ANSIEDAD

¿POR QUÉ ME PONGO NERVIOSO?

Bajo la sensación de "estar nervioso" está el miedo. Éste se produce cuando nos tenemos que enfrentar a una situación nueva, inesperada, peligrosa, desagradable o arriesgada. Biológicamente, esto produce una reacción: la glándula adrenal suelta adrenalina para preparar nuestro organismo para el escape o el enfrentamiento a esa situación. Cuando no es posible el escape o el afrontamiento, la adrenalina no se libera (no cumple su función) y deja una desagradable sensación que interpretamos como miedo. Ese miedo mantenido desembocaba en ansiedad.

¿POR QUÉ PERCIBIMOS COMO AMENAZANTES O PELIGROSAS UNAS SITUACIONES Y OTRAS NO?

Cada persona ve el peligro de una forma: hay quien no se sube en la montaña rusa porque lo pasa mal con la velocidad, ponerse boca abajo, etc. y otros en cambio disfrutan con esas sensaciones. Muchas situaciones no son intrínsecamente peligrosas, sino que depende de la persona que las está viviendo. Esto es debido a que cada persona tiene sus propios patrones de pensamiento que va a determinar cómo se siente. Por ejemplo, en la situación que acabo de mencionar, el pensamiento del que tiene miedo es diferente del que no. Vamos a verlo.

Individuo 1: Sin miedo

Situación: subir en la montaña rusa

Pensamiento: hala, que alta está, qué emocionante

Consecuencia: euforia, alegría, diversión

Pensamiento consecuente: me subo otra vez.

Individuo 2: Con miedo

Situación: subir en la montaña rusa.

Pensamiento: está muy alta, va a ir muy deprisa, me puede dar un infarto del susto.

Consecuencia (si decide subir a pesar de todo): malestar, mareo, vómitos.

Pensamiento consecuente: si ya lo decía yo, qué mal lo he pasado, no vuelvo a subir.

Subirnos o no a la montaña rusa no es trascendental en nuestras vidas, pero sirve como ejemplo ilustrativo de cómo se produce y mantiene la ansiedad. El pensamiento consecuente del individuo con ansiedad es que no se volverá a subir, con lo cual topamos con el principal problema del mantenimiento de la ansiedad: la evitación. Si algo te da miedo y no te expones a ello, cada vez te dará más miedo. En cambio, si lo afrontas (como el individuo sin miedo) a medida que se monta en la montaña rusa se le irá pasando el temor y buscará emociones más fuertes.

INTERIORIZACIÓN Y GENERALIZACIÓN

En el ejemplo se ve claramente cuál es el pensamiento que provoca la respuesta de ansiedad, pero muchos pacientes no consiguen detectar ese pensamiento, sienten que se ponen ansiosos y no saben por qué. Esto ocurre porque el pensamiento, a base de repetirlo interiormente, se acaba asimilando, se hace automático, casi inconsciente. Cuando aprendes a conducir te enseñan la

secuencia pisa embrague-mete marcha-suelta embrague, y mentalmente la repites de forma consciente. A base de repetir esta maniobra, acabas por no pensarla: directamente tu pie pisa y tu mano mete la marcha mientras estás atento a otros aspectos de la conducción. Es lo que le pasa al pensamiento que provoca la ansiedad: de tanto repetirlo dejas conscientemente de pensar en él, pero está ahí, provocando directamente los síntomas físicos (mareos, palpitaciones, rigidez muscular, sensación de ahogo, etc.) al igual que, cuando conduces, tu pierna se sincroniza con tu mano.

Por otro lado, el mal rato que se pasa cuando se sufre un ataque de ansiedad, eleva el estado de alerta de la persona. Así, dicha persona estará vigilante del entorno por si algo pudiera volverle a provocar dicho ataque. Y como el que busca encuentra, al final, cualquier otra cosa que no produce ansiedad acabará produciéndola. El individuo con miedo a la montaña rusa, por ejemplo, puede sentir miedo si va en un coche conducido por un amigo y éste toma una curva un poco fuerte, aunque no comporte peligro. De ahí se puede pasar a no querer ir nunca más en un coche conducido por ese amigo, por miedo a sufrir otro ataque de ansiedad. Ya no sólo estás evitando la montaña rusa, sino también al amigo conduciendo. Y si continúa la espiral, acabarás por no subirte a un coche porque la más mínima sensación de peligro al volante te hará sentir mal y preferirás evitarla. Ya no estamos en la montaña rusa intrascendente, entonces. Hemos llegado a una limitación en tu vida: no subir a un coche. Y si la evitación continúa, acabarás por no salir a la calle. Ahora sí es un problema.

¿CÓMO SE “CURA” LA ANSIEDAD?

Básicamente, la terapia consiste en exponer a la persona, puesto que la conducta de evitación es la que está impidiendo que la ansiedad disminuya. Pero no se le expone tal cual, a lo “bruto”, sino que se le prepara previamente mediante técnicas psicológicas de control de la ansiedad como la relajación, la parada de pensamiento, las autoinstrucciones... y se le va exponiendo poco a poco, para que vaya percibiendo que tiene el control de la situación.

Éste sería, a grandes rasgos, el tratamiento estándar. Pero como cada persona es un mundo y no a todos les va a funcionar, puede que sean necesarias otras técnicas que impliquen detectar el pensamiento que produce la ansiedad y discutirlo. Es lo que se denomina reestructuración cognitiva, se trata de un proceso más complejo que el de la exposición, ya que nos adentramos en las convicciones y creencias del paciente, que pueden llevar incrustadas en la mente muchos años, y están ahí por algo: porque hasta ese momento le habían “servido”. Son los mapas mentales.

FORMANDO NUESTRO MAPA MENTAL

Al nacer somos una tabula rasa, como un cuaderno sin escribir, donde no sólo vamos anotando experiencias en nuestra memoria, sino que también aprendemos reglas de cómo funciona el mundo y nosotros mismos en relación con los demás. No sólo escribimos en ese cuaderno en blanco que es el recién nacido, según vamos adquiriendo experiencia relacionando unos datos con otros, asociamos unas ideas con otras, las organizamos, dividimos en secciones, escribimos en color unas cosas y otras en blanco y negro, lo más importante subrayado o en letra grande, lo menos en letra pequeña... y no sólo eso, también rectificamos, tachamos (intentando olvidar), incluso arrancamos hojas de nuestro cuaderno y las volvemos a reponer, dobladitas y acurrucadas entremedias, o incluso las intentamos pegar, arrepentidos de haberlas quitado de nuestra mente.

Cuántas veces hemos pensado “no debería haber hecho...”, “quizá tendría que haberlo intentado...”, “tendría que haber hablado con...”, “fui demasiado confiado...”. Todos esos tachones, arrancamientos de página, garabatos, florecillas dibujadas que parece que no tienen sentido, letras grandes y adornadas, todo, está determinando nuestros pensamientos. Lo que hemos tachado vamos a intentar evitarlo en el futuro, lo que remarcamos intentaremos que se repita, arrepentirnos de lo que dejamos sin hacer puede que nos haga más decididos para la próxima vez... o que nos sirva de excusa para volver a dejar pasar la ocasión. Porque pensamos que aquella oportunidad tan sólo se dio una vez en la vida y esta vez nos equivocaremos. De esta forma se nos van formando tres formas básicas de creencias, de ideas:

Sobre uno mismo: “*valgo*” “*no valgo*”

Si sueles acertar en tus decisiones, y consigues lo que quieres (por lo general) tenderás a pensar que vales. Si no, al contrario.

Sobre las relaciones humanas: “*la gente me aprecia*” “*no me tienen nunca en cuenta*”

Si la gente que te rodea es amigable, pensarás que las relaciones humanas son buenas, sino, verás a los demás como una amenaza.

Sobre el mundo y la vida en general: “*hay muchas oportunidades en la vida*” “*no se puede conseguir nada*”

Depende del lugar, la familia donde has nacido o lo que te ha ido ocurriendo mientras crecías, tendrás un pensamiento positivo o negativo acerca de cómo es la vida.

Las personas con creencias negativas son las más proclives a padecer ansiedad. La inseguridad que conlleva pensar que uno no vale lleva inevitablemente a ponerse nervioso o a evitar situaciones en las que tienes que demostrar tu valía. Respecto a las relaciones humanas, si piensas que no te tienen en cuenta tenderás a aislarte y a sentirte mal pensando que todo el mundo es egoísta. Y si piensas que no puedes conseguir nada en la vida, no te pondrás a trabajar para conseguir algo, y es lo que se denomina la profecía autocumplida: no hay oportunidades, no intento nada, luego efectivamente no consigo nada.

¿NECESITO TERAPIA?

Si, como he comentado al principio, se trata sólo de tener miedo a la montaña rusa, no pasa nada puesto que tu bienestar no depende de ello a menos que trabajes como “probador” de montañas rusas. Si tu ansiedad no provoca un trastorno grave en tu vida, como pueda ser la consecuencia de la que he hablado antes, no poder subirse a un coche, entonces te puede venir muy bien acudir a la consulta de un psicólogo. Los problemas de ansiedad, hoy en día, suelen tener muy buen pronóstico, sobre todo si no llevas mucho tiempo padeciéndolos, porque, como hemos visto, a medida que el pensamiento que produce la ansiedad se automatiza debido a que no nos exponemos al miedo, más difícil será combatirlo.

Si tienes cualquier duda, quieres hacerme una consulta o saber más sobre la ansiedad escríbeme a **psicoclidedep@gmail.com** o ponte en contacto conmigo en los teléfonos del apartado “**Contactar**” del menú principal.