabajamos y cultivamos los consejos espirituales que se nos dan en el Evangelio y demás libros espirituales”. Pero debemos convencernos de que estos bienes son muy importantes (“Atesorad más bien riquezas para el cielo”, “De qué le vale al hombre ganar el mundo”; “Lo importante es el alma”, decía Jimi Hendrix también). Lo que queremos decir es que nos movemos y actuamos por aquellas cosas a las que les damos un gran valor. Podremos dedicar una parte de nuestras vidas a servir a los demás, a la solidaridad, a tener profundas riquezas espirituales si llegamos a convencernos de que esto es lo más importante y lo único que puede darnos una mayor felicidad a nosotros y a los demás hermanos. “De lo que está lleno el corazón rebosan los labios”, nos recuerda el Evangelio.

p.) “La constancia es el genio”.

q.) “Lengua de miel cuando hablamos de los demás”, decía Buda. Se entera uno perfectamente de lo que es el budismo con un libro muy didáctico y ameno titulado *Introducción al budismo*, de Saddhatissa, Alianza Editorial.

r.) “El que no está contra mí, está conmigo”. Todas las aportaciones espirituales pueden ayudar a enriquecer el alma del hombre. Esperemos que algún día todos y cada uno de los hombres, toda la Humanidad entera, sea rica y desarrollada material, cultural y espiritualmente.

s.) “Todo (uno): esa es la realidad”. La Divinidad-y-su-obra.

t.) “Si deseamos que nuestra comunicación sea de mayor calidad, luchemos por ello mejorando nuestros pensamientos, nuestras intenciones, nuestro deseo de amor, etc., hacia los demás”. Este pensamiento está inspirado en la enseñanza de la Universidad Espiritual de Brama-Kumaris que, junto a la enseñanza y libros espirituales de Occidente y Oriente, puede ayudar a la formación de un hombre espiritualmente más elevado.

8.2 . TRABAJANDO Y SOÑANDO CON UN MUNDO MEJOR

Al igual que tenemos la obligación moral de construir un mundo entero desarrollado, con la solidaridad de todos (aportando cada uno su granito), deberíamos irnos planteando un serio estudio para proponer una educación humanística (cultural, intelectual, solidaria y no sólo técnica) y una educación integral.

Existen maravillosos principios espirituales de los grandes maestros, místicos, santos, etc. (procedentes del Evangelio, del budismo, del Corán..., y de centenares de libros espirituales en general). La cuestión es que no basta con que dichos principios los sigan y pongan en práctica unos pocos.

Se precisaría todo un sistema educativo para que todos los ciudadanos se beneficiaran también de las riquezas espirituales y, algún día, empezáramos todos a comportarnos como auténticos hermanos. Algo parecido al comportamiento de hermandad de los primeros cristianos. Lógicamente esto requiere un gran estudio y puede parecer una luz muy lejana, pero no estaría de más que nuestro rumbo fuera en este sentido. No decimos que los institutos y universidades se conviertan en algo así como los seminarios para la formación de religiosos, pero estos pueden ofrecernos algunas claves interesantes para poder hacer realidad este fabuloso proyecto de hermandad a nivel planetario en un futuro.

Estimamos que para el desarrollo del mundo se precisan las cosas que ya más o menos sabemos: que los países ricos den el 1 % de su riqueza para los menos desarrollados; solidaridad de todos colaborando todos y cada uno de nosotros al menos con una pequeña cantidad mensual o anual; un plan de la ONU para el desarrollo general; dinero del desarme destinado a los países pobres; democratización de las naciones; investigación en la producción y síntesis de alimentos; acuerdos para eliminar los conflictos internos; distribución de excedentes a estos países; nuevas tecnologías que acorten distancias; mercado favorecido; perdonar las grandes deudas; mucho menos dinero para las armas; hermanamiento de los países ricos con los pobres; tendencia a la unificación política del planeta; serio control de las ayudas, etc.).

Pero además de todo esto, pensamos que sería muy beneficioso que los miembros de la ONU y de las Organizaciones No Gubernamentales fueran asesores de los distintos ministerios de los gobiernos más pobres y planificasen el desarrollo conjuntamente con los distintos ministerios.

Metodo DON Antidepresivo

Si Médicos Sin Fronteras o personas de la organización del Padre Fer-
rer (que falleció el 20 de junio 2009 y toda la India y muchas personas lo
lloramos) asesorasen a los ministerios de Sanidad o de Desarrollo de los países
pobres , por ejemplo, posiblemente cambiarían mucho las cosas. Por lo pronto
podría despertarse un entusiasmo colectivo de voluntariado, de cooperativas,
de coordinación de la ayuda, etc., que podría permitir no solo construir unos
pocos pozos o unas pocas escuelas (como se hace ahora) sino construir pozos,
escuelas y todas las infraestructuras en toda la nación pobre.

Pues bien, al igual que los gobiernos pobres deberían ser asesorados por
estos expertos humanitarios, los estados deberían irse planteando la necesidad
de dejarse aconsejar por los hombres más espirituales para ir caminando hacia
ese mundo de hermandad real entre todos.

Son metas a largo plazo, pero quizás sea una de las maneras de ir saliendo
del estado en que está el mundo actual. Las iglesias tienen que decir mucho
en este sentido, aunque hay que barrer a más de un mercader que está en las
puertas del templo y a más de uno que está vendiendo también dentro. Y no di-
gamos nada de tanto fanatismo, fundamentalismo y de los criminales y geno-
cidas que utilizan la religión.

Nuestra Iglesia Católica está teniendo un comportamiento ejemplar en los
países pobres. Así, sus misioneros y demás son un modelo a seguir de fraterni-
dad, solidaridad y hermandad. Hasta el punto de que esta hermandad es la que
se podría soñar para todos los ciudadanos en el futuro... Como la tuvieron al
principio del cristianismo.

Pensamos también que en el mundo desarrollado hay muchísimos religio-
sos maravillosos, pero hay que seguir perfeccionándose y una gran parte del
patrimonio y riquezas (parece que algunos estiman en un millón de billones de
dólares, un trillón) podrá destinarse a solidaridad y al desarrollo de los países
más pobres... Como también podría hacerse con gran parte del incalculable
patrimonio y riquezas de otras religiones...

En el estado actual de las cosas no planteamos aquí que se pueda o no ga-
nar dinero, lo que sí planteamos es que la finalidad de las religiones (como está
claro no puede ser esa, a pesar de que el dinero se pueda, en gran parte, ganar
honradamente) debería orientarse a los más necesitados... Además de cubrir
gastos, vivir con dignidad los sacerdotes, etc., pues eso es lo que dicen todos
los libros religiosos, por muy “radical” que pueda parecer decirlo y plantearlo
tan sencillamente...

También se podría decir aquí que este sistema de “libre” comercio debería tener no solo la finalidad de conseguir dinero. A pesar de todo, este sistema unidimensional (de solo ganar más y más), podría hacerse al menos bidimensional y, además de centrarse solo en los bienes materiales, podría adquirir una dimensión solidaria y ayudar a desarrollar a los países más pobres. En cierto modo, la solidaridad ya se está dando, pues los estados colaboran y asisten a sus comunidades autónomas, regiones o estados federales. La Unión Europea, por ejemplo, solidaria con todos sus estados, a veces más y a veces menos, pero se está dando.

Es más, esa tendencia hacia la unidad de todas las naciones puede ser una autopista importante para desarrollar el mundo. No estaría de más que se practicara una neohermenéutica de las religiones por parte de todas las confesiones (estudios para conocerlas todas y tener puntos comunes de encuentro y unión) con el fin de ayudar a cierta unidad y convivencia de todas, lo que contribuiría en gran medida a allanar el camino a los políticos para lograr la unidad política. Una unidad religiosa neohermenéutica (que no quiere decir que todo el mundo piense igual) ayudaría mucho a conectar el mundo.

En realidad, cuando se estudia una religión se encuentran muchos más puntos comunes de lo que puede parecer normalmente. Así, los principios principales del budismo, centrados en hacer el bien, son compatibles con casi todos los credos y los flecos que puedan diferenciarlo; no tendrían importancia para lograr una fraternidad y unidad. Al contrario, se podría la Humanidad podría enriquecerse más.

Aunque nos pueda resultar algo incomodo, debemos hacer aquí unas breves y sintéticas reflexiones sobre el desarme, sobre todo en lo referido a la eliminación de todas las armas atómicas y de destrucción masiva. En primer lugar, toda la Humanidad desea su eliminación y no tener que estar pendiente de la mayor de las amenazas: el riesgo de un Holocausto atómico; en segundo lugar, la teoría de la disuasión nuclear es un terrible error, ya que con ella se cometieron más de 200 000 espantosos crímenes de guerra sobre la población civil en Hiroshima y Nagasaki (crímenes que los vencedores sobre el genocida Hitler aún no han juzgado, con lo que, al menos, se restablecería la memoria histórica).

Juzguen ustedes: aún se ven reportajes y hay quien defiende (o al menos atenúa o excusa) aquellos repugnantes crímenes masivos diciendo que si tal y cual... Es decir, si dentro de diez, veinte o cincuenta años se comete un terrible error y se da una situación política muy difícil, algún político genocida puede

Metodo DON Antidepresivo

provocar otro Holocausto terrible en el caso de que decidiera emplear las armas atómicas, cada vez más destructivas. Solo hay, por lo tanto, un modo de impedir, de **prevenir que jamás ocurra otro dantesco genocidio y es, sencillamente, eliminando todas las armas atómicas y de destrucción masiva en todos los países.**

Además hay un argumento contundente de tipo legal, se trata del artículo 6 del Tratado sobre la No Proliferación de Armas Nucleares (TNP) que firmaron más de 190 países, entre ellos las grandes potencias con armas atómicas en su poder (Estados Unidos, Inglaterra, Rusia, etc.), donde se dice claramente que, se iniciarían negociaciones para un desarme atómico completo... Dice “en breve se iniciarán conversaciones”, y resulta, señores, que ya han pasado más de 40 años desde que se firmó...

Artículo 6.

Cada Parte en el Tratado se compromete a celebrar negociaciones de buena fe sobre medidas eficaces relativas a la cesación de la carrera de armamentos nucleares en fecha cercana y al desarme nuclear, y sobre un tratado de desarme general y completo bajo estricto y eficaz control internacional.

VI Article of the Treaty of the Non-Proliferation of Nuclear weapons (NPT). *Each of the Parties to the Treaty undertakes to pursue negotiations in good faith on effective measures relating to cessation of the nuclear arms race at an early date and to nuclear disarmament, and on a treaty on general and complete disarmament under strict and effective international control.*

No te canso más, querido lector, solo decir que, como dice el gran humanista y psicólogo Manuel Alcántara Rojas, deberíamos de poner de moda intelectual el **crear una conciencia colectiva, poner de moda el aportar cada uno de nosotros nuestro granito de arena**. Un modo también de ayudar sería enviar nuestros escritos, nuestros correos, a los que mandan (Trilateral, los políticos, OTAN, etc.) pidiendo **un mundo mejor, más pacífico, justo, solidario, desarrollado, sin hambre y sin armas atómicas**. Nosotros también lo hemos intentado y aún seguimos perseverando en poner nuestro granito de arena que se traduciría en resumir nuestro trabajo en un libro que tal vez titulemos *El desarme atómico ¡con Obama!* **En síntesis solo se pide lo que todo el mundo quiere: más solidaridad real.**

Deseamos a continuación exponer un **alegato para denunciar a todos los mataderos que causan dolor a los animales** a la hora de sacrificarlos y van en contra de la ley que exige no infringir dolor a los animales en dicho sacrificio. ¡Qué menos!

8-3. ALEGATO PARA EVITAR TODO TIPO DE SUFRIMIENTO ANIMAL, CON ANESTESIA, COMO EXIGE LA LEY, EN LOS MATADEROS. LA CORRIDA A LA PORTUGUESA (CORRIDA EXPORT SIN SUFRIMIENTO) ES EXPORTABLE A TODO EL MUNDO

“No se causará a los animales agitación, dolor, sufrimiento evitable durante las operaciones de traslado, conducción, estabulación, sujeción, aturdimiento, sacrificio y matanza”

(Real Decreto 45.1995. 20 de enero. Artículo 1, capítulo 3.)

Este punto es un alegato para eliminar todo tipo de dolor, como exige la ley, de todos los millones de animales con cuya vida se acaba en los mataderos cada día (¡qué menos que evitar el dolor!), y para denunciar a todos aquellos mataderos que incumplen la ley, algo que ya se hizo en Austria, país donde se denunciaron a todos estos mataderos.

Bastará una sola palabra, un SÍ de los jefes de estado y/o de gobierno de todos los países para lograrlo, para **exigir que se cumpla y que se perfeccione la ley, por ejemplo, con anestesia previa, eficaz y obligatoria, para TODOS LOS ANIMALES antes de matarlos**. Esto es aplicable a los 60 000 millones de animales que se sacrifican en el mundo SIN CUMPLIR LAS NORMATIVAS VIGENTES.

PALABRAS CLAVES: Un modo muy fácil con el que podemos colaborar con esta noble causa, es simplemente introducir las palabras “matadero, anestesia” o similares en la red y comprobar que existen centenares de páginas webs distintas sobre esto que estamos diciendo. Todas ellas son un auténtico alegato, una prueba, una demostración, una denuncia de que en los mataderos de casi todo el mundo se está produciendo un dantesco, doloroso y criminal Holocausto de los animales que vulnera impunemente la legislación vigente. Ya hemos citado el caso de Austria, donde se han denunciado a todos los mataderos.

RESULTADOS: Los varios miles de folios de estas cientos de páginas webs son la prueba irrefutable de esta matanza cruel. Como “Matanza cruel” es también el título de una de estas páginas que queremos destacar, ya que nos muestra otro modo de colaborar con esta noble causa. En esta web se describe la matanza de los bovinos que a veces despiertan de la anestesia insuficiente en plena matanza y, descuartizados, mugen en su agonía de muerte... Atrozmente se agitan hasta...

Metodo DON Antidepresivo

Todo fue grabado en vídeo y fue presentado como prueba para la denuncia de todos los mataderos en Austria. Puede verse en Internet (<https://igualdadanimal.org/>). Este puede ser el camino a seguir: **la organización de unos cuantos voluntarios en cada provincia, comunidad o nación y la creación de una asociación para grabar vídeos y presentar denuncias. A veces con tres o cuatro personas decididas y que amen los animales sobre.**

Pero hay otra gran prueba, una alegación mayor: en cualquier CD o pendrive podemos grabar o registrar los miles de folios con fotos, vídeos, etc., de todas las centenares de páginas donde se describe la muerte de millones de animales sin anestesia, el corte de miembros estando los animales vivos, la matanza con altísimos voltajes, el aturdimiento clavando toda clase de herramientas, la extirpación de los ojos sin anestesia, el degüello con cuchillo al rojo vivo, como hacen con muchos animales en un matadero de Cataluña (ver página de matadero de Mercabarna). A millones de aves, conejos, pollos, ovinos, cerdos y toda clase animales etc., los matan sin anestesia alguna.

En fin, ninguna especie habría llegado nunca a este criminal, inhumano, dantesco, infernal comportamiento “paleo cortico animal”, el más animal de todos... Es el caso de algunos miembros de la especie humana: responsables, dueños, políticos y autoridades fiscales sanitarias diversas inhibidas, además de los encubridores que no denunciemos este Holocausto criminal, asesino y fuera de toda ley y Humanidad. Se comprende que muchos grupos expresen posturas “extremas” en sus móviles o correos electrónicos del tipo “Stop Holocausto animal”, “Boicot a la carne”, “No consumamos carne, pásalo”.

SOLUCIONES: Tal vez la denuncia de todos los mataderos que incumplen la ley sea una manera de pagar este error evolutivo de nuestra especie. También si fuéramos capaces de lograr eliminar el dolor, todo tipo de dolor en los mataderos y demás por medio de la anestesia inhalada eficaz y por ley para todos los animales. Hoy en día, cualquier departamento de veterinaria o medicina dedicado a la anestesia puede indicar fácilmente los fármacos para lograr por inhalación, por ejemplo, una anestesia cómoda, eficaz y sin daño alguno para el consumo.

Aunque entendemos que puede ser polémico y “anecdótico”, ante los 60 mil millones de animales que son sacrificados cada año en los mataderos, debemos decir que los toros también pueden toreados de modo incruento, no doloroso, “suavizar” la lidia con banderillas muy finas indoloras o con tranquilizantes, al igual que se hace en Portugal, y no pasaría nada. Y si algún sabelotodo se empeña en sacrificiarlos posteriormente, que se haga con anestesia eficaz y sin ningún dolor, cumpliendo la normativa.

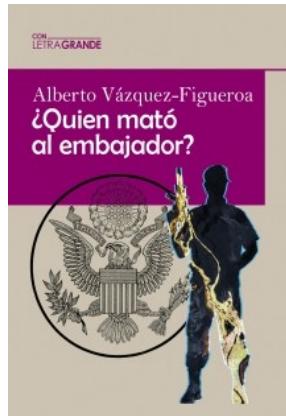
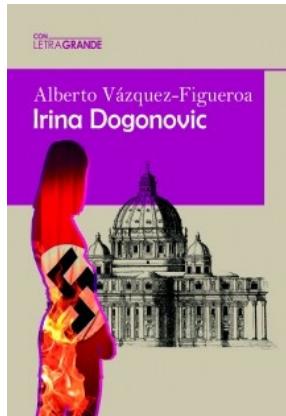
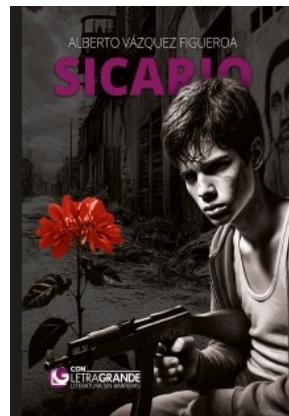
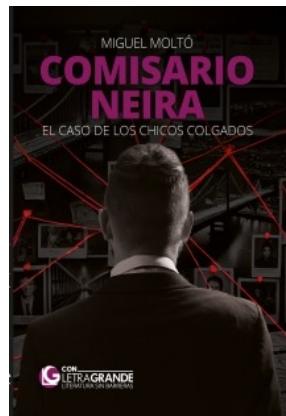
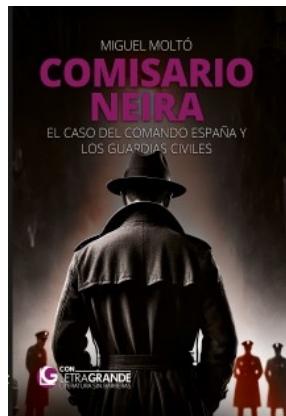
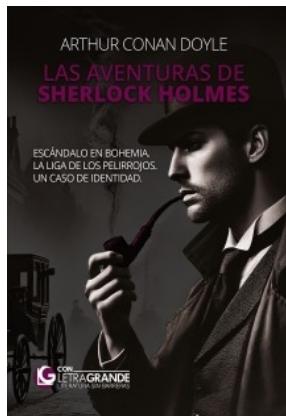
Nosotros llamamos a esto la “**corrida export**” **sin sufrimiento, la corrida exportable sin sufrimiento, pues podría exportarse a todos los países**. Lo que puedan “perder” estos espectáculos (aunque dudamos que puedan perder nada y sí ganar mucho), lo compensarían extendiéndose universalmente. El ser animal evolucionado, incluido el hombre, tiene un sistema nervioso donde los dolores se sienten de un modo similar, por no decir igual. Ya está bien de comportarnos como los peores animales a la hora de matar a millones de otros animales, cuando a lo mejor con las proteínas del huevo o la leche tendríamos una alimentación completa y suficiente. Ya es hora de ser más humanos, más civilizados, más delicados y de amar a nuestros animales.

Colabora con esta noble causa: denunciamos a los mataderos que incumplen la ley, pasa este alegato desde tu correo o con alguna frase desde tu móvil (“Stop Holocausto animal”, “Denuncia al matadero que incumpla la ley matanza sin dolor en los animales”, “Anestesia a todos los animales en mataderos por ley”, “Corrida export, exportable a todo el mundo sin sufrimiento”, etc.).

Son tantos temas que la Humanidad tiene pendientes (hambre en el mundo, desarrollo, medioambiente, plásticos, calentamiento global, maltrato animal, Amazonía, etc.), que debemos exigir a los partidos que los incluyan en sus programas, o crear un voto verde y fijarnos en cómo lo han solucionado en parte algunos países avanzados como Alemania y las democracias nórdicas.

¿Conoces nuestro catálogo de **libros con letra grande**?

Están editados con una letra superior a la habitual para que todos podamos **leer sin forzar ni cansar la vista**.



Consulta **AQUI** todo el catálogo completo.

Puedes escribirnos a pedidos@edicionesletragrande.com