

Paidós Psicología Psiquiatría Psicoterapia

Domènec Luengo

Los secretos de la ansiedad



Índice

Portada

Dedicatoria

Introducción

1. Definición y características de la ansiedad como trastorno

2. Yo, con mi ansiedad auestas

3. Yo, con mi ansiedad ante los demás

4. Yo, ante el afrontamiento

Conclusión

Glosario

Bibliografía

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

A Arantxa, siempre ahí. Gracias por tu permanente apoyo.

A Xavi, Dominic y Thierry, por el coraje que me infunden día a día.

*A Miquel Lumbiérrez, Mercè Anglès, Gali Luengo y Josep Lluís Camino, que un día partisteis sin explicación,
como se van los grandes. Siempre estaréis en mi memoria.*

*A Ediciones Paidós por ofrecerme su entera confianza y acoger de manera entrañable este cuarto ensayo sobre la
ansiedad. Mil gracias.*

*Y ¡cómo no!, a todos mis clientes (que no pacientes) que han permitido confiada y entregadamente ser dirigidos
en su proceso hacia la propia libertad y, desde luego, a los que no pararé de agradecer lo mucho que me han
enseñado. Gracias de todo corazón.*

INTRODUCCIÓN

¿Existe más ansiedad en nuestro mundo actual que en épocas pasadas?, ¿obedece este hecho a la precisión con la que ya actúan los sistemas de evaluación y medida en la temática emocional? O ¿quizá la persona de hoy se sienta más sensibilizada para describir y hacer frente a todo aquello que se halle coartando su libertad? Hablar cada vez con más realismo de este trastorno, ¿implica el reconocimiento de que los prejuicios, miedos y tabúes van desapareciendo en la medida en que los contextos culturales avanzan? Hay una cosa cierta: cada vez, la frecuencia social o prevalencia del trastorno parece más elevada, a la vez que su manifestación individual se hace progresivamente más reconocible e incluso comprensible.

No ya solo en el espacio psiquiátrico y psicológico especializado, sino también en las unidades de urgencias hospitalarias, en las visitas al médico de cabecera, incluso en los ámbitos laboral, escolar o familiar, la problemática de la ansiedad está siendo expuesta, experimentada y tratada cada vez con mayor objetividad y detalle, lo que induce a pensar que el medio social, a través de sus más significativos planos, está asumiendo la ansiedad, en sus múltiples facetas, características e intensidades, como una cuestión importante que resolver, no sólo porque genera un grado significativo de sufrimiento individual, sino porque existe una negativa consecuencia económico-productiva nada despreciable, a través de la creciente incapacitación laboral que el trastorno conlleva.

Es evidente que sumergidos en la complejidad de una sociedad como la actual, en la que aparece como un objetivo ineludible alcanzar el máximo nivel de desarrollo individual —y considerando que tal proyección no tiene facilidades connaturales de llevarse a cabo, sino que se halla salpicada de numerosas pruebas, retos, dificultades, vaivenes, fracasos, desesperanzas, amenazas, etc.—, el trastorno ansioso adquiere una enorme relevancia en la medida en que presupone una pérdida del control personal, sumergirse en un océano individual de inseguridad e indefensión y, básicamente, llegar a ser un sujeto verdaderamente incomprensido para los demás, lo que en definitiva sobrepasa la entidad propia del trastorno para erigirse en un verdadero obstáculo para el desarrollo personal y social que se le presupone, tal como se ha dicho, al ciudadano actual.

Por otra parte, la imposibilidad de gobernar las propias reacciones, o de tener un curso libre del pensamiento, características ambas básicas del trastorno ansioso, así como de efectuar un eficaz y voluntario reequilibrio, lleva apareada una importante dosis de vergüenza social, por lo que habitualmente el disimulo es una de sus obligadas y esenciales necesidades; de hecho, ¿cómo se va a confiar en alguien incapaz de

autorregularse? O, desde el plano personal, «¿cómo voy a explicar lo que me pasa si no lo sé ni yo?», «así, ¿quién va a creer en mí y en mis posibilidades?, ¿quién puede comprenderme si no acierto a explicarme?», todo ello enmarcado en un mundo exigente, en el que «hay tanto para demostrar», «tanto por lo que luchar», tanto que construir y tanto que acometer... El sentimiento de invalidez, inutilidad o fracaso está en mayor o menor grado presente en la persona que contempla un trastorno ansioso, en especial en aquella involucrada en la percepción de crecimiento personal como reto constante y necesario, cuyo incumplimiento llega a ser un factor desestabilizante por cuanto se entiende como una incapacidad para cubrirlo. Como un verdadero proceso de *feed-back*, la ansiedad se nutre de manera inexorable y automática de la percepción de pérdida de la oportunidad de crecer o de integrarse en la complejidad del mundo, de acuerdo con los planteamientos que cada uno se haga del concepto de *crecimiento*: bienes, prestigio, comodidades, cultura, supervivencia, bienestar, afecto, etcétera.

Con toda seguridad, en la sociedad de los retos y la autopromoción, la ansiedad supone un verdadero e incapacitante obstáculo que usualmente la persona oculta por mor de ser tachado de incapaz, cuando no de desequilibrada. Al mismo tiempo, la transformación de las demandas sociales en algo inexorable y trascendente (de obligado cumplimiento) influye en determinadas personas muy sensibilizadas en el afloramiento de sistemas de alerta que desembocan con una enorme facilidad en procesos de ansiedad a través de la «autopista» de la trascendencia. Efectivamente, esta quizá sea la explicación de la creciente proliferación social del trastorno: la aparición en el individuo de secuencias erróneas de trascendentalización. Pero con toda seguridad, también la comprensión de su reequilibrio, la detección de correlaciones y disparadores ansiosos, así como el análisis riguroso de estos, está permitiendo conocer cada vez con mayor precisión los diversos «porqués» del trastorno.

Debiéramos considerar otro importante punto de vista, dado que tras lo expuesto se hace obligada la siguiente pregunta: a mayor complejidad social, ¿mayor índice de trastorno ansioso? Si esto es así, ¿iremos enfermando progresivamente? Es evidente que no, en la medida en que, en primer lugar, la ansiedad está siendo conocida cada vez con mayor precisión en los espacios médicos y psicológicos y, en consecuencia, también ha ido en aumento el número y la eficacia de los tratamientos. En segundo lugar, porque el trastorno ansioso no emana solo de las características propias de una sociedad compleja e hiriente, como anteriormente se describió, sino sobre todo de la capacidad personal de entender dicha sociedad y exigencias; en este sentido, deberíamos comenzar a pensar que la ansiedad no deja de ser en el fondo más que una mala interpretación de los hechos que uno vive y que, por tanto, debiera existir una nueva manera de entender dicha realidad y la ubicación personal en ella.

Por el contrario, las sociedades menos avanzadas, ¿deberían gozar de un menor

porcentaje de ansiedad? De acuerdo con lo dicho, un estilo de vida sencillo, con menor índice de retos, obligaciones o ritmos, permitiría observar una atenuación ansiosa. Esto no es así. Las sociedades poco avanzadas se convierten en verdaderas fuentes de ansiedad en la medida en que, en ellas, el individuo debe resolver su supervivencia día a día, es decir, luchar por lo más básico: seguir existiendo. Unos niveles precarios, irregulares o negativos de salud, alimentación, vivienda, protección, seguridad, etc., incrementan sobremanera las condiciones del afloramiento ansioso, dado que el acto de vivir se convierte a menudo en el ejercicio de no morir, es decir, en una amenaza constante y permanente sobre la que emocionalmente se responde; sin embargo, este afloramiento ansioso tiene más visos, curiosamente, de ser «natural», que no de ser inventado.

En otro orden de cosas, el creciente conocimiento que actualmente se va acumulando acerca del trastorno ansioso ha conseguido llevar a una progresiva profundización de las estructuras bioquímicas subyacentes, con la consecuente optimización del aporte farmacológico y, concretamente, de la aparición de medicamentos neutralizadores de última generación cada vez más eficaces. Además, se ha producido paralelamente un avance en los sistemas de evaluación y diagnóstico médicos, fijándose protocolos de intervención más certeros y, en lo que al apartado psicológico que nos compete se refiere, también una mayor concreción y comprensión de los procesos ansiosos en las formas de pensar, sentir y relacionarse, lo que ha permitido estructurar sistemas psicoterapéuticos también cada vez más eficaces.

En relación con lo expuesto, se estructuran dos planos en los que enmarcar la comprensión y el abordaje técnico de la ansiedad. Son dos planos de diferente nivel de integración, que se superponen, pero a la vez son simultáneos; es decir, concurren en la aparición no ya del momento ansioso, sino de cualquier actividad emocional. Nos estamos refiriendo al «plano molecular» —aquel en el que se encuadran todos aquellos procesos que se dan a nivel neuronal, con sus consiguientes subprocesos y superprocesos—. Así, entenderíamos en el subnivel superior la existencia de «bucles y redes sinápticas» que son previos «a la idea ansiosa que genera reacción», y en el subnivel inferior, el propio funcionamiento interno de las neuronas, la actividad de los neurotransmisores generales o específicos, el «engranaje» hormonal y enzimático, etc. Es justo en este nivel molecular en el que intervienen de forma directa importantes componentes de la física y la química, y en el que también inciden tanto la farmacología como la psiquiatría convencional.

Pero también existe un «plano molar» de integración, tanto en la explicación como en la intervención terapéutica. Este plano se vertebra sobre el anterior y comprende los

procesos psíquicos superiores que, a partir de la función de las neuronas y sus vínculos, vías y «significados», desembocan en lo que consideramos sensaciones, emociones, pensamientos, actitudes y conductas. Para ser más estrictos en el análisis, entendemos la existencia de dos fundamentales subniveles, el correspondiente a todo el bagaje o producción cognitiva inconsciente y, por tanto, poco o nada detectable, de entidad automática, nada procesada y, por ello irracional, como lo son todas las emociones, y el correspondiente al subnivel de lo lógico, lo declarativo, racional y voluntario (aunque este último concepto debe ser tomado con reservas); normalmente, ambos subniveles mantienen una fundamental y estrecha interrelación, pero en el caso de las reacciones emocionales —como es la ansiosa—, inician una divergencia anómala. Este plano global es el propio de la psicología tradicional.

Como se ha dicho, ambos planos convergen y se simultanean; es más, el avance científico en uno de ellos redundará inexorablemente en la evolución del otro. A nivel práctico, la intervención médico-farmacológica sobre los procesos internos de la ansiedad tiene un gran valor, pero también lo tiene el desarrollo del plano psicológico, que incluiremos bajo el concepto de psicoterapia.

Este es nuestro ámbito de trabajo, el que analiza y trata de reequilibrar la ansiedad anómala desde el conocimiento de los procesos de emociones y pensamientos que genera el campo cognitivo y que tiene en este trastorno unas características y formas de trabajo específicas. La vinculación entre los dos planos comentados —el molecular y el molar— es absoluta, de tal manera que un determinado cambio, por ejemplo, en la serotonina (neurotransmisor genuino de la ansiedad), ubicado en el primer sector, promueve con claridad la aparición reactiva y alterada de sentimientos y pensamientos, pero estamos en condiciones de manifestar, a su vez, que cambios introducidos en la manera de enfocar los análisis del entorno, propios de la psicología, modifican también la producción de la serotonina que hemos tomado como ejemplo. Así pues, se puede abordar la problemática de la ansiedad desde un nivel de integración molecular y profundo, y también hacerlo a partir de la producción mental implícita y manifiesta, lo que añade un importante enfoque que determina formas singulares de intervención que, «curiosamente», están siendo del todo efectivas.

En definitiva, el camino es apasionante, pero es más motivadora aún la auténtica posibilidad —desde el trabajo para conocer los procesos molares inherentes realizado por la psicología de la ansiedad— de caminar con firmeza hacia el reequilibrio de los estados emocionalmente alterados. Este libro pretende ser un buen exponente de este último aspecto.

Así pues, el presente trabajo intenta ser una aportación útil y práctica en el conocimiento de los procesos del pensar y del sentir propios de la ansiedad, evidentemente alterados y singulares; en definitiva, una aportación que contempla como

intención básica desmitificar, hacer más accesible y objetivar su conocimiento y afrontamiento. Se ha creído conveniente elaborar un libro positivo que permita al sujeto ansioso fijarse como objetivo el reequilibrio personal, un libro que aporte al lector un hilo de esperanza en la medida en que la práctica psicoterapéutica manifiesta ya un enorme índice de éxitos y, en consecuencia, un gran dominio del tema (teórico) y sus mecanismos de afrontamiento idóneos. Finalmente, un libro que permita una mayor sistematización al profesional de la psicología, sumergido en el trabajo de la reducción o neutralización del estado agitado de sus usuarios en la consulta; para ellos también, la descripción de cuanto pasa dentro de la producción mental ansiosa pretende ser una herramienta del todo útil. Para la ansiedad existen secretos, ritos, usos, costumbres personales, autoprotecciones, formas singulares de diálogo con uno mismo, miedos, prevenciones, contradicciones, etc., que aquí van a ser desvelados y argumentados, entendiendo que la exposición de todo ello va a repercutir directamente en la concepción de que hay un camino que seguir, una manera de abordar el problema y una enorme posibilidad de erradicarlo. El estado natural de la persona en ningún caso es el patológicamente ansioso; al contrario, la búsqueda de la libertad y de la manera serena y objetiva de ver las cosas es el fin que debemos perseguir constantemente, a él hay que volver tras el vaivén «provisional» al que nos puede someter la ansiedad. Por muy amplio o denso que sea, el trastorno ansioso no forma parte esencial de la persona, sino que es una herramienta de uso provisional para protegerla, aunque no se requiera hacerlo.

En estas páginas se va a intentar verter un enorme grito de ánimo. Así, este libro no es otra cosa que un aporte de esperanza, motivación e impulso al cambio: la libertad personal está esperando, es nuestro estado natural. No importa el tiempo en el que la ansiedad se ha anclado en la persona, incluso importa poco la aparatosidad que contemple su manifestación, lo que verdaderamente va a importar en la práctica es el deseo, la voluntad y el dinamismo de la persona para dejar atrás algo que, como equivocación emocional, no le pertenece, que fue adquiriendo inconsciente y paulatinamente, «aprovechando» con frecuencia una predisposición genética; algo que no deja de ser en el fondo más que ajeno, producto de un aprendizaje erróneo que, como se verá, en algún momento sirvió como un mecanismo *protectivo*, pero que en la actualidad se halla plenamente desfasado y es ineficaz como respuesta a las situaciones vitales «comprometedoras» por las que se atraviesa, aun siendo mayoritariamente «inventadas».

El presente libro está escrito básicamente desde la práctica psicoterapéutica, desde nuestro día a día profesional; por tanto, desde la intervención continuada sobre el

trastorno. En mi primer libro, *Vencer la ansiedad*,^[1] intenté describir la forma de pensar/sentir de la persona ansiosa en referencia a las grandes distorsiones cognitivas que contempla, así como los mecanismos de neutralización que se han mostrado más favorecedores de cambio. En mi segundo libro, *La ansiedad al descubierto*,^[2] se pusieron sobre la mesa los «porqués» ansiosos, qué representa para el individuo este trastorno y qué protocolos más eficaces existen para llevar a cabo el afrontamiento y la psicoterapia. Mi tercer libro, *Cincuenta preguntas y respuestas para combatir la ansiedad*,^[3] pretendía ser una guía «antioscurantista», es decir, un compendio de aquellos tabúes, prejuicios o dudas sin respuesta que la ansiedad contempla y que aportan aún más sufrimiento, si cabe, a quien la padece, dado que el sujeto se halla imbuido, sin haberse dado cuenta, en un problema limitativo que esencialmente no presenta ninguna explicación lógica. Quedaba algo por hacer en cuanto a qué nos decimos y qué sentimos, cómo nos vemos y cómo nos ven, algo relacionado con lo nunca confesado porque da vergüenza o miedo, porque no se puede describir con precisión..., esos secretos que contempla la ansiedad y que crean confusión, que están participando incluso en el blindaje del trastorno y que, en mayor o menor grado, plantean desconfianza acerca de nuestra propia capacidad de ser personas equilibradas.

Nuestros secretos de la ansiedad, a pesar de ser algo muy amplio y difuso, se presentan en este libro sistematizados, agrupados en cuatro grandes e importantes apartados: por una parte, aquellos aspectos propios de su esencia, «Definición y características de la ansiedad como trastorno», algo así como una necesaria manera de fijar la problemática de cara a un abordaje más objetivo. En segundo lugar, los secretos que la ansiedad guarda con uno mismo —«Yo, con mi ansiedad auestas»—; aquí se tratarán los mitos personales, determinados pensamientos y reacciones irracionales; en definitiva, el bagaje distorsionado que la persona, de manera aislada y tergiversada, ha ido elaborando y cristalizando como teoría individual de los hechos que vive. En tercer lugar, el contexto en el que la persona con ansiedad se desenvuelve, la forma en que percibe cómo consideran los demás su problema y a él mismo, así como los sentimientos y reacciones que le sugiere el medio en el que interacciona y la visión que este tiene del propio trastorno («Yo, con mi ansiedad ante los demás»). En este capítulo, describiendo el entorno de la persona ansiosa, aparecerán los contrasentidos más frecuentes que apoyan o resuelven el trastorno. Finalmente, es del todo inexcusable abundar en el propio individuo con ansiedad y su proceso de reequilibrio, cómo la ansiedad se nutre curiosamente de los propios mensajes, aun a sabiendas del deseo consciente y racional de abandonarla: «Yo, ante el afrontamiento» va a intentar desvelar la vinculación individual ante el trastorno, cuando se tiene el deseo de erradicarlo de una manera definitiva.

Este libro intenta abrir puertas al oscurantismo tradicional de la ansiedad tanto en lo referente a su conocimiento como a su forma de abordaje. Aquí se van a verter

contenidos pertenecientes al campo psíquico, desde los planos lógico y emocional. La progresiva pujanza del peso de pensamientos y sentimientos en la ansiedad no es ya una obviedad, sino, actualmente, el camino ineludible para su afrontamiento y para alcanzar el reequilibrio.

Desvelando los secretos de la ansiedad patológica o nociva estaremos en disposición de dar el primer y sólido paso para su derrota. Pensamos con convicción, amparándonos en la experiencia psicoterapéutica, que es en la mente interna (límbica) donde se crea el trastorno a partir de lo que no es otra cosa que una distorsión efectuada sobre una emoción que en el fondo es como las demás: un fundamental aporte analítico-reactivo que el esquema genético proporciona para el desarrollo del individuo. Sin embargo, cuando hablamos del trastorno, la ansiedad se hace de tal manera preponderante que, entre otros planos, se adueña básicamente de la libertad del sujeto, adhiriéndose férreamente a la cognición personal e impidiendo de manera blindada su desaparición: «Se es ansioso porque no se puede ser de otra manera»; aun así, es tan solo dicha mente interna (la constructora del temible entramado) quien puede reconstruirse y eliminar el condicionamiento o aprendizaje de los patrones ansiosos.

El desconocimiento de los procesos internos que conlleva a nivel cognitivo el trastorno ha aportado, sin duda, el tradicional oscurantismo y el halo de temor característico. Por eso, entendemos que desvelando muchos de los secretos que contempla la mente en su trabajo interior, estaremos en el camino de comprender que la ansiedad patológica no solo es absurda e innecesaria, sino que se podrá acceder técnicamente a la construcción real de protocolos que resulten efectivos para su auténtica neutralización.

Barcelona, enero de 2015

CAPÍTULO 1

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD COMO TRASTORNO

1.1. El significado de las emociones

Fijemos algunas premisas con objeto de comprender qué sucede cuando reaccionamos emocionalmente y, por extensión, qué se desencadena y qué significado tiene la respuesta ansiosa.

a) Aunque toda emoción es básicamente una forma de comunicación, lo es sobre todo de autocomunicación

Una emoción es algo que nos decimos a nosotros mismos, que sólo nosotros sentimos y que tiene lugar ante una situación que únicamente nosotros mismos significamos. Pero, atención, también de manera ineludible, quien genera una emoción está automáticamente informando a los otros tanto de su estado personal como de las características que seguramente tiene la situación que le envuelve. El significado de las emociones y su manifestación son del todo personales, intransferibles y usualmente de difícil descripción. En efecto, este lenguaje personal no sólo es complicado de entender, sino que ni siquiera en ocasiones es descifrable, puesto que descifrar es una posibilidad de la razón, y esta es generada y regulada por el cerebro lógico, una estructura que piensa y vertebra los pensamientos mediante palabras e imágenes, pero que en las emociones juega un papel secundario, pues básicamente estas contemplan sensaciones irracionales e inconscientes, cargadas de matices, que no encajan en los registros (en el fondo limitados) del plano lógico-declarativo.

Como se ha dicho, toda emoción es una autocomunicación que se expresa básicamente a través de sensaciones, y estas son de entidad irreflexiva, simbólica, muchas veces acausal y atemporal. Estructuralmente, no son producidas por el cerebro lógico, sino por el sistema límbico, el mismo que se implica en el curso de los sueños y de todo lo que es bagaje inconsciente. Pensar permite una amplia y rápida asociación conceptual, cuando la información que hay que procesar es perceptible, comprensible y, sobre todo, se encuentra fundamentada por las leyes de la lógica más básica, de las emociones apenas programamos nada, incluso podríamos decir que aunque evidentemente tengamos una acción directa sobre la interpretación de lo que sentimos, resulta que un buen número de veces dicha interpretación es equívoca, cuando no

meramente aproximada.

Debe quedar claro que toda emoción, como comunicación, manifiesta siempre algo y, por tanto, es claramente intencional, aunque a diferencia del diálogo declarativo, aquí el emisor y el receptor de la comunicación es uno mismo, así que la emoción es una manera íntima y del todo individual de decirse algo, una especie de mensaje no regulado por la lógica, pero sí lo suficientemente importante como para merecer ser desde luego considerado y atendido, ya que modifica nuestro estado e incluso nuestro equilibrio psíquico de manera urgente e intensa (no debe obviarse que, a la vez, las emociones comunican a los demás todo aquello que debe ser modificado con objeto de informar y obtener los cambios que impliquen eliminar presión de una determinada situación comprometedora). Respecto al significado y a la comunicación personal, no es equivocado pensar que mediante el conocimiento de nuestras emociones entendemos mejor el entorno y, sobre todo, nuestra manera de ubicarnos en él y, por tanto, nuestra propia capacidad de adaptación. La ansiedad, como la vergüenza, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa, el miedo, etc., es de hecho una emoción más, con una finalidad específica, una manera de exponernos algo importante, una forma de aviso contundente que agita intensamente estructuras cerebrales y determina una ingente producción cognitiva y conductual con objeto de conseguir la máxima eficacia adaptativa posible. Detrás de cada emoción hay siempre un mensaje interno, algo que nuestros sistemas automáticos han percibido y realzado con objeto de ofrecer rápidamente una respuesta a lo que se observa comprometedor. En el caso de la ansiedad, este mensaje es verdaderamente claro, como también sucede con cualquiera de las otras emociones apuntadas; por tanto, toda emoción tiene un porqué y la ansiedad no es en absoluto diferente.

Ese autolenguaje es fundamental para mantener o compensar el equilibrio psíquico de la persona, el mensaje no puede pasar desapercibido para ella, tanto por la explosión psicosomática como por su significado; al contrario, emisor y receptor (o sea, uno mismo) debe implicarse en obtener traducciones rápidas y soluciones eficaces a la situación específica que se vive emocionalmente. En el fondo, el gasto energético que supone la aparición de una emoción intensa para el organismo no es vano, sino que avisa de algo a lo que debe «hacerse caso» de inmediato.

b) Las emociones son ambivalentes en su cualidad estructural básica, puesto que son a la vez fijas y modificables

El autolenguaje emocional tiene unos patrones de matriz genética, por tanto, establecidos en las estructuras hereditarias (de las que todavía sabemos poco), algo así como un substrato estable y a la vez patrimonial de la especie humana y, en consecuencia, de alto valor para la adaptación y la supervivencia en general. En este

sentido, nuestras sensaciones y reacciones emocionales son análogas en los diversos grupos humanos por cuanto poseen un significado global, un sistema de desarrollo interno y una forma de aparición similares. De hecho, en cualquier lugar del mundo los humanos ríen, lloran, se avergüenzan, tienen temor, se sorprenden o disparan ansiedad en relación con acontecimientos y significados análogos, y lo manifiestan con características comunes.

Sin embargo, este inicial substrato fijo es a la vez modificable (tal como bien se expondrá más adelante), es decir, sufre procesos de *moldeamiento* respecto a la intensidad y la contingencia de su manifestación.

Así, las emociones tienen en el contexto social y antropológico el escenario específico y el grado idóneo de aparición (que no el significado interno básico); por tanto, se siente vergüenza en situaciones de exposición del individuo ante una audiencia o una posible evaluación, se siente miedo ante un objeto o situación concreta y amenazante (no necesariamente mortal), se siente tristeza en los momentos de pérdida (gozando no obstante este concepto de un significado mucho más amplio), de rechazo situacional o de búsqueda de olvido, se manifiesta agresividad como consecuencia básica de frustraciones o ansiedad ante vivencias que se sienten como una amenaza inminente, de situación trascendente y configuración inconcreta. En todo caso, vergüenza, miedo, tristeza, ira, ansiedad, etc., manifestándose dentro de niveles adecuadamente inscritos en intensidad y contextualización —o sea, apoyando favorablemente al sujeto—, no solo son emociones positivas, sino deseables. Sin embargo, y a pesar de sus raíces comunes (biológicas de especie), los diferentes contextos culturales y relaciones sociales específicas fuerzan la idiosincrasia de la manifestación emocional, dado que en realidad dichos contextos culturales actúan a modo de patrones generales supraindividuales de moldeamiento emocional en los individuos integrantes del grupo específico.

La educación emocional, como la intelectual, abarca en realidad toda la vida del individuo, pero es especialmente en la infancia cuando los patrones básicos que tipifican a la persona se interiorizan y quedan usualmente establecidos, cuando se van adquiriendo experiencias, efectuando abstracciones de las situaciones vividas y asociaciones inconscientes interno-externas entre lo experimentado y uno mismo. Esto es tan importante que hace pensar acerca de la necesidad de proteger y desarrollar, por ejemplo, los sistemas sociofamiliares de crianza (en concreto, las relaciones paterno-materno/filiales), con objeto de permitir el crecimiento y evolución de un sujeto inmaduro hasta convertirse en una persona adulta emocionalmente equilibrada (así debe entenderse, en la actualidad, la preocupación social por la educación emocional, no ya solo en la universidad, sino sobre todo en la escuela, el trabajo, la psicología práctica, etc.). No debe olvidarse que el niño, cuando interactúa con los adultos (familia), se encuentra implícitamente dentro de un sistema interactivo y, por tanto, va moldeándose

no solo de lo que explícitamente se le va indicando, sino —y sobre todo— de las actitudes que percibe. Los adultos ofrecen modelos más allá de lo verbal y dejan, sin darse cuenta pero inexorablemente, una huella (a veces muy resistente al cambio) en el inconsciente de quienes influyen o educan, huella que se prolongará más allá del período sensible de la infancia y configurará en el fondo la manera de ver y reaccionar adulta ante el medio.

El carácter educable de las emociones debe permitir entender su *verdadera posibilidad de cambio* y, por tanto, llegar a la idea final de que nada es aquí ni mucho menos inexorable; de hecho, cuanto se ha ido adquiriendo puede también ser sustituido por un nuevo proceso de aprendizaje incluso más maduro (por realista). Por ello, concretamente, el trastorno de ansiedad o la reacción ansiosa desajustada pueden, mediante un nuevo proceso de reaprendizaje, ser a su vez transformados, canalizados o inhibidos como consecuencia de la «creación» de nuevas conexiones (internas) como sucede en cualquier proceso neuronal.

c) *Las emociones tienen un sentido adaptativo y nos guían a la vez que nos condicionan*

Ello sucede porque surgen del «yo» más interno y no responden a argumentaciones racionales, sino que en realidad son una especie de automatismos de «uso inmediato». Al ir más allá de la palabra y la imagen, más allá de la reflexión y la lógica, las emociones se erigen en verdaderos instrumentos de autoprotección, con lo que obtienen intrínsecamente un auténtico sentido darwinista tanto de supervivencia del individuo como de la especie.

La característica de la no verbalidad de las emociones es un gran y válido recurso, toda vez que determinándose un funcionamiento automático e inconsciente en origen, se permite una mayor eficacia de reacción y respuesta posterior. Cuando, por ejemplo, la vergüenza aparece, lo hace sin previo aviso, es decir, sin programación ni intención reflexiva preestablecida; o sea, viene derivada de unos procesos de interpretación y decisión internos sobre los que no se tiene control voluntario. Lo mismo ocurre con las demás emociones: así, cuando la ansiedad surge manifestativamente, ya ha existido previamente la activación de toda una serie de circuitos neuronales comprometidos en el análisis riguroso de determinadas situaciones que, entendidas como alerta de lo que se percibe amenazante, deben tener una respuesta *autoprotectiva* pertinente y rápida. En la ansiedad, dado el valor de esencialidad que contempla, se tratará de la determinación de la respuesta más veloz y eficaz posible.

Se ha señalado a menudo, sin miedo a errar, que gracias a los procesos emocionales somos lo que somos y percibimos el mundo como lo hacemos, de igual modo que también ha tenido un papel trascendente el desarrollo intelectual, propio de los sistemas

lógicos; de hecho, hemos evolucionado gracias a lo que pensamos y sentimos de manera integrada, formándose una globalidad férreamente imbricada y dispuesta de manera absolutamente eficaz para la adaptación, la supervivencia y la resolución y previsión de problemas (o, tomando el sentido freudiano, también para el placer y el amor). Si sobrevivimos, una buena parte de ese objetivo y de esa realidad lo han permitido las emociones y, entre ellas, la ansiedad ha jugado un papel esencial.

Por una parte, pues, disponemos de un sistema cognitivo interno que funciona a expensas de lo reflexivo, de hecho, un poderoso sistema que actúa constantemente analizando situaciones y dando órdenes adaptativas, o bien de inhibición reactiva o, por el contrario, mediante la generación de reacciones psicosomáticas, pensamientos, sentimientos y conductas que promuevan la acción. Así, por defecto, estamos *autopreservados*. Por su parte, disponemos también de un sistema cerebral consciente y verdaderamente complejo que permite analizar al detalle la realidad, formar hipótesis y teorías explicativas de cuanto sucede, seleccionándose al final lo idóneamente coherente.

Cuanto exponemos debe también llevar a la idea de que, a su vez, cualquier déficit o exceso emocional es antievolutivo por escasamente útil o incluso contraproducente. De hecho, se convierte en contradictorio respecto a lo que sería el mantenimiento del equilibrio psíquico, perjudicando notablemente el ejercicio libre de vivir y reaccionar ante el entorno. En el caso de la ansiedad, por ejemplo, el déficit ansioso implicaría la inexistencia de sistemas de protección y, por tanto, de una auténtica carencia en la percepción de los peligros y amenazas, dejando al individuo a merced de un azar «caprichoso» consigo mismo. Por contra, su exceso jugaría a favor de la pérdida de la libertad por cuanto la persona queda relegada a un condicionamiento tan protector que hace imposible su libre interacción con el entorno, como si el acto de vivir no fuera otra cosa que el de andar permanentemente protegiéndose; por tanto, amenazando vitalmente el individuo, y desarrollando frecuencias e intensidades reactivas desmesuradas, aparece en él la ansiedad como trastorno.

Sirvan estos pequeños ejemplos correspondientes a las características emocionales, como datos básicos del importante papel que estas juegan en el desarrollo global y en la adaptación individual del ser humano, pero también como exponente de la concepción de la ansiedad como un sentimiento que no se diferencia en esencia de cualquiera de las otras emociones básicas. No estamos, pues, ante nada extraño, sino al contrario, comprendiendo que las emociones tienen una función clave para la vida, aunque a la vez reconozcamos el papel último y trascendente de la ansiedad.

Sintetizando, podríamos, sin duda, establecer que la ansiedad (a pesar de su configuración «enigmática») no es algo oculto y misterioso, tampoco una especie de funcionamiento mental de base «autónoma» que hace que caprichosamente nos sintamos mal y nos veamos terriblemente indefensos, sino, al contrario, es un tipo de lenguaje

emocional (personal e interno) proveniente de estructuras genéticas de patrón fijo en origen, que van a ser modificadas mediante las interacciones permanentes con el medio, es decir, que inexorablemente van a ser objeto de aprendizaje, en la medida en que todo sujeto asimila y archiva las respuestas efectuadas a determinadas percepciones, así como «toma muy buena nota» de las valoraciones propias de sus interacciones: lo importante, sobre todo lo trascendente, va a fijarse cognitivamente para servir de ayuda en adelante. El patrón fijo de entidad genética permanecerá inalterable, las reacciones ansiosas manifestativas e internas son comunes a todos los seres humanos; sin embargo, el entorno diversificará el motivo del disparo, la intensidad y la frecuencia.

La ansiedad se convierte en una reacción psicofisiológica dotada de una intencionalidad positiva para la supervivencia, una especie de herramienta de incalculable valor para el afrontamiento de situaciones percibidas como altamente amenazantes; sin embargo, como cualquier otra emoción, la ansiedad se torna patológica cuando se manifiesta con una intensidad desbordada y fuera de cualquier relación causa/efecto. En este caso, es precisamente ese carácter acausal el que otorga el tradicional halo oculto, misterioso y temible: «Veo que me pasa algo, pero no sé ni lo que es, ni el porqué me está pasando, ni siquiera cómo atajarlo». En el fondo, el temor deriva de la confusión existente en la interpretación ansiosa como disparo descontrolado y atemorizante, con la fatídica hipótesis de un «previsible» desenlace final terrible. En los casos de agitación anómala o patológica, la propia reacción alterada deja de ser percibida como una simple alerta y pasa a convertirse en la ruta (ya iniciada) hacia la pérdida de control y la muerte (concepción inconsciente que aparece como difusa o incluso metafórica).

1.2. El sentido de la ansiedad

Tal como se ha dicho, cada emoción tiene su propio valor adaptativo, por tanto, existe en la medida en que también aparece una necesidad de ajuste que cubrir, algo así como si genéticamente se presupusieran las exigencias usuales que el medio va a deparar al individuo y se dispusiera de un complejo programa neuronal que preparara básica y contundentemente para hacerles frente; en esto, las emociones no difieren mucho de otros elementos como los reflejos, nuestra estructura anatómica preinscrita o nuestra dinámica fisiológica potencial. Pero si existe un significado, ¿qué es la ansiedad como emoción?, ¿qué nos está «diciendo»? ¿qué amenazas deben existir para que se vea necesario el afloramiento ansioso?, ¿qué neutraliza en el fondo la ansiedad?, ¿por qué se convierte en patológica? Vamos a intentar desgranar a continuación estos importantes interrogantes, puesto que de darles una respuesta adecuada depende en buena medida la eficacia y contundencia del reequilibrio psíquico.

Seguramente, habrá acuerdo unánime en considerar que la situación natural o ecológica en la que se desencadena la reacción ansiosa es la que corresponde a la relación entre depredador y presa. En ella, el cazador pone de manifiesto su agresividad y destreza (impulso y pautas de caza), mientras que la «víctima» se conduce ansiosamente, es decir, haciendo gala de reacciones entendidas como protección radical de su supervivencia (pautas activas de defensa); en tales circunstancias, el primer agente afina sus estrategias cerebrales a la vez que prepara su fisiología para obtener (atrapar) a su presa y esta, de inmediato y paralelamente, genera toda una serie de reacciones internas y externas con objeto de lograr resolver la máxima situación de peligro que todo ser vivo pueda encontrar en el deambular por la vida. Estas reacciones que conllevan primero el reconocimiento y luego la defensa máxima de la supervivencia son, en realidad, los patrones complejos conocidos como ansiedad (en este caso compartiendo proceso cognitivo con el miedo). Pero abordemos ahora con un poco más de profundidad la citada reacción defensiva; de hecho, ¿cuáles son los procesos fisiológicos que permiten la defensa de la vida?

El aumento de la frecuencia cardíaca y del volumen sistólico es la respuesta fisiológica idónea y de buen seguro inicial a una situación agitada para la que va a necesitarse un importante aporte sanguíneo, es decir, una circunstancia especial en la que va a tener lugar una urgente necesidad de alimentar trabajos internos que, a tenor de la intensidad (dureza) de la alteración, requerirá un trabajo multiorgánico prolongado y preciso; en definitiva, la verdadera y eficaz cobertura de una gran y comprometedora situación vital. El aumento del aporte sanguíneo no tiene otra función que la de transportar cantidades significativas de oxígeno con que permitir el trabajo eficaz, urgente y suficiente de un importante grupo de órganos y sistemas funcionales, a los que se les exige «compromiso de trabajo» excepcional. Con el despliegue ansioso nos situamos, pues, ante un gran esfuerzo orgánico (por múltiple e intenso) y su correspondiente requerimiento energético. En consecuencia, se produce una mayor concentración de glóbulos rojos en la sangre, con lo que —como condición necesaria— queda garantizado el suficiente transporte de oxígeno para lo que se entiende un trabajo especialmente duro e inmediato que no puede ser mediatizado. A la vez, se da un significativo incremento del nivel de plaquetas en sangre, hecho básico para comprender que también se requiere del sistema circulatorio un estado favorable a la activación del organismo y a la cobertura de pérdidas, es decir, «moverse y protegerse de heridas». La economía de esfuerzo con respecto al sistema circulatorio y concretamente a la sangre queda reflejada en el descenso de la capacidad inmunológica, hecho explicable por cuanto se precisa la priorización de los otros dos trabajos anteriormente descritos. He aquí, pues, un pequeño pero esclarecedor ejemplo de determinadas reacciones internas y automáticas propias del cuadro ansioso, ejemplos, por otra parte, que ponen en evidencia la funcionalidad de este

estado agitado o, si se me permite, la constatación de su «intención» positiva con respecto a la supervivencia. Por extensión, cabría ahora también preguntarse adónde se dirige básicamente el flujo sanguíneo, los hematíes y el oxígeno, y qué funcionalidad tiene todo este estado agitado.

En efecto, todo organismo en estado ansioso observa una mayor concentración de oxígeno en determinadas zonas, algunas regiones del cerebro y la musculación de las extremidades. Si se dotan de energía ambas zonas es necesario pensar que van a ser ellas las que de manera especial entrarán en acción, al menos en comparación con otros lugares del organismo, por tanto, van a ser las funciones que desempeñan cerebro y extremidades las que adquirirán una preponderancia corporal de primer orden, efectivamente estamos con la ansiedad alimentando la relación o binomio «¡piensa y corre!», es decir, una reacción básica y múltiple de precisión máxima según la cual va a tener lugar un análisis situacional urgente y una toma de decisiones inmediata y eficaz; en definitiva, un auténtico *pack* de supervivencia, la necesaria percepción del «no se puede fallar» y la urgente reacción por la que «se exige unanimidad y vinculación máxima para la acción».

Pero, a la vez, van a producirse otra serie de reacciones del todo vinculadas con las anteriores y que no hace más que abundar en la hipótesis anteriormente apuntada. En efecto, el hecho de dilatar las pupilas, característico del disparo ansioso, no determina otra cosa que la posibilidad de obtener así una mayor captación de estimulaciones visuales del entorno, como si desde la propia visión se ayudara globalmente al trabajo de analizar lo que es comprometedor, localizando el máximo de detalles que este contenga y, por ello, permitiendo la configuración de urgentes y contundentes teorías (que no hipótesis, no hay tiempo para su verificación) de cuanto sucede; al verse aumentadas y afinadas al máximo las pautas de exploración y vigilancia se va a optimizar la toma inmediata de las decisiones adaptativas más adecuadas (más precisas y, desde luego, con más datos). También el hecho de darse una mayor capacidad de sobresalto implica la existencia de una enorme posibilidad de «estar preparados» para una respuesta inmediata, algo así como disponer de una enorme precisión reactiva del propio organismo ante cualquier elemento al que pudiera otorgársele un significado provocador. Finalmente, la hiperventilación, es decir, esa respiración superficial, esforzada y acelerada propia de la ansiedad, va a permitir la captación apresurada del mayor contingente de oxígeno posible y, por tanto, otro nuevo intento de proporcionar este preciado componente químico al organismo con objeto de permitir ejecutar los importantes, contundentes, inmediatos e hiperprotectivos trabajos que va a necesitar como respuesta.

Como se puede comprobar, las reacciones internas detalladas (aquí se ha mostrado tan solo una pequeña parte de las existentes) invitan a pensar en la perfecta unidad del organismo y su eficaz actuación ante la presencia de un evento verdaderamente

importante y comprometedor. Piénsese que el gasto energético a que el individuo va a verse sometido es enorme en los disparos ansiosos, así, los sistemas cardiorrespiratorio, circulatorio, neurológico, muscular, hormonal, etc., se encuentran activados al máximo y lo hacen colaborando íntimamente. Prueba de ello es el elevadísimo estado de agitación a que se llega (un trabajo multiorgánico forzado) y, a su vez, la enorme fatiga que se contempla cuando la alteración cesa.

Dicho esto, y visto el enorme y trascendente rol que juega de cara a la supervivencia el despliegue ansioso, nos adentramos ahora en el concepto patológico o anómalo de la ansiedad.

Se ha venido indicando que la relación depredador/presa determina en este último agente una reacción de defensa radicalizada de la vida, la disposición orgánica no es un azar, sino algo totalmente organizado y desde luego determinado ya en ese patrón fijo de reacciones y conductas que posee el esquema genético. En este sentido, la ansiedad es una emoción necesaria y altamente positiva, dado que favorece la supervivencia, por tanto, favorable y encasillable en lo que denominaríamos connatural; ahora bien, padecer trastorno ansioso equivale a desencadenar los mencionados patrones de hiperdefensa de la vida de forma habitual o frecuente, a la vez que equivocadamente, como si en realidad existieran situaciones de depredación constantes, amenazas vitales o peligros trascendentes sobre los que reaccionar, cuando, en la vida cotidiana... ¡nada de eso existe!

Entendemos por ansiedad patológica los despliegues de hiperprotección generados en el campo virtual de la mente límbica, esa región cerebral que alberga lecturas constantes, automáticas e inconscientes de la realidad y que, percibiendo peligros inminentes (a veces anticipados), declara el estado de «emergencia fisiológica». La ansiedad patológica es en realidad un disparo sobre «la nada» o, para ser más certeros, sobre la atribución de una importancia vital a algo que no la tiene, pero cuya presión (aunque se desconozca) notamos intensamente. Solo a través de entender que proviene de una equivocación en la evaluación de la realidad podemos concluir que la ansiedad patológica toma cuerpo o se manifiesta abierta y contundentemente en «el vacío»; lejos de la depredación o de una situación peligrosa real y constatable, la ansiedad patológica aflora, pues, como auténtica equivocación emocional, bien producto de esquemas genéticos proclives a su aparición (emoción dominante), bien de antiguos (por infantojuveniles) procesos de aprendizaje emocional (en general modelados o condicionados) que no han obtenido la revisión, actualización o crecimiento suficientes, y cualificados como para permitir afrontar objetivamente el mundo real. A pesar de esta dualidad, en numerosas ocasiones coinciden ambos campos; por tanto, genética (preprogramación sesgada) y aprendizaje (crianza ansiosa) están usualmente íntimamente relacionados.

1.3. El perfil ansioso, ¿existe?

El avance en el conocimiento de los procesos subyacentes de la ansiedad es enorme, constante y profundo, tanto en el plano neurológico, como en el psicológico; sin embargo, aún queda mucho por descubrir, la estructura genética y su incidencia en la alteración ansiosa es un buen ejemplo de lo que aún ignoramos; también la resistencia de lo emocional a ser convencido y modificado desde la lógica. Desde el nivel de la manifestación ansiosa, es realmente difícil dilucidar hasta qué punto un tipo determinado de reacción agitada corresponde a un automatismo directamente emanado de la estructura hereditaria o es producto de una crianza en la que determinados procesos de aprendizaje la asimilaron, dotaron de «sentido» y consolidaron. En ocasiones nos hallamos en una difícil posición a la hora de encontrar explicaciones razonables en torno al origen ansioso que contempla un determinado sujeto. Únicamente a través de descartar procesos de enseñanza-aprendizaje emocional podemos, por exclusión, llegar a una conclusión ansiosa de origen hereditario, pero claro, esta técnica de esclarecimiento no es desde luego ni precisa ni, por supuesto, científica: es claramente intuitiva. A nivel psicoterapéutico esgrimimos a menudo una explicación según la cual la genética por sí sola, pero también un significativo y temprano aprendizaje del temor (consolidado ya en el individuo), o más bien una mezcla íntima de ambos planos, sería suficiente argumentación y motivo como para explicar el origen personal tanto de las crisis esporádicas como de los estados ansiosos sostenidos. Añadimos a esto la necesaria existencia de lo que entendemos como disparador, es decir, la presencia de una situación estresante o amenazante, tanto perceptible y declarable como insidiosa y de baja o nula posibilidad de descripción: en definitiva, un «motivo» contextual evaluado por los «filtros límbicos» (hereditario-aprendidos), que determina la reacción ansiosa como respuesta de protección.

Dicho esto y considerando el análisis de los rasgos de personalidad de una enorme cantidad de sujetos atendidos en psicoterapia, se ha podido observar la repetición de determinados patrones estructurales en el psiquismo de la persona ansiosa. Sin embargo, ignoramos si la existencia de tales patrones correspondientes a la persona alterada viene determinada por la genética o es aprendida; en este sentido, somos de la opinión que muchas conductas y actitudes ansiosas son adquiridas por la acumulación de experiencias (y vivencias personales), mientras que la tendencia hacia determinados rasgos comunes específicos podría hacernos pensar en la existencia de un cierto substrato genético común y, por tanto, un patrón estructural característico de la personalidad ansiosa. Entendemos, finalmente que los patrones o características de dicha personalidad ansiosa no vienen determinados por el trastorno en sí, sino que son preexistentes a su manifestación,

aunque indesligables de la misma, es decir, probablemente han predispuesto a la ansiedad y han caminado a su lado en el proceso de cristalización de este problema a lo largo de los años. Veamos a continuación qué características o tendencias se repiten en una buena parte de los casos, entendiendo que su estudio puede, sin duda, arrojar hipótesis muy valiosas que ayuden a la comprensión del fenómeno ansioso y, por supuesto, a su reequilibrio.

a) Inseguridad

La persona ansiosa teme de manera permanente tanto hechos reales como situaciones aparentemente triviales, aunque revestidas subjetivamente de un gran simbolismo, derivadas de procesos inconscientes y, por tanto, virtuales. Una buena prueba de ello se da en lo que hemos denominado lugares, objetos o personas «santuario», en definitiva, situaciones (también denominadas apoyos o «zonas de confort») de bajo nivel ansioso que son creadas y utilizadas por las personas en estado de agitación con objeto de reducir o neutralizar su situación alterada; así, algún familiar referencial, el domicilio, la habitación, el barrio, la ciudad, llevar encima el teléfono móvil o la cajita de ansiolíticos en el bolsillo, la existencia cercana de farmacias, ambulatorios u hospitales, etc., son pruebas de cuanto decimos, utilizadas como un infalible reductor, el «salvoconducto» imprescindible para afrontar el día a día. Todo ello pone de manifiesto que, en la ansiedad, el ejercicio de vivir es algo así como un reto cotidiano en el que uno mismo duda de la propia valía como padre o madre, trabajador, persona..., y, en los casos más extremos, como poseedor de una fisiología incapaz de funcionar correcta o normalmente, por defecto. La mayor parte de los disparos ansiosos o de los inicios de la alteración emocional provienen de la previsión de una mala respuesta personal que conduce fantasiosamente a la infravaloración o a la segregación, así, no ser tan bueno, tan apto, tan eficaz, tan equilibrado o tan sano son cuestiones que están usualmente presentes en el autoconcepto ansioso y que, justo ante una situación «comprometedora», pueden fácilmente desencadenar la secuencia de agitación típica. Tener o padecer inseguridad es ser vulnerable, un juego perverso en el que el mundo se maximiza y se convierte en opresor, al mismo tiempo que se minimiza uno mismo y se convierte en altamente vulnerable, radicalizándose todo ello en la ansiedad hasta la percepción de la pérdida de la vida (en el capítulo 2.5 se hace una referencia más detallada de la inseguridad ansiosa).

b) Pesimismo

También se da una significativa tendencia hacia el negativismo en la percepción y el análisis del mundo, del encaje en él y de la propia validez como persona. La consideración amenazante de la vida determina que esta sea vista como motivo de permanente vigilancia y protección, a la vez que como algo que nunca aportará la

tranquilidad y el bienestar suficientes o lo bastante duraderos como para poder vivir plenamente. La persona ansiosa se caracteriza por prever consecuencias siempre aversivas de los hechos, incluso fantaseando acerca de ellos o creyéndose a pies juntillas que tales fantasías van a cumplirse con seguridad (la tan temida y superconocida «improbabilidad probable»). El pesimismo se halla tan bien instaurado en la personalidad ansiosa que de manera automática (por defecto) se tiende a anticipar negativamente lo que se vivirá, pues con seguridad «sucederá»; en definitiva, es precisamente ese típico carácter negativo lo que aporta el temor (a veces bloqueante) previo a la conducta. Siempre se ha argumentado que este patrón lleva a la persona ansiosa a «ver la vida» solo desde una perspectiva, constatándose al respecto que las consecuencias positivas — los éxitos, las gratificaciones, los logros, las satisfacciones, etc.— no sólo no son valoradas con ecuanimidad, sino que ni siquiera tienen peso, aun teniendo en realidad y a menudo mucha más importancia que las negativas en determinados períodos de tiempo; el sesgo en la visión de la realidad que determina este patrón pesimista fracciona completa y constantemente el análisis de cuanto se vive, tergiversándose de manera significativa el sentido existencial, llevándolo al error y consolidando una manera o filtro mental de ver las cosas del todo parcializado y tendencioso. En la mayor parte de los casos, el pesimismo no es estático (se propaga con suma facilidad), puede ser superficial (por tanto, no llegar a ser exagerado) y parcial (no abarcar todo el campo de lo real), pero también puede derivar hacia posiciones fatalistas y catastrofistas que, finalmente, equivocan —cuando no bloquean— la libre circulación por la vida, ya que la consideran atemorizante de manera «natural».

c) Perfeccionismo

Es este un patrón de personalidad muy curioso y, desde luego, muy explicativo de los procesos de ansiedad. La alta autoexigencia que contempla la persona ansiosa determina que esta «juzgue» permanentemente todas y cada una de sus ejecuciones; en definitiva, qué se hace y cómo se hace. La adquisición infantil de sentimientos como el «tengo que hacerlo bien» va progresando de manera perversa hacia otros como «no puedo fallar» o, incluso, «si fallo defraudo o traiciono», a lo largo de los años, de las interacciones y de los significados que para el sujeto estas tengan. Todo ello conecta con el patrón trascendentalizador que después se explicará, aunque en función de la intensidad del citado perfeccionismo, la vida rutinaria se convierte a menudo en un campo de actuación permanente del «hacerlo todo perfecto», dando un sentido evaluador y repleto de rigor a cuanto se ejecuta, aunque no sea más que algo trivial. Ser visto como alguien que vale, ser considerado, admirado, a veces incluso simplemente no ser ignorado, etc., son sentimientos tan arraigados que se convierten, intercambiando los papeles, en motor y consecuencia de esta actitud. Dentro de este contexto, los errores adquieren un sentido

sobredimensionado, dado que se consolidan como amenazas a la estabilidad, a la valía o al equilibrio (en ocasiones, incluso, a la supervivencia); prueba de ello es la urgente necesidad de llevar a cabo disimulos, superlativizar la vergüenza o, por supuesto, desencadenar quizás importantes procesos de agitación: «Si no lo hago perfectamente, no será evaluado o considerado».

El perfeccionismo tiene en la ansiedad un valor añadido y desestructurante; concretamente, genera una mala reacción ante lo imprevisto o lo dificultoso; en ambos casos, la persona ansiosa llega a confundir la aparición de un evento azaroso o problemático con algo atrapante vitalmente, y lo hace a través de la «perfeccionista» duda de no saber si será capaz o no de dar una respuesta adecuada. En este sentido, el perfeccionismo es el elevador que sobredimensiona a menudo lo trivial a categoría de inexorable.

d) Vergüenza

Este patrón se da en una buena parte de la personalidad ansiosa, aunque no es tan fijo como los anteriores y es altamente modificable. Basado usualmente en antiguas e infantiles situaciones de aprendizaje de la no exclusión familiar o social, la persona ansiosa tiende a valorar en exceso (cuando no a sobredimensionar) la presencia o valoración de los otros, llegando al extremo de entender que no hay nada más duro que el ser desconsiderado o ninguneado, ya que eso conduce a sentirse «excluido». La vergüenza, como emoción básica, camina paralelamente a la ansiedad, por cuanto el miedo a la desconsideración llega finalmente a poner en entredicho la propia supervivencia, algo así como el pensamiento/sentimiento: «Si no me valoran, no sirvo para vivir». Se ha podido constatar a menudo una importante somatización ansiosa en la zona intestinal, como sintomatología específica de la vergüenza patológica. Con respecto a la propia ansiedad, debe señalarse asimismo que conlleva adherida la vergüenza en un número importante de casos, por cuanto tener el problema, ante los otros, es sentido a menudo como desvalorización, debilidad o ineptitud; por ello, el disimulo es una reacción habitual.

No podemos obviar que la emoción de la vergüenza se encuentra también anclada en el carácter introvertido, que es un atributo genético de la personalidad y, por ello, una estructura fija de la misma, con lo que en realidad, en términos de trastorno, existe en la ansiedad una clara tendencia que, en un porcentaje nada desdeñable de casos, puede conducir a la dolorosa, temible y limitativa fobia social.

e) Miedo a perder el control

Es este un patrón también muy extendido, casi una característica básica, del perfil de las personas ansiosas. Se puede concretar en la idea de que se hace necesario el control

permanente de la realidad, concepto muy alejado este (yo diría que contrapuesto) del planteamiento psicótico. Entendemos que no se puede bajar la guardia de la percepción de peligros de la vigilancia situacional; en ocasiones, incluso el hecho de relajarse es observado como favorecedor de la pérdida de la autodefensa y, por tanto, un modo de darse acceso a la vulnerabilidad y la «muerte». Las ocasiones en que se teme perder el control son verdaderamente diversas, a la vez que, por supuesto, personales; así, dormir, tomar café, alguna bebida alcohólica, fumar, distraerse, ir al cine, relajarse, tomar medicación, esforzarse físicamente, comer en exceso, incluso mantener contacto sexual o simplemente descansar son a menudo los espacios en los que la persona ansiosa confiesa percibir o temer la aparición de miedos vitales, desarrollando agitación o evitaciones, siempre con el planteamiento de protegerse de la alteración que para la libertad personal los espacios «sin vigilancia» puedan llegar a provocar, o de evitar constatar (una vez más) la propia incapacidad de controlar decidida y voluntariamente la intensidad, duración, consecuencias, etc., de lo que va «apareciendo»; en el fondo, es un auténtico y permanente control de la supervivencia.

Una personalidad en equilibrio lleva a cabo de manera justa la valoración de las situaciones o las eventualidades; en realidad, una parte muy pequeña (casi inapreciable) de ellas supone una amenaza concreta, por lo que la ansiedad surgida de lo no previsto parte, sin duda, de una valoración del todo errónea. Lo inesperado queda rápidamente transformado en amenazante y, de inmediato, en desestabilizante, por lo que las duras alertas ansiosas que se generan, en el fondo, están sobredimensionando hechos y, por tanto, apenas se ajustan a la realidad, siendo esta en esencia un «material interpretativo». En muchos casos, el propio miedo a perder el control o, más aún, el llegar a imaginarse rodeado o rodeada de gente incrédula y sorprendida ante la propia crisis o pérdida del dominio mental, es un mecanismo potenciador o generador de disparos ansiosos o, también, un claro factor que incrementa los que se puedan estar teniendo.

Cuando los sujetos intentan explicar cuál es en realidad el «control que temen perder» o «de qué se trata», las respuestas son tan amplias como personales: el miedo «a que me vean salir corriendo», el miedo o la vergüenza «a que me pregunten qué me pasa», el miedo «a volverme loco», el miedo «a tener que irme»... constituyen los indicadores más usuales de ese concepto tan indefinible como constatable que es la pérdida de control y que en el fondo evidencia la duda acerca de las propias posibilidades de manejar situaciones que son (mejor dicho, se hacen) comprometedoras para la supervivencia.

f) Apego a las rutinas

Como extensión y consecuencia del punto anterior, se aprecia también en la personalidad ansiosa una clara tendencia a anteponer un tipo de dinámica vital

programada y/o previsible a la de formato azaroso, impredecible y/o abierto. La ansiedad eleva esta característica a un sobredimensionado nivel, dado que se puede llegar a percibir que cualquier alteración de lo rutinario se transforma de inmediato en una desprotección de tal magnitud que a menudo concluye en la percepción de una amenaza vital. Sobre el substrato, pues, del *apego a la rutina*, se construyen interpretaciones excesivas de lo inesperado, aprovechando la argumentación constante de la necesidad de protección. Lo no programado o lo que escapa a lo rutinario o previsible es percibido como altamente amenazante y, por ello, generador de ansiedad. La rutina ampara, mientras que la sorpresa altera, despojada completamente de su carácter positivo, y es considerada como una verdadera desprotección. En este sentido queda muchas veces patente que, para el sujeto ansioso, el plano laboral es más «tranquilizador» que el libre, que los días de trabajo son deseados, dado que apaciguan «mentalmente» mucho más que los de descanso semanal (incluso se ha evidenciado que dentro del quehacer laboral, cuando no se dan sobresaltos o imprevistos, sino que se atiende a lo habitual, el sujeto ansioso se halla más satisfactoriamente adaptado e incluso más estable emocionalmente), o que las vacaciones o las fiestas pueden llegar a ser con facilidad verdaderos substratos ansiosos de primer orden, pues rompen la rutina que constituía hasta el momento la verdadera muralla protectora ante lo inesperado que de hecho es todo aquello «que se espera». En este sentido, el estudio de numerosos casos de ansiedad parece indicar claramente que tanto las festividades navideñas como las vacaciones veraniegas, por citar los eventos más conocidos y celebrados, son espacios de una elevadísima eclosión ansiosa.

Es bien sabido que lo rutinario crea estabilidad y esta es un factor necesario para una persona temerosa de cada uno de sus momentos. El problema reside en la percepción de lo inesperado como amenazante, cuando en realidad es a menudo una fuente de positivismo, cuando no de crecimiento y aprendizaje. ¿Cuántas veces una llamada inesperada al móvil, el retraso de alguien, una cola o un atasco imprevisto —en definitiva, cualquier incidencia sobre lo rutinario o incluso «lo que debiera ser»— se encuentra cargado de fatalismo y, por tanto, debe ser vigilado? La rutina es balsámica, mientras que su ruptura se percibe como desestabilizante.

g) Trascendentalización

Estamos ante una de las pautas más usuales de la personalidad ansiosa. Se trata de la manifestación cognitiva de acuerdo a la cual existe una significativa tendencia a fijar espirales de progresiva importancia (muchas veces acabando en lo vital) ante lo que inicialmente en unas ocasiones se debería entender como simple indicio o elemento neutro, sin más, o, en otras, algo que, aunque importante, ni mucho menos interpela la propia vida. Se aprecia con claridad una conexión, cuasi automática, de lo ínfimo con lo

trascendientemente negativo, como si la vida de continuo se hallara en juego y el sujeto estuviera siempre moviéndose en el campo de lo existencial. Por esa razón, la personalidad ansiosa manifiesta una auténtica facilidad para dotar de significatividad aquello que, aparentemente inocuo o importante, aunque no vitalmente comprometedor, se va entendiendo como digno de focalización de la atención y del razonamiento. El problema ansioso dispara este patrón y lo eleva a camino inexcusable para «seguir viviendo», en tanto que, en un universo de amenazas, cualquier ítem, situación, síntoma, etc., puede estar constituyendo el primer instante o eslabón de lo que quizá vaya a ser atentatorio. Este proceso de trascendentalización cambia claramente el sentido de determinados elementos de la realidad (por ejemplo, se piensa que una sensación de hormigueo en los dedos puede augurar un problema grave de salud), pero también de los escenarios en los que estos aparecen (si además se está de excursión y lejos de la atención médica de urgencias, mucho peor, ya que la propia situación puede enardecer el problema), por lo que la reacción ansiosa se corresponde más con una realidad virtual derivada de un proceso de efervescencia individual o monólogo interno que no ha admitido contraste alguno, que a otra estrictamente objetiva.

El proceso de trascendentalización no es otra cosa que esa facilidad típicamente ansiosa de disparar las alertas y de fluir rápidamente de lo incómodo a lo atrapante, de lo ínfimo a lo altamente significativo, de lo neutro a lo fuertemente *emocionalizado*, de lo prácticamente inocuo a lo atentatorio, de lo aislado a lo seguramente integrante de un proceso hacia lo fatal, ya que parece imposibilitarse que un hecho o situación quede emocionalmente estático y estable, en la medida en que se le entiende dotado de una alta y dura carga simbólica y, por ello, como limitador de la propia libertad y desfavorecedor de la supervivencia.

Y es que, en el fondo, la cognición de la persona ansiosa es verdaderamente ágil e imaginativa, va de lo pequeño al «todo», es extrema simbólicamente, creando e hilvanando para ello conceptos y relaciones de manera rápida, compleja y cada vez más profunda, pero siempre dirigiéndose hacia una situación final de contenido claramente negativo-aversivo. En el fondo, es el proceso propio de alguien asustado que mientras va haciendo crecer su propia argumentación va a la vez temiendo cada uno de los pasos mentales que ejecuta, al teñirlos de fatalismo; en este sentido, la propia imaginación «dispara» contra uno mismo, ya que cualquier pensamiento o sentimiento generado y procesado va cargándose progresivamente de ansiedad y negativismo. Dicho de otro modo, cuanto va generándose en la mente tiene la terrible posibilidad de ser verdad, de ser vitalmente trascendente.

h) Influenciabilidad

La persona ansiosa se ha distinguido habitualmente por esa tendencia tan significada a

rebajar los filtros de la propia credibilidad personal, seguridad y estabilidad, así como a admitir las opiniones o situaciones del entorno o ajenas como elementos que pueden resultar amenazantes o aliviadores por el significado sobredimensionado que toman. La influenciabilidad no es más que la tendencia a valorar, incluso en ocasiones hasta a buscar, elementos que pongan en tela de juicio las propias creencias, algo así como si lo propio no gozara de la suficiente convicción como para ser suficiente, mucho menos en ese camino hacia lo trascendente que constituye el pensamiento ansioso. Conectado con este plano, encontraríamos la búsqueda constante de protección a través de una enorme susceptibilidad, ya que, como se ha dicho, en un universo de peligros y amenazas, la persona ansiosa se halla continuamente abierta a la detección de lo desestabilizador (real o potencial), en muchos casos elevando a una categoría sobredimensionada cualquier elemento dudoso o poco habitual, con lo que la subjetivización o el interpretar como dirigido a uno mismo lo que debiera ser simplemente algo susceptible de indiferencia o ajeno, se hace algo usual.

La influenciabilidad llega en la ansiedad a límites exagerados. Así, ver un determinado reportaje puede suponer un gran cambio de actitud sobre alguna situación incluso bien llevada que ahora cambia radicalmente de sentido y toma el atemorizante tono propio de la amenaza; escuchar algo acerca de la salud en general puede llevar a la persona ansiosa a buscar temerosa y ávidamente numerosa información, por ejemplo en la red, acerca de lo que «supuestamente le podría pasar» o incluso le pasaría si el «problema» se agravara (gran personalización). Escuchar alguna conversación acerca de los resultados de una analítica o sobre algún problema físico determina en ocasiones que un sujeto concreto opte por responder con incomodidad (creciente) o de manera desmesurada, por salir huyendo de dicha situación.

Sin embargo, la influenciabilidad es también un rasgo que puede tener un claro signo positivo en cuanto que puede favorecer en muchas ocasiones la integración de información favorecedora de la estabilidad emocional. Como ejemplo, hemos acuñado a lo largo de los años de experiencia psicoterapéutica el concepto de «persona o situación santuario», es decir, una persona o un lugar tácitamente apaciguadores o *serenadores*, donde la persona ansiosa busca ampararse, y a los que ha podido atribuir un rol de influenciabilidad positiva. Como ejemplos de este factor, sirva el habitual hecho de que viajar solo/a no es posible, pero sí si se va con una determinada persona, cuya sola presencia ampara, defiende y reduce claramente el nacimiento y proliferación de disparos agitativos; esa sería, como se dijo, una «persona santuario», cuya influenciabilidad es máxima, tanto si dialoga como si no lo hace; otro ejemplo lo constituiría el acceso a la propia casa, un hecho que guarda a menudo para la persona con agorafobia un significado protector de primer orden, ya que en casa todo es previsible, en la creencia de que allí los peligros se reducen o se extinguen, por lo que el papel vigilante de la ansiedad

se torna inservible; en casa, pues, la influencia de lo conocido o familiar es altamente activa y balsámica, siendo un «lugar santuario» (conocido habitualmente también como «zona de confort»).

En el lado opuesto, y como se hizo mención anteriormente, observaríamos cómo una persona hipocondríaca a la que se le esté explicando algo relativo a la salud aumentará su influenciabilidad hasta tal extremo que puede no solo tener la urgente necesidad de buscar información extra de manera compulsiva e hipernegativa, sino que incluso puede convencerse de que padece algo malo «con toda seguridad». Igualmente, en una conversación entre personas con ansiedad pueden llegar a existir fácilmente influencias mutuas que darán lugar a la adquisición de los «problemas del otro»; de ahí que habitualmente las «terapias de grupo» sean difíciles de articular, puesto que en ellas existe un poder acumulativo y absorbente de lo que puede oírse de los demás integrantes.

En conclusión, la personalidad ansiosa contiene una serie de elementos comunes interindividuales, a la vez que individualmente «integrados», que conducen cognitivamente tanto a la confusión interpretativa como a la desorientación a la hora de entender y valorar la propia realidad. Incluso se pueden observar abundantes pensamientos provenientes de las distorsiones cognitivas más usuales (básicas en el enfoque cognitivo-conductual). En definitiva, y utilizando la terminología psicológica clásica, el grado o la tendencia hacia el *neuroticismo* es significativo. ¿Era, no obstante, la persona ya así?, ¿ha tenido siempre esos rasgos? No queda suficientemente demostrado, pero la experiencia clínica parece avalar la hipótesis de una cierta proclividad latente en un buen número de casos, es decir, la existencia de una tendencia hacia esos patrones que, aun no habiendo aflorado de manera clara y manifiesta en el pasado del sujeto, parece de hecho que siempre hubieran existido. Sin embargo, es habitual en los espacios psicoterapéuticos oír alusiones acerca de una emergencia súbita y acausal de los rasgos de personalidad apuntados, como si hubiera un «antes y un después» en la forma de ser, tras la aparición del trastorno ansioso. Curiosamente, con el reequilibrio, algunos de estos rasgos van desapareciendo, mientras que otros se muestran tenaces a la extinción, algo así como si quedaran adscritos y, en mayor o menor grado, continuaran delatando un pasado reciente ansioso que deja una especie de hipervigilancia o alerta permanente, a veces imperceptible y otras veces incómoda, con expresiones tales como «no sé, es como si vigilara o temiera que me fuera a venir de nuevo la ansiedad». Esta presencia, resistente al cambio y derivada de lo mucho que se padeció y del temor a que vuelva a instalarse en uno mismo, contribuye, sin duda, a la opinión de muchos sujetos ansiosos acerca de no hallarse del todo bien o simplemente de no acabar de verse como personas libres y tranquilas habitualmente, a pesar de reconocerse a menudo que ahora la vida aparece como un ejercicio posible, en el que se recuperan «las emociones y sensaciones perdidas» y en el que se puede adquirir un sentido justo a la hora de valorar

las situaciones por las que se atraviesa.

1.4. La aparición ansiosa: nada es porque sí

Es preciso profundizar en algunos de los elementos comentados en el apartado anterior, con objeto de comprender mejor el pensamiento, el sentimiento y la conducta de la persona ansiosa. En primer lugar, conviene no perder de vista que nos hallamos ante un tipo de psiquismo (el ansioso) proclive a percibir mucho más allá de lo real, de lo posible y también de lo probable, es decir, capaz de desarrollar un análisis del mundo de manera extralimitada, exagerada e «imaginativa», conjugando permanente e íntimamente elementos existentes y virtuales, reales (objetivos) y personalmente apreciativos (subjetivos), conjugados todos ellos dentro del esquema del fatalismo. Sirva como ejemplo esta muestra de expresiones reales que frecuentemente aparecen en la práctica psicoterapéutica: «Si como pescado, a buen seguro que ingeriré esa fatídica espina que me atragantará»; «Si voy al cine, seguro que saldré en los periódicos de mañana, como víctima de un incendio que tuvo lugar en la sala»; «Si tomo el ascensor, a pesar de que sea nuevo, seguro que acabo atrapado entre dos pisos»; «Si voy al lavabo, seguro que se rompe el pestillo y me quedo encerrado»; «Si me quedo a oscuras, ¿cómo sé que no me acabo de quedar ciego?»; «Si me voy de vacaciones al extranjero, ¡qué terrible momento pasaría si me rompo una pierna y no sé hablar su idioma!»; «Me cuesta concentrarme, ¿quién me asegura que no es un tumor cerebral en sus inicios?»;...

Para poder proteger sin ambages la propia existencia, la persona ansiosa dispone de una amalgama cognitiva tan personal como diversa, compleja e inconsciente, destinada a ver «más allá» de lo percible, lo que demuestra la existencia de una mente hipersensibilizada en lo correspondiente a la captación de peligros o amenazas vitales; incluso se sobreentiende que tales peligros y amenazas pueden llegar a ser permanentes y tomar cuerpo de improviso, a la vez que cada elemento de lo real, aun nimio, puede generar consecuencias amenazantes, por lo que, entendiendo el discurrir por la vida como un itinerario peligroso, se hace necesario construir y disponer de sistemas de alerta y respuestas contundentes, constantes y eficaces. En este sentido, el psiquismo ansioso se configura como un cosmos de símbolos personalizados (aunque muy comunes y describibles), emanados de la propia interpretación de la realidad; a su vez, queda determinado por el condicionamiento amigdalino establecido como el patrón fijo de la interacción genético-ambiental que se hubo desarrollado en la infancia, de tal manera que el sentido otorgado al mundo, así como a determinados ítems específicos de este, responde al planteamiento basado en que el significado personal de lo real (o algo de ello) —es decir, lo simbólico— es vivido (confundido) de manera tan comprometedora que

determina respuestas y reacciones inmediatas de autoprotección. Y todo ello producido por un sujeto que reconoce a todas luces su propia alteración cognitiva, sus distorsiones, sus limitaciones y lo absurdo del propio campo mental, que se halla imposibilitado de exponer o explicar aquello que aparece como un nudo amenazante difuso y que, a la vez, se halla inscrito en un marco o entorno social que le presiona y hace desconfiar de su propia validez mental.

En este sentido, quien tiene una subida de ansiedad puntual, o quien va notándose agobiado sin llegar aún al extremo —es decir, intranquilo o incómodo emocionalmente—, no hace otra cosa que penetrar de manera inconsciente en la perspectiva de moverse o deambular por situaciones cargadas de potencial peligro (sin factor desencadenante alguno), que requieren una automática precaución, por lo que se sobreentiende la autoconvicción férrea y previa de que esto es así; en realidad, romper en mil pedazos la propia libertad personal (que es algo esencial del ser humano) no puede obedecer a algo superfluo, sino a una fuerte convicción fatalista que requiere defensa inmediata, una convicción que cambia la priorización de los elementos del entorno que hasta el momento se tenía y adhiere mentalmente la etiqueta de «alto riesgo-alerta máxima». Esta «equivocada autocerteza» aplica desconfianza a cualquier intento de ser calmado, ya que el hecho de tranquilizarse o despistarse no es otra cosa que relajar a su vez la autoprotección. Esta simple secuencia explica, sin duda, una buena parte de los súbitos disparos ansiosos intensos y acausales que, por contraste con la lógica, llenan de perplejidad a una persona que se hallaba estable y tranquila.

Pero, si dejamos de dar peso a los procesos cognitivos que tienen lugar en la ansiedad y que hemos ido desgranando, ¿qué pasa ahí afuera?, ¿verdaderamente hay algo amenazante, peligroso o atentatorio?, ¿qué hace que algún elemento o situación del entorno determine el afloramiento ansioso?, o ¿por qué uno y no otro?, ¿qué hace que algunos símbolos sean ampliamente compartidos entre los sujetos ansiosos y otros totalmente individuales?, o ¿es que a pesar de reaccionar sobre lo mismo, en el fondo «lo pensamos» diferente? No nos engañemos, el entorno es básicamente neutro, como decimos a menudo irónicamente, «no nos mata tantas veces»; no cabe buscar las respuestas a las cuestiones planteadas estrictamente fuera de uno mismo, sino que responden a una percepción e interpretación mental personal, es decir, a algo interior y perteneciente al campo de la elaboración cognitiva de cada uno de nosotros, concretamente al «filtrado mental» comentado y que hace referencia al enaltecimiento de lo negativo o a la tradicional interpretación negativa y fatalista de los hechos. La reacción autoprotectiva ansiosa que —como se ha dicho— se desencadena automáticamente, lo hace en realidad sobre algo imaginado por el individuo y de lo que obtiene un duro significado, por lo que epistemológicamente no puede más que considerarse como una auténtica reacción de sobredimensionado (o ensalzamiento de lo nimio o insignificante a

nivel perceptivo). Todos los datos clínicos de los que disponemos parecen sugerir que no se trata de que existan elementos provocadores (ni siquiera ocultos), sino que la propia mente ha adquirido con la ansiedad un enorme potencial de detección, interpretación y respuesta, un potencial equivocado en origen, pero que permite reconocer, mediante los síntomas, la existencia de un automático y rapidísimo autoconvencimiento, en el fondo, caracterizado por un grado enorme de coherencia.

En unas ocasiones parece que el problema sea de uno mismo, en el sentido que se dan atribuciones ansiosas equivocadas a elementos externos porque, en realidad, en aquel momento, el sujeto se halla generalizando la inseguridad, así que todo aparece como peligroso; en otras ocasiones, alguna característica externa provoca directamente la atención y conexión con nuestra mente, de tal manera que rápidamente queda asociado algún vínculo simbólico que habla directamente de nuestros temores, en especial de «nuestros grandes temores». La experiencia en la observación de casos en la práctica clínica parece avalar claramente el carácter biunívoco que contempla la aparición ansiosa, o la amplia y estrecha relación entre lo externo y lo interno. De este modo, si la mente emocional (límbica) atribuye la categoría de peligro a determinados elementos o circunstancias de la realidad, las preguntas planteadas en el párrafo anterior deberían ser cambiadas por estas otras, quizá mucho más objetivas: ya que en unas ocasiones no hay agitación, o en otras esta es excesiva, ¿cómo se «seleccionan» los elementos que disparan nuestra ansiedad?; si a veces, en función de determinadas características existentes, los disparos varían, ¿qué se percibe en realidad de ellos?; dado que a veces entendemos que debe de existir un estado mental favorecedor, ¿por qué la propia mente, en lugar de objetivarlo, lo distorsiona?; ¿por qué parece que el campo mental va por un camino inapropiado (por limitador) y, en este sentido parece ir contra la propia persona (contra su esencia de ser libre)?; ¿existirá un sentido positivo de la ansiedad, aun a pesar del mal momento que provoca? Intentaremos ir desgranando todos estos «enigmas» o secretos de la propia ansiedad.

Efectivamente, toda interpretación, por distorsionada que sea, ha tenido su propio proceso mental generador, un proceso que se estructura en las conexiones y rutas sinápticas establecidas a partir de los numerosos entrenamientos efectuados, en la valoración subjetiva y global que se ejecuta de la realidad o en la autodetección e interpretación de carencias, miedos o desequilibrios. Por tanto, la conexión emocional que efectuamos con el exterior, a pesar de que en su mayor parte lo sea, no necesariamente es objetiva y coherente; la manera de procesar la información contempla la influencia directa del estado mental básico (el «cómo se es») y/o del circunstancial específico (es decir, «cómo se es ahora») de cualquier sujeto, con lo que las atribuciones emocionales que aportamos a los hechos son personales, no universales, a la vez que del todo subjetivas, por difícilmente extrapolables.

No disponemos todavía de respuestas concluyentes con respecto a los interrogantes planteados anteriormente; sin embargo, cada vez nos hallamos más cerca de dar sentido (explicación y «coherencia») a muchas de las características cognitivo-conductuales que aglutina el proceso de la ansiedad, con lo que el hecho de poderlas detectar y describir es un aspecto previo, necesario, en el camino hacia el reequilibrio de la alteración ansiosa.

Como aportación a la interpretación de ese singular curso del pensamiento, nos basaremos aquí en los resultados y/o las conclusiones aportadas mediante el estudio de un gran número de casos de la práctica clínica, así como su contraste con el campo cognitivo ordinario. Esto permitirá establecer un buen número de elementos de orden cognitivo que, en conjunto, nos acercarán a las bases fundamentales, especialmente a su significado, de la forma ansiosa de pensar. Pasemos a su exposición.

CARACTERÍSTICA 1. EL CONTENIDO SIMBÓLICO

La percepción del entorno que efectúa una persona que goza de equilibrio psíquico (tomando el término *equilibrio* desde su conceptualización más elemental: la de persona «que se posibilita» ser libre) tiene como característica básica la posesión estable de un orden jerárquico de elementos de lo real, de acuerdo con el cual no todo contempla el mismo valor, poder provocador de reacción o necesidades (por ejemplo, de adaptación). Es evidente que, a pesar de la existencia personal de valores y prioridades, se contempla como marco y referencia lo que convencionalmente ya se encuentra jerarquizado, es decir, las interacciones con el entorno se cimentan sobre un patrón preexistente, claramente reconocido y aceptado como «normalidad». En definitiva, el día a día y el «momento a momento» interactivos suponen abrumadoramente la presencia de un entorno que, además de «envolvernos», nos significa y explica, pero que mayoritariamente es neutro; en este sentido, cuanto nos rodea es sobre todo inocuo y, en consecuencia, emocionalmente indiferente; dicho de otro modo, de la realidad que nos enmarca solo un número pequeño de sus elementos tiene la propiedad de provocarnos o de generar respuestas reactivas internas, el resto está, pero no es elicitador (sin olvidar que esto tiene lugar siempre internamente, dado que es la propia mente quien es el motor de dicha provocación). En el planteamiento ansioso, la intrascendencia emocional mencionada cambia tanto en su aspecto cuantitativo como en el cualitativo, siendo en este hecho donde reside el primer y más importante elemento de la cognición ansiosa; en realidad, estamos hablando de la conocida atribución simbólica tan característica de la ansiedad.

Como se ha dicho anteriormente, lejos de poseerse una percepción de la realidad mayoritariamente objetiva y neutra, la visión ansiosa de esta determina el sesgo que

representa vivir, por defecto, en un mundo «cargado de amenazas», producto de los significados que se establecen, unos significados que, por otra parte, fueron fijados en espacios biográficos anteriores, habitualmente muy tempranos, pero manifestativos en el presente (al que han podido llegar inalterados o poco modificados). En definitiva, unos significados poco o nada actualizados (dejando aparte la posible carga genética, es básicamente en la infancia y la adolescencia cuando se fueron aprendiendo la mayor parte de los patrones ansiosos). Como alteración cognitiva, la tergiversación de la realidad que conlleva la ansiedad es evidente y reconocible, aunque a la vez difícilmente (cuando no imposible) declarable (la persona ansiosa ni encuentra palabras para describir sus sensaciones o matices, ni en el fondo conoce claramente lo que debería describir). Aquel elemento de la realidad o aquella situación que no ha tenido una relevancia especial hasta el momento en la vida del sujeto toman con la ansiedad una significación psicológica de suma importancia y elevado poder provocador, en tanto en cuanto es simbolizado al agregársele un valor de supervivencia o de urgente respuesta adaptativa.

Pongamos algunos ejemplos. El sujeto que evita, nota intranquilidad o siente agitación en el cine, el metro, los restaurantes, el autobús, las colas o incluso se siente incómodo en un lugar tan común como la peluquería o la ducha de su casa, puede, en la ansiedad, estar atribuyendo a estos lugares o situaciones tan auténticamente triviales, por rutinarios e intrascendentes, la concepción de peligrosos, comprometedores y *atrapantes* y, por ello, generar de inmediato la argumentación de que «algo malo me va a pasar» o, asociadamente, «tengo difícil la salida», «veo restringida mi libertad» o «si entro no voy a poder salir fácilmente», lo que a través del fatalismo puede convertirse de manera clara en «me faltará el aire», «estoy aprisionado» o, trágicamente, «voy a morir» (por ejemplo, en el curso del pensamiento claustrofóbico). El sujeto que se siente progresivamente inquieto en la medida en que abandona su «zona de confort» o sus entornos familiarizados, suele transformar la distancia geográfica pura y simple en distancia psicológicamente vinculada a la idea de desprotección, por lo que pensamientos del tipo «me siento mal yéndome/alejándome, me va a pasar algo malo», «estoy lejos de lo mío» o «cuánto me va a costar volver de nuevo», pueden llevarse a situaciones extremas a través de la conversión de lo expuesto en nuevos pensamientos agitativos del tipo «no tengo ayuda», «voy a morir, sin duda», o el «necesito volver ¡ya!, ¡me ahogo!» del discurso agorafóbico. Igualmente, el sujeto que teme ser observado, evaluado o suspendido, humillado o excluido cuando está en contacto con grupos (incluso siendo estos muy reducidos) y que desarrolla un proceso de clara aversión relacional evitativa, fácilmente crea pensamientos del tipo «qué andarán pensando de mí», «no puedo soportar que me observen» o «me siento verdaderamente inferior y objeto, seguro, de críticas y humillaciones», lo que en eferescencia ansiosa puede determinar otros constructos más radicales y críticos, como «no tengo salida», «voy a desmayarme» o el

«no soporto más esta situación, me voy» del discurso fóbico social... Y así se podría ir construyendo un ilimitado número de atribuciones simbólicas que se hallan en la base de reacciones ansiosas de mayor o menor dureza, en cualquier caso, interpretaciones incorrectas de la realidad que proponen discursos subjetivos amenazantes, irracionales, automáticos e inconscientes de esta.

En los ejemplos descritos, un simple ítem —como puede ser la presencia de «los otros», de «un atasco» o de un sencillo e inesperado acontecimiento— puede ser entendido como un atentado completo al ejercicio del libre movimiento, en tanto en cuanto todas esas situaciones incluyen aprisionamiento y ello es interpretado de forma extrema como un terrible factor de desprotección (por una exagerada y trascendente percepción de lo no familiar) o, en lo social, sentido como generador de humillación o infravaloración (siendo «los otros» meros observadores situacionales), etc. Así, como se describió, lo que es objetivamente neutro, en la mente ansiosa se capta como perteneciente a la categoría cognitiva de «peligro inmediato y de difícil (cuando no de imposible y desesperante) resolución», producto todo ello del trabajo ultraveloz y convincente de una mente condicionada por lo negativo/fatal, y que, finalmente, no sólo no consigue reobjetivar la situación problemática, sino que contrariamente la eleva, a la máxima priorización o a una categoría trascendente, diseñando esa reacción de protección inmediata y radical que conocemos como ansiedad.

El tema simbólico tiene una finalidad altamente protectora, pues, para la persona ansiosa, el peligro o la amenaza acechan constantemente y por ello lo inesperado debe captarse con suma rapidez, por entenderse posiblemente destructivo. Es tanto el peso de la inmediatez de lo fatal, que la mente va generando distracciones o, por el contrario, dotando de simbología a determinados ítems o situaciones, en un intento de reducir el impacto desestabilizador de lo inesperado, o de afrontar defensivamente situaciones estresantes. La hipersensibilidad de la mente ansiosa para atribuir significados simbólicos es enorme, pintoresca, cambiante y personal, pero siempre serán construidos como estructura protectora. Así pues, los contenidos simbólicos se establecen con la intención de ser usados como ayuda básica para la rápida adaptación; en conclusión, los correspondientes a la ansiedad determinan reacciones más allá de su significado convencional, con lo que son «lógicamente» sobredimensiones (aunque de un claro significado sugerido), a la vez que «emocionalmente» coherentes y necesarios. En este sentido, y a modo de ejemplo, un espectáculo con el aforo completo puede ser fácilmente interpretable como «trampa mortal» por sobredimensión, en caso de necesitar salir apresuradamente (sentido ilógico), en el momento en que «el gran peligro» se manifieste (sentido coherente).

Sin embargo, la aplicación simbólica también tiene que ver con la propia «elección de los síntomas que se desarrollan». Así, si mayoritariamente se dan reacciones análogas en

función de las características del trastorno ansioso, bien es verdad que las características de uno mismo darán lugar a sintomatologías personales. De esta manera, es fácil constatar que las grandes presiones (las de tipo claustrofóbico) determinan en un número importantísimo de casos la conocida reacción de sensación de falta de aire, hiperventilación y opresión en el pecho; que una buena parte de las agorafobias cursan con taquicardia, mareos o náuseas, que la ansiedad generalizada contempla mayoritariamente un nudo en el estómago y la sensación de «atasco» en la garganta o miedo al atragantamiento. A la vez, determinadas características de la propia persona implican la «elección inconsciente» de puntos ansiosos singulares o zonas en las que concretar la amenaza vital (hecho que hemos denominado a menudo como «talón de Aquiles ansioso») —por ejemplo, la sensación de dolor articular en quienes usan las manos para su trabajo, el desarrollo de acúfenos para quienes necesitan usar el oído en sus tareas, la duda en el control de esfínteres en quienes se da un estado de inseguridad máxima, el insomnio como necesidad de mantener activa la zona cortical para solucionar problemas de anticipación, el temblor o el sudor excesivos en quienes entienden que no pueden fallar en una situación muy importante, etc.—. En definitiva, quede claro que la capacidad simbólica, no solamente corresponde a la atribución emocional de amenaza a «lo de fuera», sino que compete también a la elección sintomatológica propia de la particular reactividad orgánica.

CARACTERÍSTICA 2. LA ANALOGÍA EMOCIONAL

Son innumerables las ocasiones en las que una espiral ansiosa concreta (que contempla siempre, como ya se ha dicho, una previa activación cognitiva de pensamientos y sentimientos, de sensaciones y percepciones singulares) puede generarse a partir de la semejanza que esta tenga con otra anterior o con elementos que existieron en aquella. Así, una temperatura, un determinado olor o color, una canción, el mismo lugar real u otro parecido en el que tuvo lugar la crisis inicial, ciertas características específicas de aquella (que ahora se «rememoran»), etc., pueden gozar con facilidad de poder disparador, es decir, ser percibidas inconscientemente como amenazantes y determinar una nueva, aunque por analogía, respuesta ansiosa. Como en la mayor parte de los casos de ansiedad, la mente consciente queda absolutamente fuera de juego, puesto que el procesamiento es cerebralmente interior —es decir, no generado en el córtex de manera elaborada, consciente, razonable y voluntaria, sino en las instancias y estructuras límbicas—; sin embargo, si la situación «que vendrá» ya era conocida y en cierto modo ya sufrida, si ya produjo alteración en el pasado, puede ahora con facilidad abrirse nuevas secuencias de incomodidad, de disparo agitativo o incluso de anticipación,

reacciones que, por supuesto, ya son significados conscientes, con la particularidad de que se observa lo manifestativo, pero se desconoce la causa (lo que otorga nuevas y quizás intensas dosis de temor, dolor o descontrol).

Como podemos comprobar, las reacciones ansiosas, en lo que correspondería a este punto, no son algo reactivo azaroso o «porque sí», como si de un capricho se tratara; al contrario, si consiguiéramos hacer aflorar las conexiones límbicas y pudiéramos reconocer su significado, se observaría con sorpresa que los disparos ansiosos siempre gozan de coherencia biográfica y emocional, aunque no sean lógicos. De ahí que, a pesar de poder reconocerse elementos coincidentes o comunes, la esencia de las crisis ansiosas sea del todo individual en significado y características, porque individual es la carga genética y personal la crianza. La analogía emocional es aquí un auténtico valladar de autoprotección y, teóricamente, un auténtico elemento en el que confiar de cara a sobrevivir. En realidad, se pone de manifiesto la capacidad de abstracción que también contempla el sistema de aprendizaje inconsciente, la perdurabilidad de los recuerdos emocionales (cuando estos son impactantes), la necesidad de entender la situación como trascendente y el juego mental que, en lo emocional, es altamente conservador. De este modo, se «convierte en análogo» lo que es preciso reconocer (en el sentido de no dejar pasar por alto nada, aunque se intuya que puede ser un error perceptivo), porque frente a ello se requiere protección máxima, puesto que, para el psiquismo ansioso, cualquier detalle puede ser importante para preservar la vida.

En los espacios psicoterapéuticos se reconoce claramente el hecho analógico que describimos; es más, incluso neutralizada la ansiedad, suele perdurar el recuerdo emocional de lo que se vivió duramente, así como de la situación concreta que lo enmarcó, guardándose para el futuro una cierta e irracional precaución, lo que lleva a pensar en la facilidad con la que la mente emocional se influye de todo lo sucedido (o de una parte de ello) cuando se ha hecho verdaderamente doloroso, así como también observar la auténtica «fabricación» de lo que podríamos denominar «tics» o «reacciones emocionales de tipo circular» no actualizadas, vacías de contenido y enormemente resistentes al cambio o la desaparición. En definitiva, la mente emocional deja sin cerrar la respuesta ansiosa ante elementos de miedo potencial pasado. En efecto, hemos constatado en numerosas ocasiones que lo vivido como traumático o amenazador deja una impronta (probablemente del tipo de un condicionamiento clásico) muy perseverante en el tiempo, una vez concluida la propia situación desencadenante o muchos años después; frecuentemente, la mencionada vivencia puede disminuir su intensidad y también pasar a un estado «de latencia», en este caso se hablaría de predisposición o tendencia a la ansiedad, cosa que explicaría el porqué de la aparición de muchos disparos o la presencia del trastorno de manera muy alejada de las situaciones de origen. Esto incide, pues, en el carácter recidivante de la ansiedad, pero también en la curiosa

subterraneidad del proceso.

La aparición sustantiva del problema, ya en el espacio adulto, no tiene por qué responder a situaciones idénticas a las primigenias, sino que en ocasiones lo hace respondiendo a nuevas analogías, incluso relacionadas directa o tangencialmente con algún elemento o matiz del origen ansioso. En cualquier caso, y como se ha venido diciendo, es tan básico y duro entender la presencia de peligros y aprender asociadamente a tener ansiedad, que parecen almacenarse en la memoria emocional situaciones, detalles y, por supuesto, analogías... «por si acaso».

A pesar de lo automático, inconsciente y «vacío» que pueda tener el hecho analógico, sabemos que su extinción se vincula a la adquisición de estados de serenidad generalizada y, como ayuda específica, al intento de no dar respuesta a las autoprovocaciones, es decir, reconociendo racionalmente la situación y asociando indiferencia a los momentos en que pueda aparecer ese disparo potencial.

CARACTERÍSTICA 3. LAS PARTICULARIDADES PROPIAS DE UNA SITUACIÓN

No nos referimos aquí al estricto y complejo contenido simbólico de los procesos e instantes ansiosos, ya expuesto, sino a elementos del marco real que envuelven el disparo agitativo. Se observa frecuentemente y con auténtica claridad la existencia de lo que llamaremos «motivos», de entidad «mecánica» o periférica que no sólo adjetivan una situación ansiosa como de alta o baja reactividad, sino que incluso pueden llegar a determinarla (ser sustantivas). Entenderíamos tales motivos asociados a algunas de las características de una determinada situación, siendo completamente personales en significación, dependientes de variables psicológicas propias —que serán más detalladas en el próximo punto, como el estado de agitación previo o del mismo ánimo— y cambiantes —en la medida en que en unas ocasiones activan las espirales ansiosas y en otras simplemente aparecen como algo neutro o inapreciable—. La realidad nos ofrece numerosos ejemplos al respecto; veamos algunos de ellos. El vagón de metro del que se apea un número importante de viajeros puede representar para una persona con claustrofobia un importante alivio de los síntomas, ya que no se siente (tan) observada y puede dejar de percibir que la concentración de viajeros le oprime y aporta una sensación de asfixia creciente; por ello, la persona con este tipo de problemática ansiosa a menudo espera en el andén la llegada de un vagón que reúna las características de baja concentración/densidad de viajeros. Del mismo modo, estar ubicado en el centro de una sala de cine o teatro, repleta o no de espectadores; que el restaurante ofrezca al cliente agorafóbico una mesa en el interior y bien alejada de la puerta; que el día tenga mucho sol o calor; que determinados actos a los que hay que asistir sean por la mañana, por la

tarde o por la noche; que uno pueda ser ubicado en un concierto muy cerca de los altavoces; que adonde se deba acudir exista la posibilidad de singularizarse (quedar en evidencia); que pueda ser propuesto para hablar en público o pasar desapercibido; que pueda ser acompañado o no por una determinada persona, etc., son ejemplos evidentes de lo que hemos denominado «características de una situación» que, en numerosas ocasiones, pueden indirectamente provocar la temida fobofobia o miedo a que sobrevenga el miedo, a la vez que dar origen a un buen número de anticipaciones ansiosas.

La previsión de las incomodidades propias de las características situacionales es en la ansiedad la fuente habitual de las evitaciones, así como también de la reducción o personalización de la realidad, producto del miedo. Cuántas veces el sujeto ansioso se interesa, cuando le proponen ir al cine, por la hora, el día, la butaca que se le asignará o incluso la ubicación de la propia sala de proyección, por encima del interés principal, que debería ser la película que se exhibe. La entidad alta o baja de las características de una situación es a veces más generadora de alteración que la propia situación, por lo que las preguntas (que se hacen o que uno mismo se efectúa) o incluso la aparición de preocupación, son debidas a la necesidad de efectuarse una rápida y esquemática visión de «lo que vendrá», a la espera de evaluar realmente la posibilidad de acceder a tales situaciones. No debe olvidarse que, a su vez, la activación o, por el contrario, la atenuación ansiosa toma base en la comentada necesidad de evitar todo aquello que rompa la rutina; en este sentido, por ejemplo, la evaluación cognitiva acerca de si un determinado lugar goza de fácil o difícil salida es, a pesar de su carácter secundario, un elemento fundamental para la persona ansiosa a la hora de decidir asistir o no a un evento. En realidad, cuentan ansiosamente más las facilidades de abandonar una situación que la permanencia en ella o, si se me permite, el continente que el contenido.

En definitiva, la significación de las características concretas de una determinada situación es personal en lo referente a la posibilidad de provocación ansiosa —cada individuo configura en el fondo sus propios temores—, en tanto en cuanto tiene un importante potencial desencadenante de la percepción de amenazas, aunque a su vez guarda un carácter interpersonal, es decir, muchas de las características situacionales son compartidas por una buena parte de los sujetos con trastorno ansioso. Las características de una determinada situación suelen determinar una incomodidad que, *in crescendo*, puede tomar unas proporciones tanto o más amenazantes; no siendo centrales en la significación simbólica, las particularidades que logran significarse sí determinan a menudo cuando no un disparo ansioso real y de elevada intensidad, un estado de alerta de alta o baja somatización.

CARACTERÍSTICA 4. EL PROPIO ESTADO MENTAL DEL SUJETO

En muchas ocasiones es el estado psíquico del sujeto el que propulsa la aparición de la reacción ansiosa; es decir, puede generarse una alteración como consecuencia de variables internas inconscientes y, por tanto, favorecerse rápidamente un disparo ansioso, sólo aprovechando el punto de «inestabilidad mental» existente. Muchas veces, estados de preocupación, confusión, intranquilidad, etc., favorecen con una auténtica «eficacia» la aparición de un disparo ansioso, cuando en condiciones «normales» no lo harían. En el caso opuesto, ¡cuántas veces uno mismo asiste, perplejo por la serenidad de que se goza, a situaciones en las que se preveía un disparo ansioso! Pues ese día uno mismo se halló «inexplicablemente» tranquilo. Concluyendo, hablar de las características del propio estado mental, en el fondo, no es otra cosa que referirse a algo tan vago pero constatable como es el estado emocional de la persona, estado que puede llegar a «decidir» un disparo ansioso. En este sentido, cuántas veces rogamus en el transcurso de una psicoterapia que el entorno se mantenga estable y tranquilo, evitándose situaciones incómodas que rompan la armonía o las relaciones usuales de la familia, por «vasos comunicantes», y comprobamos la relación entre tranquilidad ambiental y agitación ansiosa.

Resulta habitual escuchar declaraciones de los sujetos ansiosos en el sentido de notar que les puede sobrevenir una crisis de ansiedad en cualquier momento, algo así como si se detectara un estado incipiente o inquieto (en principio) de baja alteración, pero subjetivamente vivido, como si lo latente pudiera llegar a manifestarse con rapidez. En esta situación concreta, es lógico pensar que cualquier avatar situacional pueda llevarse con facilidad a una rápida amplificación y de ahí a la agitación, dado que se transcurre por el camino abonado que se favorece gracias a la interpretación pesimista-fatalista existente, pues el estado base ya era caracterizado así. Quizás uno de los ejemplos más claros y frecuentes resida en la manera ansiosa de encarar el día nada más llegar el despertar. En efecto, para muchas personas con ansiedad, abrir los ojos por la mañana es claramente la entrada en un escenario conocido por su dimensión trágica y amenazante, por lo que las primeras interacciones con el día van ya cargadas de una amplificación agitativa, sin que haya existido mediación de ningún elemento disparador; las características del estado mental de la persona hacen que el engranaje ansioso comience a moverse de manera inexorable, más aún si se han tenido durante la noche sueños de dureza emocional constatada. El inicio ansioso del día lo es por el hecho de ir intuyendo, concentradamente en los primeros instantes de vigilia, aquello fatídico que con «toda seguridad» llegará durante la jornada, así se van construyendo los primeros momentos, llenándolos de anticipación, aun no concretándose sobre nada específico (curiosamente, el día es habitualmente balsámico, ya que nada terrible se cumple). Es, pues, fácil

entender que el momento del aseo (de manera especial la ducha), el desayuno, el viaje al trabajo, etc., van cargados de ansiedad simplemente por el negativo ajuste al día.

Veamos otro ejemplo nada desdeñable de las características de un estado mental agitado y con tendencia a la ansiedad, ese estado típico de percepción de malestar físico que deriva de manera rápida (en ocasiones fulminante) en la persona hipocondríaca en la creación de significaciones exageradas de temor ansioso —es decir, a la interpretación del indicio como «antesala de lo fatal»—. Un resfriado aún no del todo curado puede determinar un estado de preocupación que, ante la aparición mínima de alguna sensación de cansancio muscular, se transforma en un elemento ansioso-hipocondríaco de primer orden, que puede ir creciendo gracias a una argumentación ansiosa desbocada que otorga una visión catastrófica de la propia salud. Como ejemplo también muy frecuente de estado personal proclive al disparo ansioso se halla esa situación de «mal cuerpo» (conocida vulgarmente como «resaca») que se tiene al día siguiente de haber tomado alcohol o incluso las consecuencias de haber dormido poco. La percepción de ese estado alterado, por andar fuera de lo que se percibe de uno mismo usualmente, da pie a imaginar que algo malo sucederá, puesto que no se tiene la seguridad de poseer un dominio completo de la propia salud o del comportamiento fisiológico normal; alertada la persona hipocondríaca de esta situación, se puede introducir con suma facilidad en una auténtica desconfianza respecto a su funcionamiento orgánico y andar observándose, explorándose o valorando continuamente su situación personal, dando lugar incluso a verdaderas crisis de pánico inducidas. Ni qué decir tiene que aquello que deba efectuarse durante el día, aun siendo sencillo, tendrá un verdadero añadido ansioso, por cuanto va a suponer tener que exponerse «con bajas condiciones» o desarrollar un sobreesfuerzo emocional centrado en la imposibilidad de poder vigilarse de forma constante. Sin ansiedad, la situación es incómoda, pero no atrapante.

Pero imaginando el campo mental como un hervidero de ideas, pensamientos, percepciones, análisis, sentimientos, etc., y estructuralmente como un substrato de sinapsis permanentes y diversas, de rutas neuronales poco o muy frecuentadas, de significatividad y reactividad constantes, en directa y múltiple conexión interno-externa, es evidente que la manifestación ansiosa no tiene por qué haber nacido con la agitación exterior, sino que en numerosas ocasiones existe previamente una dimensión cognitiva que provoca o inhibe la respuesta emocional, de tal manera que lo que «aparece» tiene unas raíces profundas y a menudo bien ramificadas en lo «latente».

A tenor de lo expuesto, una pregunta parece necesaria: ¿qué hace que surja en unas ocasiones una lectura temerosa de la realidad y en otras no, incluso sobre la misma situación? Al hilo de lo que hemos denominado el propio estado mental del sujeto, podríamos plantear diversas hipótesis, pero parece evidente que es la propia mente la que se manifiesta cambiante y, en consecuencia, la que analiza el contenido más o menos

peligroso del entorno en función de la «tabla de significados amenazantes» que en cada momento tenga, tabla que quizá considere el nivel de seguridad personal puntual (que muchas veces tiene que ver con el amparo que proporciona una determinada compañía), el estado de motivación vital específico, los distractores que puedan estar presentes, evidentemente el estado de ánimo (arousal), el alto o bajo grado de recuerdo de experiencias ansiosas anteriores o, incluso en ocasiones, el valor puntual o la autoexigencia (aunque por el contrario, también la propia «sensación de derrota») que el sujeto consiga atesorar.

En realidad, vivir cognitivamente sin ansiedad anómala consiste en aplicar realismo emocional a las diversas situaciones que el día a día contempla; es decir, efectuar lecturas objetivas e integrarse adecuadamente en los entornos con los que se interacciona, lo que implica entender que vivir con intensidad es lo natural y descartar activamente (y/o desactivar con prontitud) aquellos pensamientos centrados básicamente en la defensa de la supervivencia es una condición inexcusable de persona libre. La adquisición de un pensamiento objetivo es el planteamiento idóneo para poder evaluar las situaciones por las que se atraviesa, de una forma serena y neutra, las características mentales negativas o fatalistas no determinan únicamente estados de ánimo que menoscaban la libertad personal, sino que en el caso ansioso favorecen enormemente sinapsis que determinan «rutas de ansiedad», a partir incluso de lo más ínfimo o neutro que pueda percibirse.

CAPÍTULO 2

YO, CON MI ANSIEDAD A CUESTAS

2.1. Razón y emoción en la ansiedad: ¿cuesta tanto entenderse!

Ya antes de nacer, cuando empiezan a construirse los primeros elementos (estructuras y dinámicas neuronales) que permitirán el funcionamiento complejo del sistema nervioso adulto, también comienzan a efectuarse las primeras interacciones con el entorno y, con ellas, los iniciales y más elementales principios del aprendizaje. Es evidente que será el propio substrato genético el que promoverá las ancestrales, específicas y personales rutas, lo que denominamos el «yo esencial», pero las primeras interacciones con el medio (por sencillo y mínimo que este sea) moverán el engranaje del aprendizaje, esa maravillosa maquinaria de «absorción y personalización de la realidad» y, más aún, harán que todo sujeto vaya singularizándose progresivamente, imprimiendo poco a poco su auténtico carácter propio.

Aprender es una característica inherente a todo sistema nervioso, pero es en la especie humana donde llega a su máxima expresión en complejidad y amplitud, en concreción y generalización, real y potencial, de tal manera que tanto la acumulación de experiencia como el ejercicio de la toma de decisiones (por poner algún ejemplo) van a permitir a la persona adquirir cotas elevadas de seguridad, supervivencia, bienestar o trascendencia. Como decía Jean Piaget: «Aprender es sobrevivir». El aprendizaje (elemental y complejo) siempre está presente en la esencia humana, unas veces de manera formal, otras informalmente; unas veces incidental, otras programadamente; unas veces explícita, otras implícitamente; existe aprendizaje aun sin ni siquiera pretenderlo, por lo que nadie se halla exento de aprender momento a momento, día a día, situación a situación.

Pero aprender no solo es asimilar conceptos o conocimientos de manera racional, explícita, consciente o voluntaria, sino también generar nuevas asociaciones cognitivas o construcciones de la mente interna de tipo solapado, implícito, permanente y complejo inscritas en el campo emocional. En una palabra, «aprendo lo que puedo entender y lo que puedo sentir, aunque no lo entienda». Las experiencias de aprendizaje lógico nos llevan al progresivo enriquecimiento de nuestra mente cortical (en cuanto a la producción exponencial de asociaciones sinápticas); así, gracias a lo que analizamos de la vida, a los conflictos que resolvemos o incluso prevenimos de manera más o menos eficaz, vamos creciendo, madurando o dotándonos de soluciones para los nuevos problemas o

dificultades que aparezcan, no es tan solo una cuestión de cantidad, sino de calidad, así que la complejidad de lo aprendido será proporcionalmente más importante para salvaguardar y desarrollar al máximo la vida; por su parte, las experiencias de aprendizaje emocional nos ayudan estricta y «naturalmente» a sobrevivir y, dentro de este ámbito, a hacerlo automáticamente de la mejor manera posible (adaptación).

En el fondo, el cerebro —desde luego, también el emocional— se halla constituido por neuronas *sinaptizando* permanente y complejamente y, donde hay neuronas, hay aprendizaje potencial (siempre) o real (conseguido), pero también consciente o inconsciente, voluntario o involuntario... Un aprendizaje que en definitiva nos permite a la vez seguir aprendiendo y seguir sobreviviendo y viviendo cada vez en mejores condiciones de seguridad y bienestar.

En el nacimiento de la persona, los aprendizajes lógicos son tan elementales como prácticamente indetectables (en psicología, Jean Piaget lo estableció clara y rigurosamente a mediados del siglo XX). No hace falta que sea de otra manera: la vida, la supervivencia y el bienestar dependen mayoritariamente del substrato emocional, en principio básicamente constituido por la dualidad placer/displacer (risa/llanto), pero que progresivamente se va agrandando y enriqueciendo en la medida en que también las demandas de la vida se hacen complejas y múltiples (al respecto, en psicología, también otro insigne y clásico autor como Henri Wallon investigó amplia y profundamente la evolución de las emociones y la socialización). En el plano concreto de las emociones, al inicio de la vida, el esquema genético es básico: él manda y determina. Sobre lo emocional se irá asentando y construyendo el sentido y la ubicación personal en la realidad; por ello, las primeras, fundamentales y más difíciles pautas de crianza y cuidado del neonato son esenciales de cara a crear un substrato adecuado de aprendizajes, es decir, un reajuste e integración en la complejidad del mundo, y es que, en el fondo, un cerebro inmaduro, en «construcción» y caminando hacia el sentido realista final capta ya de manera absoluta cuanto se le ofrezca interactivamente en los primeros momentos de la infancia. En definitiva, debe quedar claro que el campo de las emociones ayuda a encajar, automática e intuitivamente, al sujeto en la realidad; sin embargo, requiere de la aportación exterior (por ejemplo, la que proporciona inicialmente la familia) para que tal encaje pueda tener solidez y lo haga adaptativamente, de forma adecuada a cuanto se vive en cada momento, tal como ya se explicó en el primer capítulo. A pesar de ello, no se debe perder de vista que el entorno de crianza es limitado y particular (la familia), aunque enmarcado, sin duda, en un tipo concreto de cultura que por supuesto lo determina, por lo que moldeará a su vez a los pequeños, de acuerdo a sus características. Madurar no es otra cosa que ir ampliando los patrones de crianza básicos ante la propuesta de nuevas formas de entender la realidad e ir consiguiendo a la vez que tales ampliaciones sean lo más efectivas que sea posible.

Pero razón y emoción no pueden andar por separado (al menos durante mucho tiempo), y cuando lo hacen, surge el desequilibrio, el malestar o lo que clásicamente se ha denominado estado de confusión o neurosis. En el crecimiento, cuando los aprendizajes experienciales van haciéndose complejos y vastos, las emociones —que caminan adosadas a ellos— también lo hacen. Pongamos un ejemplo: cuando el niño aprende, sentado en el aula con sus compañeros, no lo hace de manera automática y acontextual, como si se grabara un CD, sino que cuando asimila información, este alumno tiene ya implícito un innumerable cosmos de elementos situacionales tanto intelectuales como afectivos, tanto favorecedores como retardadores de lo que vaya a aprender; en todo alumno existe taimadamente toda una historia personal y una vivencia del proceso de aprender, así se da un reconocimiento situacional, una consideración familiar del propio ejercicio de la adquisición de conocimientos (qué valor se les otorga en el seno de la familia), unos vínculos estrechos con otros aprendizajes o con vivencias anteriores que han dejado huella emocional, recuerdos y provocaciones, priorizaciones, distracciones o motivaciones, sugerencias y grados de bienestar circunstanciales. En definitiva, podríamos afirmar que no se «aprende simplemente», sino que la situación escolar y la propuesta de aprendizajes entran en juego y determinan un mundo personal favorecedor o no de las asimilaciones, a la vez que determinante o no de una percepción emocional verdaderamente personal. ¡Cuántas veces llegamos a acordarnos de un aprendizaje concreto, guardado en la memoria, a través del recuerdo de la situación emocional en que se generó!

Sirva el ejemplo propuesto de aprendizaje escolar a modo de reflexión para abstraer la idea de la relación directa entre lo lógico y lo emocional y, a la vez, derivarlo a espacios de la vida cotidiana, tanto en lo formativo, lo informativo o en cualquier interacción. La propia autoopinión acerca de la obtención de respuestas positivas o negativas como resultado de las decisiones o conductas personales va a constituir no solamente «esa forma particular» de interaccionar con el mundo (en lo amplio y en lo concreto), sino el posicionamiento más o menos invariable de la actitud que posea cada uno ante los hechos. Así, navegamos del equilibrio a la distorsión cognitiva en función de la huella que han dejado en nuestro campo mental los resultados de las interacciones y experiencias que se llevaron a cabo. Es como si lo que efectuamos quedara impregnado emocionalmente para el futuro por el resultado o consecuencia obtenidos y lo que ha repercutido en la propia vida. En realidad, si existe la experiencia —entendida como supraorganización de cuanto se aprende racionalmente—, también existe el archivo emocional, como almacén en el que se guardan celosamente las emociones o significados (sobre todo los extremos) que demandaron adaptaciones situacionales básicamente contundentes. Esto constituye una gran ventaja, toda vez que tomamos actitudes emocionales sin llegar a procesar intelectivamente los acontecimientos, por lo que se gana

un tiempo de reacción importantísimo para el logro de una rápida o urgente adaptación; en este sentido, lo emocionalmente significativo nos ayuda por defecto en la supervivencia (en su sentido más amplio).

Cuando la manera de evaluar una situación concreta se tilda de un fatalismo irracional y acausal, y damos, por ejemplo, inmediatamente paso a la ansiedad somatizada, estamos, de hecho, manifestando que la manera de entender lo que se está viviendo se encuentra distorsionadamente encuadrada en un patrón que ha divergido ya de lo lógico, y por ello no responde con realismo a la situación específica que se contempla. En el fondo, se está efectuando una interpretación atemorizada acerca de ella, muchas veces como consecuencia de lo que se experimentó análogamente en el pasado. En el plano de la distorsión que representa en general el planteamiento ansioso, la dureza emocional reactiva tiene lugar frecuentemente al otorgarse un sentido amenazante a lo que debiera ser neutro o escasamente emocional, «desactualizando» o «malinterpretando» la situación, debido a la activa puesta en marcha y a la influencia de determinados filtros o rutas mentales de sobredimensionado pesimismo muy fijamente instaurados. Para entender esta falta de sintonía entre lo sensorial y lo sentido emocionalmente, debe considerarse la existencia de *procesos de aprendizaje emocional* (antiguos biográficamente) que han dado lugar al establecimiento de constructos de memoria emocional del todo activos y que, irracionalmente, han actuado a su vez a modo de «separadores» de lo real de forma progresiva, acrítica y frecuentemente entrenada, con una elevada carga de contenido alertador y que han determinado en la actualidad un *planteamiento verdadero y estable* (ahora fuera de la lógica situacional), «separado» o distorsionado en la manera de analizar el entorno y a uno mismo en él.

Vayamos por partes.

En el plano emocional, nada produce constantemente sentimientos extremos de ira, vergüenza, tristeza, asco, ansiedad, etc., como acompañantes de los avatares del día. Nuestras interacciones con el mundo mayoritariamente no dejan huella mnésica porque nada nos enseñan (son inapreciables). Nos comportamos casi siempre de manera neutra, tanto en lo correspondiente a la vida concreta o rutinaria como de cara a la supervivencia; solo aquello que tiene un carácter «provocador» (interpretado por uno mismo) sugiere un incremento del valor situacional y, por tanto, proporciona un «envoltorio emocional». Pero, a la vez, nuestros estados de necesidad o nuestras carencias harán que dimensionemos de una manera subjetiva el impacto de los estímulos del entorno y los signifiquemos en determinadas ocasiones de forma exagerada. Pongamos unos ejemplos. En realidad, nadie puede recordar de manera exhaustiva a las personas que anónimamente uno se ha encontrado o cruzado por la calle en el trayecto diario de su casa a la oficina, o qué sucedió concretamente cuando se compró el tique del bus el día anterior, o las personas que integraban la cola en el súper esta tarde, o incluso

el saludo rutinario a un vecino; estas situaciones tan triviales no tienen en sí mismas un poder emocional suficiente como para dejar huella aprendida o estable. Sí lo harán un tropezón en la acera que haya desparramado la compra que se llevaba en la bolsa, o la efusividad propia de un saludo efectuado a aquella persona que se deseaba ver desde hacía tanto tiempo, o simplemente el dolor en el vientre que sobrevino cuando se tomó aquella infusión que se creía iba a ser verdaderamente aliviadora, etc. Todas estas situaciones se envolverían emocionalmente de un aumento de la precaución al caminar (por ejemplo, ralentizando durante una buena temporada el paso), del regreso al lugar afectivo en el que se vio al amigo (incluso se puede llegar a cambiar la ruta habitual por este agradable acontecimiento), o del rechazo a determinadas bebidas (siendo muy selectivo a partir de entonces o muy precavido con las infusiones)... En realidad, no solo aprendemos racionalmente, sino que a la vez aprendemos emocionalmente secuencias adaptativas cuando la realidad lo requiere (el archivo emocional es una estructura completamente necesaria). De todas las emociones, la ansiedad, como se viene diciendo, adquiere el significado de la propuesta de alertas ante lo amenazante, y como eso es verdaderamente importante, se asocia rápida y sólidamente a elementos situacionales, siendo compleja (o muy difícil) su desactivación. De hecho, la ansiedad patológica es la que ha perdido contacto con la realidad y responde a patrones inconscientes que, aunque coherentes, son completamente irracionales; algo así como el disparo de una secuencia radical de miedo «sobre la nada».

Como se ha podido observar, sobre aquella estructura genética arcaica que traíamos al nacer (incluso antes), la interacción con la realidad se ha encargado de producir nuestro reajuste con el mundo, en la medida en que se ha ido aprendiendo de manera compleja, variada y permanente lo que nos conviene y lo que no; lo que nos ayuda o nos dificulta la dinámica diaria con el mundo; o, como expresan las emociones (más aún la ansiedad), lo que nos asegura la supervivencia o lo que nos alerta de perderla. En este sentido, todo aquello que va siendo aprendido y, sobre todo, aquello que nos condiciona emocionalmente, va a ser guardado de tal manera que constituya de hecho nuestra manera personal de observar o analizar el mundo y, en consecuencia, nuestras reacciones automáticas e inconscientes, provenientes de esa especie de «yo» oculto que entendemos que nos juega malas pasadas, cuando en realidad lo único que intenta es protegernos... En ningún momento debe olvidarse que ese «yo» oculto forma parte indisociable de nosotros mismos; por tanto, aunque básicamente tenga que ver con el substrato genético personal, explica con claridad los acontecimientos biográficos de significada dureza o de «elevado compromiso» que tuvimos en el pasado infantil —las condiciones particulares de crianza han sido las verdaderas moldeadoras de nuestra personalidad en general y de la gestión de peligros y de la reactividad ansiosa en particular.

En definitiva, nuestra ansiedad adulta nos remite al pasado, pero no solamente a

cómo se fue adquiriendo esa, ahora, mala gestión del miedo trascendente, sino a cómo se desarrolló el escenario de crianza concreto y sostenido en el tiempo que nos tocó vivir de pequeños.

2.2. Mis diálogos (¿distorsionados?) con el mundo

Afrontar o simplemente vivir el día a día no es, en el fondo y globalmente, más que una consecuencia de ubicarse en una (o hacia una) de las dos posiciones existenciales extremas y básicas: o entender la vida como situaciones repletas de amenazas, peligros, obstáculos o «atentados» sobre los que reaccionar de manera defensiva, o bien comprenderla como un espacio abierto, bonito y libre del que disfrutar, gozar, satisfacerse o moverse dirigidos hacia el bienestar. Son dos posiciones diametralmente opuestas en las que enmarcarse y desarrollar un estilo vital acorde.

La primera implica la vigilancia constante, dado que queda nutrida por la exagerada precaución e incluso la anticipación del dolor. En este sentido, la persona se convierte en un militante de la inquietud y de la desconfianza, convirtiendo el ejercicio de vivir en algo duro y atemorizante.

La segunda posición no eleva el peligro al primer nivel de preocupación, sino que se ancla en la obtención del máximo grado de satisfacción posible, por lo que vivir es motivador e incluso optimista.

Ambas posiciones existenciales contemplan pros y contras, así que tomadas en su sentido más puro, son impracticables. La primera porque castra la libertad y remite a vivir renunciando a cuanto escape de lo rutinario; la segunda, porque entiende la vida con baja responsabilidad, compromiso y pérdida de la objetividad. Es evidente que la primera posición es la ansiosa, mientras que la segunda podría ser la despreocupada o incluso eufórica; sin embargo, en el enfoque freudiano (también en el darwinista) se establece la balanza interpretativa del ejercicio de vivir hacia la segunda posición, en tanto en cuanto toda persona antepone el principio del placer (*eros*) al del dolor (*tánatos*), de la misma manera que todo ser vivo lucha denodadamente por su supervivencia, no por su muerte. Desde el enfoque de la ansiedad, entendemos que «debutar» en ella es instalarse en una manera de entender las cosas alejada del bienestar, el placer o la satisfacción como marco vital general; por tanto, sometidos a la posibilidad de temer, enfermar o morir, no queda otra salida que vivir a la defensiva, o como ya se ha dicho, una especie de «vivir con el objetivo de no morir a cada instante». Desde el polo opuesto, el día a día se convierte en una especie de ejercicio de «vivir intensamente», sin temor ni autosequestro, buscando en cada momento instantes en que gozar y ser feliz, adquirir bienestar y serenidad, incluso dirigiendo la vida hacia ellos. ¡Cuántas veces en los espacios psicoterapéuticos

informamos que quitarse de encima la ansiedad es en el fondo dar el paso existencial de «defenderse la vida» a «vivirla intensamente»!

He querido exponer claramente las dos posiciones existenciales básicas con objeto de centrar el planteamiento distorsionado del particular ejercicio de vivir (a grandes rasgos) que contempla la persona ansiosa. Evidentemente, bajo la percepción de vida amenazada no es posible reaccionar de otra manera que no sea «a la defensiva» y, por ello, entender como derivada de este posicionamiento la totalidad de las distorsiones cognitivas que caracterizan la forma ansiosa de procesar la información del mundo. En otras palabras, enmarcado en el planteamiento descrito según el cual se vive para no morir, siendo la vida lo único que en verdad y en último lugar cabe preservar, el choque con una realidad sobre todo neutra y de ninguna manera caracterizada por una permanente amenaza deja en evidencia el temor o la hipervigilancia constantes, apareciendo el propio sujeto como especialmente extraño, perseverantemente inadaptado, en contraste con el resto de las personas no ansiosas. Se produce una especie de divergencia en la manera de analizar y valorar los hechos, con lo que parece quedar claro que el planteamiento ansioso es a todas luces engañoso, apenas objetivo y, especialmente, poco realista.

A tenor de lo que se ha dicho y establecido, los pensamientos y sentimientos de la persona ansiosa van siempre tildados por la reiteración acerca de la idea de la «muerte» (metafóricamente hablando), del permanente estado de alerta hacia la amenaza «que seguro va a llegar» y, por supuesto, de la duda de uno mismo acerca no sólo de dar una cobertura contundente al peligro, sino incluso de la propia capacidad para detectarlo. Es por esta razón que se crean y disponen todas aquellas líneas de pensamiento urgentes y contundentes para la defensa, así como, activamente, no paran de generarse día a día otras nuevas. Veamos algunos ejemplos de distorsiones cognitivas propias de la ansiedad que dan lugar (a pesar de lo personal del proceso) a una manera realmente sesgada y poco racional de entender el mundo y la propia ubicación de uno mismo en él. Con las distorsiones, queda imposibilitado el ejercicio del pensamiento objetivo, por lo que cualquier otro proceso cognitivo derivado penetrará por caminos realmente alejados de un patrón realista y aportará muy baja comprensión de lo que a uno mismo le sucede, por lo que ante los demás aún se hace más difícil la comunicación o explicación de lo que ocurre. Así, el pensamiento ansioso está regulado habitualmente por las siguientes distorsiones o argumentaciones erróneas (aunque necesarias para el planteamiento ultradefensivo inherente):

- «Pienso siempre que cualquier incidencia sobre lo previsto lleva el sello de algo fatal, es preciso vivir siempre preparados.»
- «Pienso siempre que nada es porque sí y que seguro que *ha llegado el momento*, todo parece ser premonitorio.»

- «Pienso que *tengo que estar inquieto* por encima del *puedo estar tranquilo*.»
- «Maximizo lo hostil de mi entorno, mientras me minimizo yo: *me desamparo*, así que todo me puede superar con facilidad.»
- «Pienso que cuanto me rodea incide sobre mí, no soy ajeno a su influencia fatal, como si fuera una *verdadera diana de lo terrible*.»
- «Debo estar atento a todo, en lugar de despreocuparme, pues todo me amenaza.»
- «Debo fijarme incluso más en los elementos que en el todo de una situación, pues esta me puede despistar.»
- «Debo prestar atención a las condiciones del entorno, pues puedo verme atrapado.»
- «Noto que mi organismo puede fallar en cualquier instante, debo prepararme.»
- «Creo que los demás se dan cuenta de lo que me pasa: tengo que disimular o me verán inferior.»
- «Creo que a menudo me veo apartado de la realidad, como extraño a ella, no acabo de integrarme, porque no puedo despistarme.»
- «Es evidente que nadie me entiende, pero también que no sé explicar lo que me pasa.»
- «Me veo enormemente capacitado para asustarme, y no puedo de ninguna manera dejar de hacerlo.»
- «Me asusta no poder calmarme, pero necesito no hacerlo.»
- «Noto que he reducido mi espacio, solo me fío de lo que controlo, eso me protege.»
- «Me doy cuenta de la facilidad con que saco conclusiones precipitadas, pero más vale eso que perder mi vida.»
- «Pienso siempre que tengo algo en mi cabeza y que puedo perder el control en cualquier momento, dado que cualquier momento puede ser terrible.»

En consecuencia, se hace una tarea muy compleja comprender el curso del pensamiento ansioso, contemplando estructuralmente los sesgos apuntados (que en absoluto son los únicos), más aún sobre un hecho concreto que pueda ser disparador, pero también en la posición existencial mencionada. Por el contrario, con la ansiedad se genera un hilo argumental que une lo que en principio no es más que un cúmulo de incorrectas interpretaciones, pero que en su más recóndito rigor, goza de una coherencia emocional nada desdeñable. En cualquier caso, he aquí una aproximación fiable del diálogo distorsionado ansioso con el mundo.

2.3. No siempre me siento igual, este cambio me desespera

Tal como se ha dicho, los disparos ansiosos provienen de un previo análisis situacional y de la determinación contundente y rápida de protegerse ante peligros o amenazas. Sin embargo, estamos refiriéndonos a un análisis efectuado lejos de las instancias lógico-reflexivas, voluntarias y conscientes; se trata de una valoración inconsciente, como cualquier otra emocional, así que cuanto se percibe, se analiza y se decide, se efectúa a expensas de la razón, ni se percibe ni se somete a ningún tipo de reflexión de la cual nos podamos dar cuenta. El valor adaptativo queda aquí claramente ejemplificado, dado que se «sobreentiende» que lo amenazante, para ser neutralizado, no puede requerir pérdida alguna de tiempo reactivo: el trabajo consciente dilataría y ralentizaría el proceso, por tanto, iría claramente en contra de la supervivencia. Es preciso, en consecuencia, una estructura y una función cerebral rápida y eficaz que jerárquicamente tome las riendas y gobierne esa compleja y «delicada» situación.

Ahora bien, el hecho de tratarse de algo auténticamente inconsciente en origen, de lo que finalmente solo se perciben sus manifestaciones, deja a la mente lógica realmente perpleja a la vez que asustada: «¿Qué me pasará para que me sienta así?», «¿Qué puedo hacer para calmarme?», «A ver si me está pasando algo malo» son expresiones usuales de la ansiedad. Tratándose, pues, de un proceso inconsciente, no conocemos el porqué, ni el cuándo, ni el cuánto, por lo que todo acaba confluyendo en la idea de la posibilidad de un fallo orgánico. Desmenuzando el proceso, podríamos observar dos claros aspectos: los disparos ansiosos no son iguales ni vertical (gozan de diferentes grados o niveles manifestativos), ni horizontalmente (contemplan una enorme irregularidad en su difusión).

Vayamos por partes.

En la acepción vertical comentada, cuando hablamos de manifestación ansiosa, no solamente podemos entender la somatización, sino que al menos se hallan implicados cinco planos de reacción: pensamientos, sentimientos, disparos fisiológicos, conducta y asertividad. Para ser prácticos a la hora de medir la entidad del estado ansioso individual, en psicoterapia utilizamos criterios de intensidad, combinados con los planos anteriormente descritos, así obtendríamos cuatro niveles:

- a) Nivel 0. Estado equilibrado, normalizado y libre. No hay ansiedad.
- b) Nivel 1. Estado ansioso correspondiente a pensamientos y sentimientos alterados, aunque sin aparición de sintomatología física alguna (psicosomática): ideas pesimistas, anticipaciones, intranquilidad o temor.
- c) Nivel 2. Estado ansioso en el que aparece la sintomatología, con baja o media intensidad. Este es el nivel de las reacciones somáticas más usuales.
- d) Nivel 3. Estado ansioso que alcanza el máximo punto. Se caracteriza por la huida

o la inhibición de conductas y se corresponde con lo máximo a lo que se pueda llegar, incluyendo la auténtica pérdida de control (pánico).

Estos tres últimos niveles no son excluyentes, sino que los superiores incluyen a los inferiores. Así, en estado de agitación somática (nivel 2), el hervidero de pensamientos fatalistas es una auténtica realidad (nivel 1), pero no al revés. Veamos, pues, cómo cada momento de agitación puede ser detectado y valorado en función de su intensidad y/o gradación manifestativa, permitiendo considerar empíricamente en qué situación nos hallamos en cada instante, cómo valorarnos o incluso qué medidas tomar.

Habitualmente, en el nivel 1, los automensajes acertados (por ejemplo, en estados de agitación incipiente, de relajación o de autohipnosis, como se verá en el capítulo 4) pueden llegar a producir la disminución o el reequilibrio de un determinado momento alterado; en el nivel 2, alguna medicación o una toma de decisión conductual contundente (como el abandono rápido de una situación ansiógena) mejoran o erradican el estado ansioso; y, en el nivel 3, alguna medicación severa, la huida o la ruptura situacional energética o incluso la solución hospitalaria pueden ser las medidas que hay que tomar y que ofrecen una solución al «más alto nivel». Como puede entenderse, no es lo mismo hallarse en un nivel de ansiedad de los propuestos o en otro, máxime cuando si bien en el plano de los pensamientos y sentimientos el estado ansioso puede ser tolerado, se hace crecientemente insoportable en la medida en que aparece la somatización, más aún cuando se llega al estado de pánico o pérdida de control completa, situación en la que la mente consciente ya interviene intentando comprender lo incomprensible y atajar lo que ni siquiera controla en lo más mínimo. A su vez, cualquier proceso psicoterapéutico deberá orientar su trabajo hacia el descenso de nivel (intensidad) y de frecuencia del estado alterado del sujeto, lo que equivaldrá cognitivamente a considerar una acción paralela destinada a la disminución de la percepción de los peligros o amenazas supuestamente desencadenantes: disminuyéndose la manifestación —y por tanto la alerta acerca de algo—, se sobreentiende que ha disminuido también la percepción comprometedora que comprendía la situación previa. En otras palabras, dejando a un lado la medicación, solo podrá reducirse la agitación ansiosa si existen mecanismos cognitivos que neutralicen o suavicen la percepción de peligros preexistente; en caso contrario, se ataja el momento, pero la reacción ansiosa está presente y muestra auténticas posibilidades de emerger.

En la acepción horizontal, la ansiedad contempla singularidades curiosas. Veamos algunas de ellas:

- a) La toma de contacto con la realidad diaria no es otra cosa que la necesidad de reaccionar —solucionando o adaptándose— a las diversas situaciones que

acontezcan. Para la persona ansiosa, tal dinámica no es fácil de llevar, puesto que en cualquier momento puede sobrevenir la amenaza o el peligro; visto así, el día contempla una gran irregularidad perceptiva y, en consecuencia, también agitativa, así que la ansiedad diaria no goza en absoluto de monotonía, incluso se retroalimenta — es decir, una determinada situación de complejidad significada puede determinar que otras posteriores, mucho más ansiosamente simples, adquieran a menudo un carácter «explosivo» o de reacción excesiva—. Igualmente, sucede al revés. Quede claro, pues, el carácter no estático de la manifestación.

- b) También observamos que la ansiedad tiende no sólo a producir defensas ante lo que se entiende como amenazante, sino que un elemento de dicha defensa puede «llamar» (crear) otro, dando lugar en numerosas ocasiones a un auténtico mosaico de protecciones verdaderamente singular y complejo. Así, no sentirse bien alejándose de lo familiar (agorafobia) puede llevar al sujeto que sufre este trastorno a percibir una autopista como una verdadera trampa, ya que no se le permite en ella la libre salida; la cosa no queda aquí, sino que además puede añadir con el tiempo aún más dificultad si la conducción es nocturna y, todavía más, si la efectúa en solitario, sin compañía, etc. Así, lo que inicialmente era no acceder a la autopista ha ido añadiendo fácil y de forma retroalimentada diversas y nuevas protecciones que, en suma e interactivamente, determinan el mapa de limitaciones o autorrestricciones propias de la ansiedad (con sus evitaciones correspondientes).
- c) La anticipación ansiosa, es decir, el hecho de promover una alteración por la próxima toma de contacto obligada con algún disparador, es un hecho genuino de este trastorno. La intensidad de la manifestación guarda una relación directa con el carácter temido de la situación (incluso en ocasiones mucho más que la cercanía/lejanía temporal del hecho que afrontar). Así, cuanto más duro sea el sentido de amenaza que se otorga a un acontecimiento venidero, más duro será el despliegue emocional que tiene lugar en la anticipación; en ocasiones, llega a ser tan duro que puede incluso superar reactivamente a la situación desencadenante, como si de un ensayo de acercamiento paulatino y cargado de agitación se tratara. En numerosas ocasiones se ha podido comprobar que la anticipación ansiosa es peor (más alteradora) que la propia realidad (expresiones como «no era para tanto» o «me imaginaba que lo pasaría mucho peor», son verdaderos descriptores de este hecho), por cuanto esta es la que es, pero en la anticipación, la propia imaginación desbocada y anclada en lo negativo-fatalista determina sufrir las más aleatorias, impensables y terribles características o circunstancias que pudiera albergar la situación objeto de anticipación. Dentro de la concepción fatalista, la imaginación «engorda» el peligro y

obliga a una mayor autodefensa.

A través del estudio de casos hemos llegado a establecer algunas hipótesis acerca del sentido de las anticipaciones, veámoslas:

- Mediante la imaginación previa del acontecimiento ansiógeno, se puede «ir conociéndolo» mejor mentalmente y descubriendo sus «puntos flacos», por tanto anticipando se intentan encontrar todos los argumentos, tanto evitativos (tener una excusa creíble para la ruptura o la «fácil evasión» de la situación), como apaciguadores (conocer en qué momento o circunstancias se accede a la tranquilidad y el control).
- Mediante la propuesta mental del acontecimiento ansiógeno parece que se efectúa una especie de «autodramatización» que proporciona «ensayos cognitivos» de lo que «seguramente pasará», gracias a los cuales se entrena la manifestación ansiosa, a la espera de poder con ello, reducir su impacto e intensidad.
- Mediante la anticipación nos conducimos hacia la decisión final, es decir, a dónde vamos a llegar. En este sentido, tratamos de reducir el impacto ansioso de una manera significativa o pasamos de forma contundente a la evitación. Este proceso equivale, pues, a un verdadero y definitivo test que conduce a la toma final de decisiones.
- Mediante la anticipación se desmenuza literalmente la situación ansiosa venidera, al aplicarse toda la racionalización posible y, por tanto, al lograr que esa situación sea devuelta al marco de las que objetivamente no generan más intensidad emocional que la adecuada: tolerable y contingente. En este sentido, vemos la anticipación como una especie de ejercicio de madurez y realismo del que se esperan resultados «normales».
- En el capítulo más insano, la anticipación forma parte en realidad del dolor de lo que «no se puede realizar» y, en consecuencia, de la evidencia de la propia autolimitación, por lo que, en este caso, toma la validez de afianzadora de la ansiedad y, en consecuencia, de la necesidad de continuar defendiéndose la propia vida.

Es evidente que estas hipótesis figuran en el nivel base de las causas que atesoran las anticipaciones ansiosas y también lo es que podrían existir muchas más, de la misma manera en que aquí se formulan de una forma «pura» para favorecer su comprensión, cuando sabemos verazmente que en la realidad se muestran entremezcladas.

d) La ansiedad se encuentra asimismo mediatizada por la duda, de ahí que después de

un «éxito» el sujeto ponga rápidamente en cuestión si será capaz de volver a lograrlo, algo así como si se forzara a negar no ya la satisfacción inherente al logro obtenido, sino de ampliar con él su propia «cartografía» psicológica y crecer en libertad personal. Es fácil observar que la duda toma raíz en la propia esencia de la ansiedad que es la defensa de la vida individual. En este sentido, «¿quién asegura que no se tendrán amenazas o peligros la próxima vez?», y en consecuencia, «¿cómo voy a dejar de pensar ansiosamente?» son los planteamientos básicos que, por enarbolar la defensa de la vida «en la próxima ocasión», dejan en entredicho el éxito conseguido (aun siendo este significativo), como si precisamente el éxito fuera comprometedor para sucesivas ocasiones y constituyera en sí mismo un favorecedor del olvido de la lucha permanente que contra la ansiedad efectúa el propio sujeto.

En definitiva, la baja comprensión de lo que sucede con la ansiedad tanto vertical como horizontalmente, por cuanto es imposible su descripción y argumentación, es el factor que deja desamparada a la persona ansiosa que, imposibilitada de encontrar un hilo lógico, entiende con desespero que algo terrible le sucede, y ve librada su suerte a un azar caprichoso y cruel. En el fondo, nada de eso es cierto; sin embargo, la fuerte convicción que contempla el plano ansioso y su vínculo con la supervivencia hacen que la mentira o la mala interpretación se aferren a la manera de pensar y sentir.

2.4. ¿Me estoy queriendo o me estoy destruyendo?

La pérdida de libertad que supone el estado ansioso es coherente con la jerarquización efectuada ante la amenaza vital, de la que se prioriza el pensamiento conservador y ultradefensivo, y se descarta (al menos «por el momento») la circulación libre. Efectivamente, la respuesta a la amenaza ha de ser contundente, rápida y, sobre todo, ocupar el orden preeminente de las necesidades de la persona; en la ansiedad, se entiende que la restricción de la libertad es beneficiosa porque va a proteger por defecto, relegando a un segundo nivel jerárquico el plano racional, puesto que «ponerse a pensar» ralentiza las «soluciones». Ahora bien, este descenso de categoría de lo consciente, cuando es precisamente este plano el que rige la toma de decisiones, no hace más que otorgar un enorme plus de autodesconfianza que conduce muchas veces de manera inexorable hacia la pérdida de control. En este sentido, siempre se ha dicho irónicamente que si verdaderamente se pudiera entender el proceso ansioso desde su inicio, veríamos absolutamente lógica la restricción de la libertad, pero como en realidad no se puede entender, ni siquiera percibir cognitivamente su inicio, ya que este se sitúa fuera del ámbito cerebral cortical, la persona ansiosa queda relegada a sufrir directamente las

consecuencias de su propia sintomatología, con una interpretación sesgada hacia el fatalismo por la percepción de la pérdida de autocontrol.

Este preámbulo permite argumentar el título del presente apartado y, por ello, entender que lo que aparentemente coarta tiene un enorme sentido favorecedor de la supervivencia, puesto que las amenazas ya se han percibido y hay que reaccionar con contundencia ante ellas. En realidad, haciendo un símil, no estaríamos muy alejados de la idea de que la ansiedad es un *mecanismo surgido del auténtico amor hacia uno mismo* y hacia la vida, incluso hemos llegado a manifestar en ocasiones con una cierta ironía, aunque no carente de veracidad, que precisamente gracias a temer morir y procurarse activamente la protección, se puede entender hasta qué punto estamos enraizados en la vida. En el fondo, pues, la ansiedad está ofreciendo la colaboración última y máxima a nuestra propia persona para salvaguardar la existencia.

Llegados a este punto y sin nada más que decir acerca de la coherencia ansiosa, sí hay mucho que argumentar, no obstante, sobre la ansiedad como trastorno. En este sentido, el proceso y la coherencia son los mismos que en la situación antes descrita, pero se penetra en lo patológico en tanto en cuanto la manifestación es ahora del todo virtual; de hecho, podríamos afirmar, sin equivocación, que la mente límbica (emocional) se ha equivocado en el análisis y la valoración de los estímulos provenientes del entorno (o incluso del interior de uno mismo, como sucede en la hipocondría), pero que si verdaderamente el peligro fuera real, deberíamos congratularnos de poseer sistemas orgánicos tan eficaces para preservar la supervivencia, como lo es el ansioso en toda su complejidad.

¿Podría alguien negar la contradicción de poder enfermar o morir precisamente por la solución que uno mismo se da para sobrevivir? He aquí la gran paradoja; en realidad, la mente ansiosa no va jamás contra uno mismo..., simplemente se excede en la acción de proteger. Vamos a poner el siguiente ejemplo, basado en cuanto hemos ido describiendo y en lo que en el espacio psicoterapéutico denominamos teoría de las tres columnas. Alguien tiene en su trabajo un problema con su superior; en el momento en que dicho problema se puede describir, nos hallaremos ocupando la *primera columna*, la de la objetivación de la situación-problema, con la concreción de sus características, de la manera que ha tenido de aparecer, la importancia propia, etc. De inmediato, uno se centra en la imaginación o el desarrollo mental de las posibles soluciones, en los pros y contras que puedan tener, en sus consecuencias..., en definitiva, nos hallaríamos en lo que denominaremos la *segunda columna*, es decir, la que se construye tras darle vueltas al tema y enmarcarlo en diferentes enfoques, la que contempla la exigencia de responsabilidades, la que se nutre de la propia experiencia y formación, etc. La cosa no puede dar para más..., bueno, sí en el sujeto ansioso, que configura con alta probabilidad una *tercera columna* básica y radicalmente emocional, cambiada de sentido y vinculada

con la supervivencia. En este caso, es frecuente observar la llegada abrupta (o no) de sintomatología, así como la sensación típica de que algo malo va a sobrevenir. El sujeto que sufre trastorno ansioso tiene también «trastornado» su análisis ponderado de los problemas y, en consecuencia, pasa veloz de la primera a la tercera columna, saltándose claramente la fundamental: la de las soluciones. De este modo, se ve atrapado en su propia interpretación y transforma el problema original en otro ahora vinculado directamente a «poder respirar», «no marearse», «no temblar», «liberarse de la opresión surgida en el pecho» o «neutralizar su nudo en el estómago» (por poner ejemplos usuales de la sintomatología ansiosa); en definitiva, lo que era un problema empírico que solventar con la lógica y la experiencia, se transforma en un asunto de completa supervivencia, que obliga a ejercer un enorme control emocional, a retomar el hilo real de lo que estaba dilucidando y, frecuentemente, a disimular su propia y tensionada situación, dado que los demás ni van a entender qué está pasando ni se separan en realidad de la segunda columna. Siempre hemos pensado que los problemas están para permitir el propio crecimiento, ampliar el campo experiencial y poseer así un archivo mayor de soluciones para cuando puedan llegar a necesitarse; en cualquier caso, los problemas nunca son «para morir con ellos».

Así pues, con la ansiedad, «¿me quiero o me destruyo?». La respuesta más ajustada sería que en el fondo me quiero tanto, que me preocupo en exceso de lo que puede ser una amenaza, aunque esta sea solo un producto de mi imaginación.

2.5. Me tengo miedo, tengo miedo a perder el control

Una de las características básicas de la personalidad ansiosa, como ya se dijo, es la inseguridad, es decir, esa especie de autoetiquetado mediante el cual el sujeto se ve a sí mismo vulnerable, incapacitado para hacer frente a determinadas situaciones en mayor o menor medida problemáticas (en el sentido más radical, en ocasiones ni siquiera para afrontar la vida), y que convierte su entorno interactivo en una situación que le pone a prueba (cruelmente), sabiendo de sus propias «limitaciones». La inseguridad ansiosa siempre tiene que ver o bien con el sentido de muerte (directamente) o bien con la duda acerca de «salir airoso» de determinadas situaciones comprometedoras que se han llevado a la trascendencia, ¡sin tener objetivamente datos claros de que ello vaya a ser fatal!

En efecto, la mayor parte de las inseguridades ansiosas descansan en el planteamiento erróneo comentado con anterioridad, de observar sesgadamente tanto las condiciones del exterior (que se maximizan), como las propias dotaciones o posibilidades reales propias (que se minimizan). Visto así, el ejercicio de decidir (a veces tan solo el simple de

analizar o el máximo de vivir) queda transformado en una especie de batalla permanente que a priori parece que vaya a perderse, pero que frecuentemente, a posteriori, queda resuelto de manera positiva; sin embargo, los éxitos aquí parecen no producir cambios en la estructura de la personalidad. Sentir la vida como un espacio lleno de peligros y amenazas conlleva, para hacer aflorar el sufrimiento, la previsión pesimista de que se va a «sucumbir» a ellos porque a corto o a largo plazo no se «será suficientemente fuerte o eficaz», o simplemente se habrá olvidado la autodefensa.

Yendo al origen, nos damos cuenta de que la inseguridad, en el fondo, no es más que una manera contundente que tenemos de afinar nuestros propios sistemas de eficacia para sobrevivir. De esta manera, quien teme no ser bueno en una situación concreta se está diciendo interiormente algo así como «¡cuidado, hazlo bien!», «¡ay, ay, ay!, que no me equivoque ahora», «¡cómo no me salga correctamente, verás!», «tiene que salirme» o «no puedo fallar», expresiones todas ellas que llegan a la distorsión (normalmente por exceso) cuando se declaran ante situaciones auténticamente sencillas, incluso aquellas en las que la duda es precisamente lo extraño.

A menudo, en los espacios psicoterapéuticos de tratamiento de la ansiedad se dan ejemplos de inseguridad fuera de lo común que, aunque del todo encuadrables en el contexto ansioso, no dejan de ser situaciones que solo una mente irracionalmente dudosa y temerosa puede llegar a crear y que en el fondo no tienen otro significado profundo que el de preservar la vida, e incluso de forma taimada, el de amarla profundamente. Como ejemplo básico y frecuente de cuanto decimos, veamos lo que hemos denominado «el pensamiento de contrarios». Propongamos para su mayor claridad algunas situaciones reales vividas en la consulta; en ellas, la inseguridad toma carices verdaderamente espectaculares:

El sujeto X (extranjero) manifestaba haber tenido una crisis de angustia realmente intensa cuando, estando en casa preparando la cena, con el cuchillo en la mano pelando patatas, comenzó a pensar y a exclamar gritando a su mujer que saliera inmediatamente de la cocina, pues podía herirla o matarla con él, desde luego sin querer. Como si una fuerza extraña le impidiera dirigir adecuadamente el cuchillo sobre lo que estaba haciendo y le condujera a agredir justo a quien más quería. El sujeto X estaba llevando a cabo una crisis de inseguridad (con disparo ansioso) que le determinaba penetrar en el denominado pensamiento de contrarios; es decir, de hecho, estaba manifestando que quería tanto a su mujer, la necesitaba tanto en este país desconocido, que temía hacerle daño y, por tanto, sobre la base insegura de dudar de la propia capacidad de dirigir sus movimientos con entera libertad y acierto, le estaba planteando en el fondo un gran «te quiero», a través de la *forma neurótica de sufrir si le hacía daño*: reconocía lo feliz que era con ella, y cuánto deseaba tenerla a su lado y la necesitaba en sus proyectos que, *aprovechando una situación simbólica*, su inseguridad «habló» y lo hizo a través de un sistema conceptual

contrapuesto. Así, imaginando el profundo sentimiento de dolor que experimentaría si llegaba a herir a su mujer, se horrorizó de perderla, porque hacerlo le conducía duramente a una terrible soledad y al final de sus proyectos, lo que conllevaba un sentido de muerte y de generación de ansiedad de manera inmediata.

La sujeto Y (adolescente) comenzó a tener una verdadera crisis de ansiedad cuando, yendo a ver a su sobrinita recién nacida, a la que tanto había deseado tener en brazos por primera vez, desarrolló pensamientos cruzados y altamente temibles centrados en la posibilidad de poder hacer daño a la pequeña, por ejemplo, imaginando que cuando se la dieran, la cogería torpemente y se le caería. Nuestra sujeto comenzó a desarrollar una intensa y múltiple psicósomática que la llevó a una conducta de evitación, abandonando abruptamente la habitación, ante la mirada incrédula y preocupada de toda la familia. Una vez más, tenemos la inseguridad presidiendo determinadas situaciones, haciendo dudar de la propia capacidad de uno mismo para dar respuesta a lo que puede ejecutarse sobradamente y elevando a la categoría de trascendente el posible error que se pueda cometer; una vez más, se reconoce también el pensamiento de contrarios en la medida en que se prefiere abandonar una situación de manera irracional a desarrollarla libre y adecuadamente. Es decir, la aparición simbólica de un gran «te quiero» hacia la recién nacida a través del inmenso dolor que motivaría hacerle daño.

La sujeto Z (mujer joven a la que acababa de dejar su novio, sin saber muy bien el motivo) tuvo una gran crisis de angustia cuando, por la calle y sin poder dar con explicación alguna, comenzó a fijarse en el cuerpo de algunas chicas con las que simplemente se cruzaba. Esto jamás le había sucedido, por lo que ese carácter insospechado y aversivo consiguió ser de tal magnitud que, de un modo impactante, le hizo dudar acerca de su propia identificación sexual, como si de repente y de manera terrible hubiera descubierto que podía estar aflorando su posible homosexualidad. Dentro del planteamiento ansioso este hecho propone una vez más la dualidad que estamos describiendo: inseguridad y pensamiento de contrarios. En este sentido (y según ella misma), no habiendo sido capaz de entender lo que pasó con su novio, viéndose a sí misma como persona de imagen aceptable y desconociendo el por qué se había acabado la pasión y el deseo de su pareja de mantener una relación que parecía sólida, comenzó a fijarse inconscientemente en otras chicas, sin apercibirse que en el fondo estaba ratificando su feminidad y heterosexualidad a través del dolor que le producía pensar que pudieran apetecerle sexualmente ahora ellas, incluso podía llegar a imaginar si precisamente esa temática oculta fuera causante de la ruptura, cosa que la obligaría a «remodelar» todos sus vínculos afectivos y, en cierto modo, a comenzar de nuevo en el escenario de las relaciones personales.

Como se ha podido comprobar, la lógica y la emoción no siempre van de la mano; justamente, en el trastorno ansioso, casi nunca. De los ejemplos planteados, el sujeto X

es la persona más alejada de herir a su mujer, pues ni siquiera permitiría que entrara en la cocina; la sujeto Y a quien menos se le iba a caer el bebé, pues su grado de meticulosidad iba a ser total; y la sujeto Z a quien en el fondo no le cabía duda de que volvería a gustar a un hombre, una vez finalizado el efecto de su separación; sin embargo, son todos ellos hechos reales que permiten observar algunos de los secretos que guarda la ansiedad en lo referente a la inseguridad manifiesta o al engaño en la manera de analizar las situaciones que se atraviesan, por una parte porque parece que en ellas nos vemos incapacitados para dar una respuesta adecuada (estando sobradamente preparados) y, por otra, porque no darla representa un auténtico fatalismo que deja a la persona «tocada» para afrontar incluso los hechos más simples de la vida, lo que conlleva de inmediato al afloramiento del disparo ansioso en la medida en que precisamente lo más fácil es justo lo inexcusable, lo obvio, cuya ausencia determina no «ser apto para vivir».

En este punto, quisiera hacer alusión a uno de los ejemplos más curiosos de la inseguridad ansiosa, en los que se vincula la propia percepción del «no ser capaz» con la visión de un entorno cruel y juzgador: la sensación de no controlar el esfínter, un gran secreto este de la ansiedad de obligada referencia. Efectivamente, en muchas ocasiones se tiene la duda acerca de si se podrá ser capaz de contener la orina en los espacios públicos (casi nunca en los privados) y se constituye toda una serie de conductas preventivas, como si verdaderamente tal problema fuera a suceder con seguridad: desde la evitación de salidas con amigos hasta no tomar medios de transporte públicos, evitar las caravanas y, un punto especialmente incómodo, controlar las ingestas de líquido para no tener que evacuar con urgencia y controlar así la estabilidad personal, esclavizando el ejercicio de la toma libre de decisiones, alrededor de un hecho del todo secundario. Son elementos y situaciones altamente dolorosas que aparecen por desconocimiento, como algo cercano a la enajenación mental, dada además su imposibilidad o la alta dificultad de ser explicado a alguien. En el fondo de la cuestión se encuentra el planteamiento amenazante de no poder retener la orina y, en consecuencia y visto por los demás, de ser etiquetado como una persona inferior, incapaz de ejecutar un control tan sencillo sobre un hecho que aparece como básico y, sobre todo, que reúne un carácter de vergonzoso (con un componente de rechazo social por poco higiénico y antiestético). Esta situación eleva a una categoría extraordinaria, amenazante y simbólica la percepción de no valer, de no dar la talla, de ser inferior y de ser juzgado como alguien a quien no vale la pena tener en consideración, con lo que desde la percepción personal, uno se autodescarta como «candidato a vivir en pie de igualdad y de validez social mínima», así como de afrontar de forma natural y despreocupada los avatares sencillos que la vida depara en el día a día; ello es tan trascendente por inhabilitante que la ansiedad fluye en la medida que uno mismo no ve encaje en el mundo, del que no puede «cumplir» con los mínimos «requisitos».

La psicoterapia es verdaderamente eficaz cuando se trata de hacer comprender al sujeto cuál es el juego simbólico al que se está sometiendo cruelmente (romper la minimización), desactivando la propia inseguridad por inadecuada y engañosa, a la vez que trata de exponer con realismo el papel usualmente neutro y no interviniente de los demás (reducción de la maximización) en la valoración de la vida de uno mismo. Hemos podido ver, en el marco descrito, el uso del propio organismo como «diana alertadora» de un problema personal (que habitualmente viene de lejos en la biografía), que se recuerda cada día por su elevado significado en cuanto a que necesariamente la interacción social es un elemento permanente e importante; en definitiva, un secreto de la ansiedad que a buen seguro eliminará los complejos de muchas personas si atienden a su significado profundo.

2.6. Estoy cada vez más incómodo... ¡Me atrapo!

La persona de carácter introvertido lo pasa mal en clase cuando llega aquel profesor concreto que tiene por costumbre sacar a la pizarra a los alumnos. Así, se esconde tras el compañero de delante, se tapa con el libro o hace ver que está escribiendo algo en la libreta, justo cuando parece que el docente va a hacerla salir al encerado, se protege para no ser visto, puesto que su salida a la pizarra no es percibida más que como la singularización ante los demás, con la consecuente y temida valoración negativa que se pueda dar. Este hecho es tan común como lo es el típico alumno extrvertido (y en ocasiones «pesado») que siempre estaría en la tarima, aunque no supiera dar respuestas ante el resto de los compañeros de lo que le pide el profesor, al que, contrariamente, el acto de salir gratifica y es deseado. El primero lo pasa mal, el segundo no (o no tanto), pero entenderíamos ambas situaciones como «naturales». En el caso del alumno introvertido, la dinámica que se crea es dura, difícil, en ocasiones interminable, pero a la vez es lógica, pues en el fondo va contra natura del propio carácter, este sujeto se mueve mucho mejor en espacios discretos, por lo que en nuestro ejemplo, salir a la pizarra está fuera de control y le sobrepasa. Vemos, pues, en el introvertido un estado de incomodidad significativa.

Siguiendo con el ejemplo propuesto, imaginemos que el alumno introvertido es a su vez un sujeto con ansiedad, que es básicamente perfeccionista, que teme ser desconsiderado (cuando no excluido) o que tiene, por lo general, un miedo terrible a defraudar (o a defraudarse) en el marco expuesto, salir a la pizarra es algo parecido a exponerse a un examen que, lejos de ser pedagógico, penetra en lo vital; así, no dar una respuesta correcta o, incluso, la propia presencia juzgada por los demás, eleva a categoría de inexorable o amenazante la equivocación o la posible crítica u observación de los

demás. En este caso, el sujeto construye algo más que incomodidad. En efecto, el carácter trascendente que envuelve la situación que nos ocupa determina la rápida construcción de una espiral, a menudo imparable, caracterizada por el paso de lo incómodo a lo atrapante y, en consecuencia, de lo que intranquiliza o preocupa, a lo que ya es terrible o amenazante, por tanto, de lo tolerable (en sus diversos grados) a la construcción de la necesidad de huir. En este caso y en función de cómo vaya creciendo el sentido amenazante para el sujeto en cuestión, la evitación de ese tipo de relaciones pedagógico-didácticas será un hecho evidente y con él aparecerán las anticipaciones y, en numerosas ocasiones, las evitaciones e incluso las faltas de asistencia.

En realidad, el ejemplo propuesto es tan solo una más de las numerosísimas situaciones en las que se manifiesta la ansiedad; de hecho, el paso de lo incómodo a lo atrapante es una secuencia absolutamente normal en los despliegues reactivos o, como se dijo en el apartado «Mis diálogos (¿distorsionados?) con el mundo», el tránsito del nivel 1 de ansiedad al 2 o al 3 es, en el fondo, el aumento de la percepción de amenazas a partir de la severidad progresiva del uso de las alertas correspondientes. Lo incómodo requiere paciencia, no perder jamás la perspectiva real de la situación, así como una adecuada toma de decisiones y/o adaptación. Por su parte, lo atrapante necesita de la aportación de un gran esfuerzo, así como de medidas extraordinarias y/o, con toda seguridad, de una ruptura situacional. En cualquier caso, el paso de lo incómodo a lo atrapante denota una nueva construcción o cambio de escenario, puesto que con la ansiedad se albergan ahora ya análisis situacionales de tremendo peligro, por lo que «desaparece» emocionalmente (no lógicamente) el contexto original o real para dar paso a otro diferente y lleno de incertidumbre; cuántas veces la persona con claustrofobia deja de percibir emocionalmente que se encuentra sentada en la sala para ver por fin la película que le apetece, ya que, en la medida en que los asistentes empiezan a llenarla, se va perfilando un concepto de peligro que determina, de no ser reconducida la secuencia, la huida o la salida más o menos urgente del lugar, dado que, en el fondo emocional, este no es ya un ámbito de distracción, sino que se transforma en un escenario real en el que se comienza a ejecutar una ceremonia de atrapado y, en consecuencia, un atentado a la supervivencia. En definitiva —y como ya se ha dicho—, el paso de lo incómodo a lo atrapante conlleva implícitamente un cambio en la percepción (y valoración) del escenario real original, lo que supone una divergencia fatal entre lo que se piensa y vive, y lo que se siente e imagina, aspecto este que determina en numerosas ocasiones un nivel de efervescencia tal que el abandono está servido, puesto que abandonar, curiosamente, es seguir subsistiendo.

En este punto aparece, pues, un secreto más de la ansiedad; en este caso, el cambio de percepción del entorno a través de la indicación del *paso de lo incómodo a lo atrapante*, cambio de una dureza interior excepcional, en la medida en que el propio

sujeto constata, como si fuera un espectador de su propia película de terror, cómo racionalmente nada cambia, pero emocionalmente tiene lugar una lucha sin cuartel sobre argumentaciones no controlables por automatizadas. En realidad, «algo está pasando y me conduce a lo terrible» o «estaba bien, pero esta incomodidad me señala el peligro que tengo de morir».

2.7. ¿Ya nunca seré la misma persona de antes?

Esta pregunta, aparentemente simple y usual en la consulta, no hace más que exponer una cuestión evidente y preocupante: «Hacia dónde me dirijo con este problema». De hecho, es una duda trascendente centrada en el temor de desconocer si se podrá cerrar completamente ese capítulo de sufrimiento y desamparo en el que se ve envuelta la persona ansiosa; en el fondo, la pregunta propuesta también podría sustituirse por otra del tipo «¿voy a perder de vista por fin y para siempre el engaño de percibir amenazas donde no las hay?». La experiencia terapéutica demuestra que no hay una respuesta contundente al respecto; en este sentido, sí sabemos que el abanico de posibilidades es inmenso: desde el reequilibrio absoluto a las recidivas ocasionales, situacionales o repetidas; de todas formas, sí se puede asegurar que la mejora de las condiciones que proporciona una psicoterapia eficaz permite optimizar muy significativamente el trastorno ansioso, cuando no ya erradicarlo totalmente, y esto es así en la medida en que se interviene directa y decididamente en el cambio de la manera de analizar tanto el mundo como a uno mismo en él. Pero vayamos al núcleo de la cuestión.

Efectivamente, quien tiene un problema de ansiedad perseverante e intenso, anda sin ambages defendiendo su vida, es decir, teniendo la necesidad de estar siempre en alerta y de disponer, afinados al máximo, de los mecanismos emocionales de detección y aviso de un máximo peligro para la supervivencia. En este sentido, con la alteración ansiosa se ponen en marcha los sistemas psicosomáticos más radicales y provocadores, puesto que, nada más y nada menos, «la vida personal anda en juego». No se trata, pues, con la ansiedad, del surgimiento de una emoción menor, sino de la más elevada (en importancia) de que disponemos en el archivo emocional, la que moviliza el mayor número de órganos y sistemas fisiológicos, y la que obliga a la parte cognitiva a un duro y eficaz (por urgente) trabajo compensador. En definitiva, es un estado que implica cambios de entidad, dado que el significado terrible atribuido a lo exterior así lo reclama. Pues bien, cuando la ansiedad aparece y lo hace de manera clara y duradera, convenimos en entender que la amenaza está bien presente, es decir, nos preparamos para «atravesar el desierto» de la incertidumbre personal, del desamparo y de la manera fatalista de entender los hechos, en su conjunto; seguramente, una situación muy difícil y

comprometedora que ha reclamado la actuación de los mecanismos personales de supervivencia, más aún, una situación que además contrasta con el sereno, indiferente y libre estado psicológico que se ha mantenido hasta el momento (propio de la lectura realista de la vida). Dicho esto, es evidente que la aparición de la ansiedad en la persona deja una huella imborrable, tanto que, cuando concluye el trastorno, el temor a que recidive es constatable: «Vivo como si fuera a venirme otra vez en cualquier momento»; o «Miro siempre temeroso todo lo que vivo y temo que vuelva la agitación» son expresiones también muy frecuentes.

Precisamente es en estos puntos descritos —la dureza y el sufrimiento contemplados, pero también algo tan sumamentepreciado como es la defensa de la vida—, en los que nos apoyamos para entender que la ansiedad no se «deshace» tan fácilmente (puesto que abandonarla puede considerarse desprotegerse) y por los que aparece de muchas maneras a lo largo de la vida (puesto que existen confusiones sobre la trascendencia de lo que se está viviendo puntualmente, fruto de la supuesta dureza situacional o de la propia relajación que determina obviamente el pensamiento objetivo); todo esto da lugar a que en muchas personas la ansiedad no sólo se mantenga como si de una ayuda valiosísima se tratara (en psicoterapia nos referimos a los «beneficios de mantener la ansiedad»), sino que a la vez se blinde por el gran «favor» que «para seguir sobreviviendo» se entiende que proporciona en lo sucesivo. En la psicoterapia práctica observamos el mencionado blindaje a través de los muchos frenos o resistencias al cambio existentes, que sin darse uno mismo cuenta, mantienen el trastorno y, en ocasiones, parecen hacerlo «intocable». En efecto, las resistencias a eliminar la ansiedad no dejan de ser algo contradictorio y solo comprensible desde el conservadurismo radical; de hecho, irónicamente podríamos decir sin miedo a errar que «el fin justifica los medios»; como no podía ser de otra manera, tales resistencias son de entidad inconsciente y, por ello, poco o nada declarables. En definitiva, se hace realmente difícil (cuando no imposible) conocer qué beneficios pueden obtenerse con el trastorno, su reconocimiento permitiría comprobar la «coherencia» del proceso y el repertorio inconsciente de temores, aunque a nivel práctico, este hecho no incide sino indirectamente en el abordaje psicoterapéutico.

A la pregunta de si se será o no la «misma persona» tras dejar atrás un proceso ansioso, suscribimos gracias a la experiencia clínica que, con respecto al olvido del problema, siempre suele quedar una especie de desconfianza latente (a veces manifiesta) de que este vuelva, por ello no hay un planteamiento cognitivo más eficaz que el de devolverse la confianza a uno mismo y fortalecer la idea de que se trató únicamente de una equivocación emocional y que se tienen suficientes recursos con los que cambiar radicalmente el planteamiento de analizar la realidad. Soy de la opinión de que el paso por la ansiedad debe dejar al sujeto en mejores condiciones a como estaba cuando le sobrevino y, en este sentido, concluir su reequilibrio proponiéndose cambios sustantivos

en el escenario vital en el que se enmarcaba. De hecho, el cambio de «decorado» va a permitir, sin duda, el «cambio de representación»; el paso por la ansiedad es habitualmente un punto crítico vital que hay que saber leer (recordemos que «nada es porque sí» y también que el cerebro emocional percibe los avatares de la vida más allá de lo racional, de las palabras o de las imágenes). Por tanto, un punto crítico se sustenta en el hecho de que pueden haberse captado dificultades rayanas en lo trascendente, que, en consecuencia, obligan a una reflexión profunda y a un cambio de condiciones de vida; de ahí que una toma de decisiones adecuada, motivadora y sustantiva sea ahora una auténtica necesidad de cara a tomar otra perspectiva vital que intrínsecamente blinde el estado sereno propio del equilibrio psíquico y, contrariamente a la alteración, ofrezca la posibilidad real de estar bien con la vida y desarrollarse libremente en ella.

2.8. ¡Y otro día más ansioso!

«¿Por qué la ansiedad hace que cada mañana me sienta terriblemente mal?, ¿por qué aparece en el momento en que me pongo en marcha y, en el fondo, no hace otra cosa que desdibujarme el día?» Son preguntas habituales de las personas ansiosas que ven cómo el inicio del día ya es desesperante porque determina concisamente (y sin apenas haber dado tiempo a la consciencia) a anticipar lo negativo que la jornada va a tener, aunque solo sea de manera intuitiva, hecho que, psíquicamente, se convierte en un condicionador perverso. Sin embargo, normalmente esto no es así, puesto que la jornada se halla repleta de momentos que conllevan tanto concentración como distracción, con procesos mentales y comportamientos alejados del patrón ansioso. En este sentido, siempre manifestamos el carácter balsámico que tiene el transcurrir del día, ya que no demuestra la terrible consideración que de este se tuvo en las primeras horas. En realidad, estamos poniendo de manifiesto un secreto más de la ansiedad: el difícil ajuste que ante el inicio de la jornada tiene habitualmente la persona ansiosa y que, a menudo, le lleva a generar sensaciones de angustia (con manifestaciones como la taquicardia, el ahogo o las náuseas, por citar los síntomas más comunes en las primeras horas), acompañadas de ese pensamiento negativo y fatalista característico que condiciona el encaje personal en el mundo. Pero, en el fondo, ¿qué sucede?

Se barajan muchas hipótesis al respecto; sin embargo, la más comprobada en nuestra experiencia clínica es la que parece indicar que el mal momento existente nada más se inicia el día se relaciona con la previsión o difusa anticipación de lo que «posiblemente» acontecerá durante este, en relación siempre con el fatalismo y la imaginación desbocada de lo negativo, algo así como si se manifestara uno mismo: «Otro día más circulando atemorizadamente por todos aquellos avatares que tendrán preparado, quizá, mi

cataclismo personal». En el despertar matutino, la persona ansiosa no hace otra cosa metafóricamente que el acto rutinario de descorrer las cortinas de la nueva «representación» vital, percibiendo que esta podrá integrar momentos de dureza emocional excepcional, cuando no nuevas secuencias de elevada agitación, como «otras veces ya ha sucedido». En definitiva, uno se «levanta» con la percepción de que no queda otra elección que la de «tener que vivir protegiéndose» (diferente del patrón depresivo de «tener que vivir obligatoriamente»), a la vez que dudando de la efectividad de tal protección y contemplando el recuerdo emocional de otras secuencias verdaderamente torturantes. El inicio de la jornada es un doloroso presagio de «lo que vendrá», con un olvido sesgado de que precisamente «lo que vendrá» puede ser (¡cómo no!) altamente motivador y deseable; en este sentido, siempre se aconseja no emprender el quehacer diario sin haber llegado a una cierta «reconciliación» con uno mismo, enfocada en la búsqueda del equilibrio, es decir, en hacer llegar a la mente alterada por el discurso ansioso la más que segura existencia de los instantes positivos que el día tendrá y que, globalmente, deben convertirse en elementos de compensación psicológica, como forma de contrarrestar la «lista de preocupaciones y peligros» que, monográficamente, tipifican el despertar ansioso.

Cuanto se ha descrito toma aún más perversidad en la medida en que o bien no se ha descansado lo suficiente, o bien el sueño ha sido agitado, o muy agitado. Respecto al primer punto es habitual observar que las personas ansiosas otorgan un efecto trascendente al insomnio o al hecho de dormir con interrupciones que hacen consultar el reloj obsesivamente y aportan más agitación, ya que se instala el pensamiento según el cual la falta de sueño va a repercutir directamente en la jornada «que ya se acerca» y sobre la que se aportan progresivamente presagios centrados en la dureza que previsiblemente va a tener, al no hallarse en condiciones adecuadas. La falta de descanso simplemente va a determinar la aparición matinal de mayor somnolencia, aunque este simple hecho es suficiente substrato para que la persona ansiosa lleve, como se comentó, a la categoría de atrapante aquello que simplemente es incómodo.

Con respecto a la secuencia ansiosa que tiene habitualmente el encaje en el día, derivado de la presencia previa de pesadillas o sueños de especial dureza, cabe explicar que despertarse, cognitivamente, no es otra cosa que efectuar el relevo en la mente del control inconsciente que se ha tenido hasta el momento, al consciente. Así que en función de lo que emocionalmente se haya procesado en el espacio onírico, la mente consciente (que se hallaba descansando) toma el relevo reconociendo un cierto pesar, incluso con elementos psicósomáticos asociados, cuyo origen y alcance no entiende. Por ello, la interpretación de que «algo malo me pasa» es una consecuencia lógica que, en función de lo que deba acometerse ese día, deja a la persona en un subjetivo estado de desprotección, dudando de la propia capacidad de respuesta. Además, el estado de

somnolencia (no ya de agitación), contempla una serie de «síntomas» o características físicas que se hallan a la vez presentes en los despliegues ansiosos y, por analogía, pueden dar lugar a malas interpretaciones que facilitan el paso a la vía de la ansiedad.

En muchas ocasiones, la previsión de la especial «dificultad del día siguiente» o la imaginación fatalista de que nuevamente pueden existir situaciones que generarán ansiedad, hacen que el sujeto anticipe la noche anterior lo que «seguramente le sobrevendrá» como una corta secuencia cargada de agitación.

2.9. Muchas veces me pregunto si tengo ansiedad, y resulta que me la provoco con la pregunta

Este hecho es también curioso y uno más en la «categoría» de secretos de la ansiedad. Se trata de esa forma de autoprovocación del problema ansioso a partir de la aparición fugaz, pero efectiva, de un pensamiento o de una imagen disparadores: ¡cómo un *flash* puede ser tan contundente! Nos referimos a algo que parece sobrevenir de manera automática y que en numerosas ocasiones se produce curiosamente o bien en momentos de serenidad manifiesta o bien en los instantes de constatado descenso ansioso (por ejemplo, en los correspondientes a la acción terapéutica ya avanzada); son instantes que llenan de perplejidad a la persona y que, a la vez, dada la enorme y negativa sorpresa que proporcionan, determinan profundos estados de malestar o incluso disparos importantes de agitación «cuando precisamente se estaba más tranquilo». A pesar de la incompreensión que dichos disparos producen, nada es porque sí.

En efecto, parece existir una clara explicación a esta curiosa e imprevista situación. Retomemos la idea de la significación ansiosa como estado de alerta hacia lo que se advierte como amenazante, una producción de la mente inconsciente claramente cargada de una intencionalidad protectora; añadamos, además, que proyectando este aspecto, la manera ansiosa de reaccionar es la manera más eficaz que encuentra el sujeto para sobrevivir; finalmente, consideremos que esa actitud alterada se halla férreamente instaurada, pues en el fondo goza de una validez auténtica. En este contexto, estar sereno, disminuir o erradicar la ansiedad es lógicamente interpretable como algo que empobrece los recursos adaptativos o que puede desproteger. Sin embargo, paradójicamente, dejar de ser ansioso es una paulatina integración en la vida natural y libre, he aquí el gran y clásico contrasentido de la ansiedad: ¡lo que ha servido para sobrevivir, no sirve ahora para vivir!; es decir, se sobrevive a cambio de la pérdida de la seguridad y de la libertad, con lo que a todas luces se genera una existencia de escasa calidad y de dudosa validez.

Como se ha venido diciendo, el retorno al patrón libre de vida equivale al abandono

de la percepción de peligros y amenazas, con lo que, en realidad, en lo natural, poco o nada hay sobre lo que andar defendiéndose; sin embargo, la mente emocional no olvida, y no olvida tampoco que la ansiedad sirvió, y mucho. Todo ello da origen a lo que denominamos situación de «preguntas trampa», que claramente explica los destellos ansiosos que, a modo de autoprovocaciones, estamos describiendo. Habitualmente, se usa una especie de «fogonazo» ansioso, bien imaginando una situación comprometedora, bien aportándose algún síntoma, bien diciéndose algún tipo de frase alteradora, etc., con el simple objetivo de «comprobar nuestra propia reacción», de testar la «solvencia» de nuestra propia seguridad o serenidad; de verificar, en definitiva, si la ansiedad forma parte del pasado o está aún viva. Para ello usamos protocolos fugaces que intrínsecamente conllevan agitación; es decir, que mientras nos los ofrecemos o decimos, ya nos damos contenido ansioso; sin embargo, son una trampa por cuanto se trata solamente de una comprobación sobre la existencia o no de lo que estuvo tanto tiempo presente en nuestra manera de pensar y sentir.

Como elemento de verificación, el problema no está en la alteración que la pregunta trampa produce, sino en el trato que una vez ha venido se le otorgue. En efecto, si se desarrolla una secuencia agitativa a partir de ella, la propia mente que la genera cerciora que debe mantenerse la ansiedad, pues siguen surtiendo efecto las amenazas; por el contrario, si no hay respuesta, logra desactivarse o simplemente uno decide acallarla y consigue bloquearla, la verificación no se efectúa y, con ello, va perdiendo efecto y presencia.

Este secreto de la ansiedad tiene, no obstante, una parte positiva. Cuando nos hallamos en el sector de las preguntas trampa, nos encontramos claramente en un contexto de verificación y, por tanto, de disminución o extinción del trastorno, así que puede ser interpretado positivamente como indicador de cambio.

2.10. Entonces, ¿muchas de las cosas que siento y me digo son falsedades?

Debe reconocerse que el campo mental ansioso es un hervidero de análisis fatalistas de la realidad, de valoraciones apresuradas, de juegos cognitivos de autocomprobación, de previsiones y anticipaciones negativas, de toma de decisiones urgentes e irracionales... En definitiva, nos hallamos ante una mente emocional llena de actividad neuronal dirigida siempre hacia la protección de la vida. En muchas ocasiones, la sensación de peligro opera sobre objetos, personas o situaciones a los que se les ha atribuido el papel simbólico de amenaza; en otras, como ya se expuso en el apartado «Mis diálogos (¿distorsionados?) con el mundo», se crean temores por interpretaciones falsas, por proyecciones sobre otros ítems de la realidad o por simples e irracionales prevenciones,

aunque encuadrables todos ellos en el planteamiento ya muy comentado de la defensa radical de la vida.

Se ofrecen a continuación tres de las falsedades más comunes y autoconvincientes que aparecen en el pensamiento ansioso y que tienen el poder de producir e incrementar el estado agitado de una manera significativa, y cuya erradicación —en consecuencia— favorece el afrontamiento objetivo de la alteración.

a) El concepto de soledad

En muchas ocasiones, la persona ansiosa dispara su agitación en la medida en que se halla sola, es decir, sin nadie a quien pueda comunicar qué le sucede o que pueda estar capacitada para socorrerla. Esta situación suele agravarse mucho más en la noche, ya que al hecho de no tener a nadie al lado se le añade que el sujeto ansioso tampoco se beneficia de la agilidad que se da durante el día para ser atendido con prontitud. Vemos aquí con claridad que las características situacionales hacen, como ya se expuso, aflorar un disparo ansioso o simplemente no adaptarse bien a esa situación.

Sin embargo, en el fondo de la cuestión se encuentra latente un juego engañoso basado en la falsedad interpretativa que representa «estar solo», pero conceptualizándolo como «verse indefenso o desamparado». Este es el núcleo de la cuestión. En efecto, estar solo es un estado «neutro», en tanto en cuanto resulta tan natural como estar en compañía. En este sentido, estar solo es algo que no debiera tener asociada ninguna valoración negativa, es más, en numerosas ocasiones es preferible estar así; además, estar indefenso o desamparado es una falsedad cuando nos referimos a no tener compañía, puesto que sobreentendemos al pensarlo que hay algo de lo que defenderse o ampararse, cosa que en absoluto es cierta usualmente y, menos aún, asociándola al hecho de hallarse solo. En el mundo repleto de peligros que percibe la persona ansiosa, hallarse acompañada sí puede hacerla sentirse protegida, sin embargo, y proyectadamente, huyendo de la soledad en el fondo está huyendo del desamparo que esta le otorga.

Evidentemente, en el pensamiento distorsionado usualmente muy poco racional que suele caracterizar a la persona ansiosa, los propios conceptos de *indefensión* o *desamparo* parten de la premisa errónea de verse sin protecciones, desconsiderándose a uno mismo en el sentido de no entenderse facultado para ayudarse o para poseer estrategias de solución de dificultades o problemas. Así, quien está sufriendo indefensión ansiosa se halla, de hecho, falseando la realidad, aportando un sentido absoluto y perverso a la soledad, pues —introducido de lleno en el curso ilógico del pensamiento alterado— no entiende que posee teléfono, pastillas, asistencia médica, amistades, el propio conocimiento de su estado alterado, la posibilidad de ruptura situacional..., en definitiva, un auténtico arsenal de soluciones y, por supuesto, una capacidad de toma de decisiones real, eficaz y libre. En suma, ni la soledad ni la noche tienen por qué prestarse

a entrar en una versión trágica de la realidad.

b) El sentido de infravaloración

Como vimos en el epígrafe «Me tengo miedo, tengo miedo a perder el control», la persona ansiosa puede habilitar un disparo agitativo mediante una nueva falsedad en el análisis situacional.

En numerosas ocasiones, el sujeto teme tomar alguna decisión, acceder a un determinado lugar o incluso expresar libremente su opinión ante los otros. En todos estos casos suele haber un denominador común: no considerarse lo suficientemente válido, agravado por el hecho de estar ante otras personas, lo que añade el fatídico: «Van a ver que no sirvo». Esta idea toma cuerpo a partir de un error interpretativo tan duro como convincente: cuando el sujeto ansioso va a ejecutar un acto que reviste algún tipo de importancia, en realidad, lo hace repitiéndose interior e inconscientemente la idea de que no va a ser capaz de llevarlo a cabo, de que no va a dar la talla o simplemente, de que va a salirle mal con seguridad, preconcepciones todas ellas alteradoras, en el sentido de que condicionan la propia ejecución, atribuyéndole el sentido de «muy difícil o casi imposible éxito».

La falsedad reside en una tendenciosa verificación de la validez de uno mismo, normalmente arbitraria, pero que tiene un poder provocador de primer orden, pues no solo hace dificultosa cualquier ejecución contaminada mentalmente, sino que añade un sentido agitado en la medida en que pueda ser juzgado o suspendido. Si bien todos configuramos nuestro autoconcepto a partir del conocimiento almacenado de las propias habilidades y carencias, también lo hacemos mediante el resultado de nuestras acciones. En definitiva, lo que conocemos de nosotros y de las interacciones que desarrollamos nos da la imagen personal de la propia validez, pero en ningún caso tal validez es estática, ni determina que todo lo que vayamos a ejecutar salga mal. Desde este punto de vista deberíamos mostrar siempre o bien neutralidad, o bien una dosis adecuada de autoconfianza, si entendemos que lo que vamos a efectuar entra dentro de lo posible y/o perfectamente abordable.

La falsedad que contempla el autoconcepto hace que quedemos autosecuestrados emocionalmente con el planteamiento erróneo del «seguro que no voy a ser capaz de hacerlo bien». Cuando la importancia del hecho que se aborda es elevada o muy elevada, el fracaso da paso a sentirse defraudado y, probablemente a vincular estas emociones a lo vital, con lo que la ansiedad viene servida de inmediato.

Pero el sentido de infravaloración apuntado se convierte también en una especie de autoagresión de la que defenderse ansiosamente cuando se tergiversa el sentido conceptual de «los demás», pues ellos no son percibidos de otra manera que como «los demás contra mí», anulando completamente lo que podría considerarse neutro o

simplemente poco importante. El hecho de unir situacionalmente ambas falsedades —«yo no valgo» y «los demás contra mí»— dota de un sentido amenazante la interacción social, en especial la correspondiente a situaciones en las que pueda existir algún tipo de valoración y, más aún, en las que pueda estar en juego el éxito, el prestigio o el estatus. La versión empobrecida de uno mismo, así como el ensalzamiento del entorno —minimización personal y maximización externa— es una base frecuente de la aparición de crisis de ansiedad de intensidad significativa al integrarse uno mismo en una especie de inferioridad trascendente.

c) El sentido absoluto

Finalmente, proponemos otra falsedad mental típica de la ansiedad que se podría describir como «si en algo he fallado, nunca tendré éxito en ello». Las consecuencias negativas de alguna situación que además determinó ansiedad en su momento parecen dejar una huella castradora de toda nueva opción específica. Este tipo de filtro mental está usualmente presente en la mayor parte de los procesos de disparo agitativo, incluso interpretando así la etapa ansiosa general de la propia vida, ya que el sentido absoluto puede dar a entender que la libertad y el equilibrio perdidos serán imposibles de conseguir nuevamente.

Este sentido absoluto que caracteriza la forma ansiosa de pensar es seguramente en el plano afectivo donde se hace más visible y en el que seguramente mayor contundencia adquiere esta falsedad.

Así, es habitual que ante un desengaño amoroso, la persona ansiosa quede sumida en la idea de que no podrá amar o ser amada nunca más, hecho que puede verse alimentado por la pérdida de referencias que supone ser dejada afectivamente por alguien al que se necesitaba para «sobrevivir». En el fondo, el sentido absoluto siempre sobredimensiona las cosas y conduce con facilidad hacia la significación de atrapante; cuando estamos en el contexto ansioso paralelamente se promueve la autoinfravaloración, por lo que la situación se hace mucho más dura al entenderse uno mismo con escaso valor para dar soluciones. Con el sentido absoluto queda abierta la falsedad que lleva a la percepción del futuro como algo más negativo aún que el presente, por lo que la desesperanza está servida y, con ella, se hunde cualquier previsión de que todo pueda salir mejor.

CAPÍTULO 3

YO, CON MI ANSIEDAD ANTE LOS DEMÁS

3.1. Mi mundo y el exterior: un difícil encaje

El curso cognitivo de la persona ansiosa aparece usualmente caracterizado por una enorme proliferación de ideas y emociones, producto, sin duda, de la necesidad perentoria de proteger la propia vida de amenazas, lo que incluye, en primer lugar, detectarlas y, en segundo lugar, ofrecer respuestas urgentes, adecuadas y contundentes. Detección y respuesta son tareas tan fundamentales para el sujeto ansioso como constantes por su alto valor (no es posible abandonarlas). Dentro de esta espiral de agitación permanente, aparece un importante grupo de concepciones erróneas, aunque altamente provocadoras, que consolidan una especie de núcleos de pensamientos básicos, convincentes y plenamente aceptados sobre los que adquiere significado la reacción ansiosa; algo así como si la mente diera por sentadas ideas claramente equivocadas acerca de determinadas parcelas de la realidad, sobre las que construye otras nuevas ya altamente comprometedoras, y creara en consecuencia disparos emocionales y reacciones adaptativas.

Veamos las principales ideas que generalmente formarían esa base preconceptual equivocada, aunque altamente efectiva, presentándolas para su mejor comprensión de la forma en que supuestamente las expondría la persona ansiosa:

- «Al defenderme la vida con ella, si me olvido de la ansiedad, me desprotejo: debo mantenerla.»
- «Tengo que aumentar mis sistemas de detección de peligros para estar verdaderamente precavido y protegido: debo propagar mis disparadores ansiosos, o sea, mis torres de vigilancia.»
- «Es fundamental que *me avise* bien para darme cuenta de las amenazas, así que deberé fortalecer mis síntomas.»
- «Debo blindar mi situación e impedir que nada me influya, así que aun viéndola absurda, no me fiaré ni de consejos, ni de advertencias, me fiaré solo de lo que siento.»
- «Debo estar alerta de la información negativa que reciba, ya que en el fondo puede ser un aviso; por tanto, debo seguir con mi ansiedad: todo me lo atribuyo.»
- «Toda información positiva es en el fondo distractora, así que no puedo hacerle

caso, puesto que esconde intenciones malignas que debo descubrir.»

- «Los éxitos no tienen valor comparados con los fracasos, ya que estos son siempre trascendentes.»
- «Lo negativo se transforma rápidamente en fatal, ya que indica un primer paso de un proceso hacia la muerte.»
- «Nada es neutro, incluso lo que parece inocuo, seguro que forma parte de un camino hacia mi final; deberé mantener siempre la alerta máxima.»
- «Tengo que estar preparado para el momento fatídico; por tanto, como no sé cuándo vendrá, no bajaré nunca la guardia.»
- «Lo improbable, como no es imposible, para mí es altamente probable y posible.»
- «Tengo que fabricarme zonas de protección en las que siempre me ampare; aunque reduzca mi libertad, al menos me salvo.»
- «Se trata de vivir a toda costa, incluso sin libertad ni objetivos también puedo vivir. Eso es suficiente.»

Como se puede observar, la producción mental de la persona ansiosa tiene una serie de premisas básicas (se han expuesto aquí únicamente algunas de las existentes y seguro las más llamativas) sobre las que desarrollar nuevas concepciones acerca de la entidad del mundo, así como el disparo emocional correspondiente. Como se advirtió, si la distorsión ya está presente y bien instalada, sus derivaciones gozan de una divergencia mayor respecto de los patrones cognitivos convencionales; es decir, lo distorsionado evoluciona cada vez más lejos de la realidad, por lo que (desde el exterior) la falta de comprensión social acerca de la cognición de la persona ansiosa y lo que manifiesta es enorme. Visto desde el punto de vista de la persona alterada, la percepción perpleja que tiene el entorno hacia el sujeto ansioso hace que se camine firmemente en pos del aislamiento, el disimulo o la creación de sentidos auténticamente deteriorados del «otro».

Y esto posee cierta lógica. El curso del pensamiento de la persona ansiosa es interiormente un «cosmos desordenado» de sensaciones, un auténtico hervidero de sentimientos y/o de ideas tan abruptas en su aparición como poco susceptibles de exponer a los demás; de esta manera, la desesperanza acerca del cese de la propia espiral, el temor a una pérdida de control ante lo que es sorpresivo e intempestivo, el miedo y el susto hacia el alcance de lo inesperado, la limitación hiperdefensiva a la que uno somete la propia vida como generalización del estado de alerta, la exagerada manera de estar pendiente de lo neutro (pues «igual no lo es») o de los pequeños matices que ofrece la realidad, la radicalizada percepción pesimista o fatalista del mundo (dada su esencia «hostil»), la obsesión a la hora de mantener pensamientos en torno a poder ser influido y entrar en crisis, la inseguridad permanente ante el inmenso número de factores

de alteración trascendente que el mundo ofrece (dado que este «no confía en mí»), etc., todo, en su conjunto, determina vivir agitadoamente previendo lo terrible y defendiéndose sin cesar de «lo virtual» como proyección interpretativa de lo real.

Como se puede suponer, la efervescencia cognitiva que se genera en la ansiedad hace que la vida sea experimentada con verdadera incomodidad y, en muy frecuentes ocasiones, se desarrolle fuera del control racional, consciente y voluntario. Pero a la vez, la situación ya activada determina la necesidad de no abandonar el discurso interno o monólogo emocional —recuérdese que olvidarlo es incurrir en una situación de alto peligro, pues parece que se le reste valor— y, en consecuencia, se aparece ante los demás con grandes problemas de conexión, simplemente porque es imposible mantener dos diálogos al tiempo: el interior (irrenunciable) y el exterior (necesario). He aquí un punto característico de la persona ansiosa, en el que los demás aparecen a menudo como «perturbadores» del discurso protector que uno mismo mantiene y que no puede de ninguna manera abandonar, a la vez que se reproduce la perturbadora idea o reproche del «parece que no estás», con la consecuente crítica del «es que no te integras». Propagando este hecho, es lógico imaginar la evitación de los contactos sociales que ejecuta la persona ansiosa: «¿Para qué ir a pasarlo mal?».

En relación con lo expuesto y en general (descartamos aquí lo relacionado con la fobia social), si de continuo uno se «halla mirándose y atendiéndose hacia adentro», es lógico pensar en la dificultad que se tendrá para conectar con el exterior de manera dialéctica, más aún hacerlo de forma libre, desenfadada o despreocupada.

En los estados ansiosos de baja reactividad, la persona puede pasar perfectamente desapercibida, pero cuando la agitación interior aumenta, la cosa se complica, a la vez que se hace difícil el disimulo. Por esta razón se aparece ante los demás «semidesconectado», con una atención muy fracturable y con auténticas dificultades para seguir los hilos argumentales propios de toda conversación. En este sentido es habitual escuchar, por parte de los «otros», expresiones del tipo «¡pero si lo acabamos de decir!», «¡es que no prestas atención!», o la fatídica sentencia del «nos excluyes, no te importamos». Como se ha dicho, la persona ansiosa a menudo es juzgada como ensimismada, poco integrada, inhibida o como «si estuviera en un mundo aparte» (con la incomodidad, cuando no la crítica, que en ocasiones conlleva tal actitud por otra parte nada voluntaria). Previendo que tal situación pueda llegar a pasar y ser tan extremadamente dura como uno imagina, por la alta aversión que puede producirse, se pueden vertebrar verdaderas tendencias anticipatorias, cuando no se exploran justificaciones coherentes para llevar a cabo la evitación.

3.2. ¿Qué difícil es la conexión con mi entorno afectivo!

Profundicemos ahora en ese subconjunto social tan importante como es el correspondiente a la familia.

En efecto, del grupo familiar (sobre todo del íntimo) se espera una comprensión básica, confianza y apoyo durante los momentos agitados y, más aún, durante el cambio y/o el afrontamiento, aunque por desgracia no siempre es así, por lo que el dolor del sujeto crece exponencialmente. Uno mismo sufre, hace sufrir a quienes quiere y observa aterrado cómo obtiene incomprendión y desesperanza, cuando es precisamente la familia la que, más que un entorno propio, debería ser una pauta referencial básica que no puede ni debe cambiar, una especie de asidero estable que permite fijar situaciones de confort, desprovistas de amenazas, fiables y esperanzadoras.

La familia del sujeto ansioso es habilitada y convertida por este normalmente en una «zona de confort» a la que acceder en busca de la protección segura, pero no todo es tan idílico.

Aparece taimadamente un primer elemento problemático: la culpabilidad, así como también la primera paradoja: ¿cómo puede hablarse de culpabilidad si la ansiedad es básicamente una auténtica equivocación emocional, básicamente inconsciente; es decir, si uno mismo se la produce involuntariamente? Este trastorno es un error en primer lugar centrado en una valoración exagerada de una determinada situación y en segundo lugar en el hecho de dar una orden de protección vital, cuando objetivamente no se necesita. En el fondo, todo es embarullado, confuso, desorientado, pero, sobre todo, es «agitación privada», personal e intransferible, de origen indefinido e imprevisible, que tuvo lugar en instancias temporales antiguas, pero que, por razones indescriptibles, aflora ahora sin ningún proceso detectable, basado mucho más en simbolizaciones mentales que en la realidad estricta que se vive. Nadie es culpable de nada; por tanto, es una actitud del todo estéril pretender establecer «dianas» de culpabilidad, incluso cuando estas sean de carácter interno.

Poder explicarlo es verdaderamente difícil, cuando en el fondo todos nos regulamos por lo empírico y lo procesable lógicamente. En el sentido emocional, lo que no se ve (producción mental de sentimientos), pero se manifiesta (actitudes y conductas) fácilmente se asocia a imperfecciones, ineptitud o desvalorización; así, ser vergonzoso (cuando no es preciso) es visto como ser inferior; ser triste (sin motivo), como poco animoso o bajamente conectado con la vida; ser alegre (exageradamente), como despreocupado; o ser ansioso (sin venir a cuento), como atemorizado o desequilibrado. Todo esto también pasa a menudo en el plano familiar. Cuando aflora la ansiedad, el mundo parece cambiar desde el primer momento; así, lo que era insignificante pasa ahora a ser importante, lo que era neutro en estos momentos se transforma en peligroso y lo que era positivo se convierte en irrelevante, todo aparece tomando una nueva

significación terrible y constante, por lo que siendo un proceso interior, no es fácilmente comprensible ni declarable, ni siquiera para quien convive afectivamente ligado o constituye un «elemento propio» de la persona ansiosa.

En el intento de exponer el estado ansioso propio a la pareja, la cosa se complica, pues a menudo surge por primera vez la desconfianza (producto de la incomprensión) y la incomodidad (al evidenciarse los cambios sustantivos y limitativos que efectúa alguien en su propia vida y en la de su entorno inmediato sin aviso ni explicación); dado que la ansiedad ha aparecido y se ha instalado a través de un proceso de condicionamiento interior (amigdalino), también el reequilibrio deberá llevarse a cabo mediante otro proceso interno, personal e individual, por lo que la pareja o el familiar directo no van a poder, aunque lo intenten, trabajar directamente el cambio; en todo caso —y como máximo—, podrán ayudar a que el sujeto lo realice dando mucho más apoyo que intervención. Es por ello que la mejor aportación que la familia puede ofrecer a la persona ansiosa es respetar su momento, no tratar de explicar sino de acompañar, suplir las limitaciones que aparezcan y, sobre todo, fomentar que se busque ayuda profesional y que se afronte con valentía y decisión el proceso de cambio. En otras palabras, si bien la familia no es un elemento terapéutico, sí debe ser un substrato de exigencia de lucha activa hasta el reequilibrio.

Dentro de esta situación, a menudo se entra en conflicto o desavenencia por la confusión, producto de la incomprensión, entre los conceptos *querer* y *poder*, en cuanto a las limitaciones y aparente «arbitrariedad» que conlleva el trastorno. Normalmente, nadie miente con la ansiedad, nadie está usando deliberada y programadamente un proceso inconsciente lleno de dolor e indefensión sobre el que no se posee dominio voluntario. Sin embargo, es evidente que en el tiempo que se esté con el trastorno, las limitaciones y las conductas o actitudes extrañas son a menudo del todo reales; en este sentido, se debería entender que la persona afectada, por más que desee algo (que lo *quiera*), en realidad se está dando cuenta de que no le va a ser posible acceder a ello (no va a *poder*), si simbólicamente le está otorgando un papel amenazante. Ha quedado ampliamente demostrado que la confianza en quien sufre ansiedad es la actitud más adecuada, la que proporciona un mejor acompañamiento y genera el sentimiento de lucha y victoria final, de la misma manera que el sujeto ansioso debe hacer a su vez un esfuerzo por no perjudicar a los demás ni exigirles lo que no pueden ofrecer, téngase en cuenta que en las crisis, los espacios de individualidad son generalmente los más efectivos, pues «el otro» puede resultar incluso un obstáculo para recuperar el control emocional.

Desde el plano de la persona ansiosa, la situación puede verse ampliamente *descomprimida* en la medida en que se sienta uno mismo «admitido», «comprendido», «no cuestionado ni desconfiado» y dotado de «permiso» para estar mal y llevar a cabo

sus propias agitaciones. La sensación de que no se actúa en realidad contra nadie y de que el momento alterado es asumido con esa perspectiva en el seno familiar otorga un punto motivacional necesario para seguir adelante y afrontar con convicción y acompañadamente el cambio de pensamiento. La no necesidad de disimular permite encapsular el problema, de tal manera que el afrontamiento queda favorecido por cuanto no son necesarias las explicaciones ni las convicciones.

Para una mayor claridad en la comprensión del problema relacional, se exponen a continuación diálogos reales correspondientes a la persona ansiosa y a su pareja (o al contexto familiar cercano), cuando se da una baja o nula comprensión del problema, en primer lugar, y las mismas expresiones cuando la comprensión es elevada. Ni qué decir tiene que la segunda propuesta es un magnífico acompañamiento, al margen de los consejos que en el espacio psicoterapéutico se puedan ofrecer al respecto (cosa que la experiencia hace del todo aconsejable en el inicio de todo tratamiento).

Expresiones de la persona ansiosa, exponiendo su situación	Expresiones de baja comprensión de los familiares
«He dicho que sí (a algo), pero lo veo difícil.»	«No sé por qué ha dicho que sí, si no va a poder.»
«Otra vez voy a perjudicarlos.»	«Ya verás como nos agua la fiesta.»
«Me siento impotente y triste por el perjuicio que causo.»	«Estoy indignado, esto no hay quien lo aguante.»
«Es que no sé cómo puedo dejar de sentirme tan mal.»	«No lucha lo suficiente, estamos hartos de esto.»
«Me veo siempre amenazado, sin solución.»	«Todo eso son tonterías que tiene en la cabeza.»
«Lo siento, no puedo, id vosotros.»	«Otra vez igual, se está apartando de la familia.»
«Me encuentro mal, creo que me va a dar algo si voy.»	«De nuevo montando el numerito.»
«Es que no puedo.»	«Es que no quiere.»
«Os voy a hacer sentir mal.»	«Si ya lo piensa, es que nos hará daño.»
Expresiones de la persona ansiosa, exponiendo su situación	Expresiones de alta comprensión de los familiares
«He dicho que sí (a algo), pero lo veo difícil.»	«Será difícil, pero tienes el ánimo de intentarlo.»
«Me siento impotente y triste por el perjuicio que causo.»	«Realmente sufro por ti, no por mí.»

«Es que no sé cómo puedo dejar de sentirme tan mal.»	«Hay días que estás bien, prohibido el desánimo.»
«Me veo siempre amenazado, sin solución.»	«Has estado sin ansiedad y volverás a estarlo.»
«Lo siento, no puedo, id vosotros.»	«Vale, o quizá, qué te parece si...»
«Me encuentro mal, creo que me va a dar algo si voy.»	«Bien, no es un buen momento, trata de serenarte.»
«Es que no puedo.»	«Evidentemente, ya podrás.»
«Os voy a hacer sentir mal.»	«Tienes permiso para estar mal, ¡venga!»

La familia o la pareja son las personas y los espacios naturales afectivos en los que habitualmente nos movemos, y por tanto los que configuran el substrato en que nos manifestamos libremente y del que obtenemos lo esencial del día a día (obligaciones y satisfacciones, problemas y soluciones, apoyos e individualidad, etc.). Por ello, para la persona ansiosa no ya la pérdida, sino el posible cambio que pueda darse en su espacio familiar (al que se aferra de manera radical, «idolatrando» su rutina protectora y balsámica), determina a la vez la pérdida o el deterioro de la paz y la protección que ofrece cuanto es estable y previsible, ante el sentido de amenaza vital que se percibe de continuo. Así, es frecuente observar el elevado número de personas ansiosas que otorga a la familia o a la pareja (incluso a determinadas amistades profundas) un rol de protección o confort (más extremado de lo habitual) para llevar a cabo la permanente lucha que desarrolla; por eso es también constatable el aumento de sintomatología y, en general, el incremento del trastorno derivado de la baja comprensión del problema justo en el entorno familiar, el cual afectivamente protege. En nuestra experiencia de trabajo en el tratamiento de la ansiedad hemos observado con frecuencia a lo largo de los años un alto índice de rupturas familiares cuando, habiendo mejorado o neutralizado el trastorno, la persona percibe un descenso de afectividad hacia quien o quienes le han acompañado en su etapa ansiosa, algo así como si el «reingreso en el realismo perdido» supusiera una revisión crítica del entorno afectivo inmediato y la necesidad de efectuar cambios significativos en él, previendo sobre todo no volver a caer en una nueva etapa de alteración. De hecho, ¡cuántas veces hemos expuesto la idea de que «un nuevo escenario» puede posibilitar «una nueva representación» y, en consecuencia, gracias a la fuerza lograda con el resurgimiento del «yo» objetivo, una nueva manera de entender el mundo y las relaciones personales y objetales en él, ahora ya de una manera libre!

3.3. Yo, ante los demás

Pasaremos a describir ahora la visión que posee la persona ansiosa acerca de su

entorno, con el objetivo de profundizar correctamente en la explicación de su difícil adaptación a lo que relacionalmente le rodea, cómo se siente y qué respuesta cree que va a obtener como consecuencia de su muy poco comprensible actitud. Lo haremos centrando la argumentación en los puntos que hemos entendido fundamentales y que se hallan cognitivamente presentes de forma mayoritaria; aun así, debe entenderse que intentamos efectuar la aproximación más rigurosa posible, pues consideramos que la producción humana es del todo imposible de abarcar y concretar.

A continuación se reflejan, pues, aquellas concepciones que han aparecido en los espacios clínicos y que, por tanto, se han comprobado como altamente frecuentes.

a) *Me resulta muy fácil/difícil...*

A tenor de este encabezamiento, vamos a resumir aquellas situaciones que tienen que ver con el pensar y el sentir de la persona ansiosa, siempre en referencia a los demás y su «probable» posición, y lo haremos a partir de un planteamiento dual: *el yo ansioso y lo que este prevé de los demás*.

- Ha quedado ya demostrada la gran incredulidad de la persona ansiosa ante el propio desarrollo agitado, cuyas causas, duración o intensidad desconoce por completo. Ya que es muy *difícil comprender* lo que a uno mismo le está pasando, es, en consecuencia, *muy fácil la mala interpretación* del entorno, tanto en un sentido negativo (creencia de que algo realmente serio está sucediendo) como en el positivo (creencia de que todo se reduce a un «poco de nervios que ya se le irán»).
- Dado que es muy difícil comprender lo que está sucediendo en la mente ansiosa, es más difícil aún poder explicarlo, especialmente porque si bien solo podría hacerse de la parte manifestativa —es decir, psicossomática—, con respecto a lo emocional nos faltan palabras para la descripción de sensaciones y matices. Si resulta *muy difícil explicar* una secuencia ansiosa, más dificultoso aún es *recibir la atención adecuada* por parte de quien es un espectador ajeno a una situación que es la producción de otra mente; en este sentido, la irracionalidad que queda ampliamente desvelada en la manifestación ansiosa, especialmente la tergiversación de la realidad, aporta en primer lugar perplejidad y, posteriormente, incredulidad e incapacidad de contrarrestar la secuencia.
- Todo momento de agitación ansiosa conlleva, por un lado, una sensación de incertidumbre respecto a lo que puede llegar a suceder, y, por otro, una contradictoria pero desesperada demanda al entorno de que «me deje en paz, quedándose». Este hecho deriva de la posición según la cual *es muy fácil sentirse atrapado*, puesto que eso es en lo que finalmente se desemboca o a donde uno

mismo se autoconduce, a la vez que *resulta difícil expresar que se necesita obtener permiso para poder sentirse mal*, en definitiva, que se confíe en la salida del mal momento sin ayuda exterior, pero sin ser abandonado.

- Sin embargo, no todo es declarativo; al contrario, mayoritariamente lo no verbal es por defecto lo que se halla manteniendo un disparo puntual. Las personas más íntimas conocen perfectamente «el rostro ansioso», así que *fácilmente y sin preguntar, están capacitadas para observar que la agitación ha llegado*. De este modo, la cara tensa, la respiración superficial y rápida, la mayor frecuencia de bostezos, la rigidez del pecho, el movimiento inconexo de las manos o la propia aparición de movimientos descoordinados suelen ser los más usuales puntos visibles y reconocibles. Pero también el propio sujeto, que sabe sobradamente que se está percibiendo desde fuera ese estado, se halla luchando por un disimulo francamente desfavorable, así que *es difícil «poner buena cara»* cuando nos notamos observados y con facilidad damos una *imagen de agitación*, es decir, luchamos en realidad para disimular lo que nosotros mismos producimos sin querer hacerlo.
- Finalmente, y en especial cuando la etapa ansiosa se hace desgraciadamente perseverante, la adaptación realista al entorno y a las situaciones concretas se encuentra del todo deteriorada. Por ello, *resulta muy difícil la conexión con el mundo* cuando en realidad uno se halla implicado en una lucha por recuperar la normalidad interior, a la vez que *resulta muy fácil que el entorno se canse* y vea a la persona ansiosa como un auténtico lastre que impide el ejercicio de la libertad individual y del grupo.

b) Me autoinfluyo y, a la vez, todo me influye...

Hacer autovaloraciones es una práctica usual de la persona ansiosa; más aún, parece depender de ello especialmente, porque con ellas busca la aparición mágica del «ya estoy bien» o del «ya ha pasado todo». Sin embargo, nada de eso ocurre; al contrario, la crudeza de la realidad siempre se impone. Cuando uno mismo se valora o verifica su estado, lo hace a sabiendas de que el resultado va a ser negativo y, en consecuencia, solo se ejecuta de hecho una especie de juego de deseos, puesto que es la propia realidad la que no ha servido elementos contundentes de cambio (y eso se sabe perfectamente); de esta manera se accede a la terrible sentencia de que «nada cambia tras la autovaloración».

Así, la revisión citada solo ofrece un resultado desesperanzador. Sin embargo, y a pesar de su inutilidad, parece ser necesario efectuarla. En este sentido, cuando se está bien, sereno y confiado, la autorrevisión no se ejecuta en absoluto porque la ansiedad no ocupa ningún lugar jerárquico en el propio campo mental, la percepción de peligros y

emisión de órdenes de reacción se hallan plenamente desactivadas.

A pesar de ello, aún es más desesperanzador si la revisión se efectúa en relación con la vida no ansiosa que se haya podido tener y, más aún, si se vincula a la libertad y al equilibrio que pueda percibir en los demás. En efecto, uno mismo puede llegar a sentirse profundamente mal si se da cuenta de lo mucho que ejecutaba en el pasado, de lo poco limitada que era la vida anterior a la ansiedad y de la indiferencia hacia muchos de los actuales disparadores que anteriormente se tenía. A menudo, uno mismo se convierte en el propio enemigo al autodetestarse bajo el fatídico epígrafe del «¡yo no era así!», pero también se reconoce objeto de un «autorrobo» o «autofraude», en la medida en que se hace culpable de haber caído en la trampa ansiosa, con expresiones del tipo «cómo me ha podido pasar esto a mí» o la desesperante declaración de «¡cuántas ocasiones he perdido!, así no merece la pena vivir». En este sentido, es habitual que la persona ansiosa mitifique el propio pasado biográfico, ensalzando los antiguos y libres momentos vividos, a la vez que comparativamente se ve en una auténtica trampa de la que no prevé salida alguna.

En definitiva, el sujeto se ubica en una temible «práctica»: la de proponerse el autoagravio comparativo. Instalado en la ansiedad, el autoconcepto se encuentra secuestrado o atenazado por completo y ello desacredita para ser y ejercer como persona libre, con lo que queda verificada la autoinfluencia que uno mismo se aporta y que cristaliza en la actitud persistente de «autoperversión», con expresiones tales como «nunca volveré a ser igual que antes» o «mi vida libre y gozosa ya pasó».

Respecto a los demás y también al propio y neutro entorno, el sujeto ansioso no puede disimular a menudo una cierta (o gran) envidia, en el sentido de ver y sufrir la libertad con que se mueven los demás, en comparación con su propio encierro, por lo que siempre aparece en el campo cognitivo una sombra de impotencia y dolor. En este sentido, a menudo se evitan no solo situaciones que puedan generar ansiedad de modo directo, sino también aquellas relacionales —como reuniones, diálogos o hasta personas— que puedan hacer sentir el estado deficitario individual a través de diálogos que abran aún más la herida permanente y dolorosa del «yo no puedo ni podré hacerlo, ellos sí». Por poner tan solo algunos ejemplos que ilustren la gran influenciabilidad que del entorno sufre un sujeto ansioso (véase el apartado «El perfil ansioso, ¿existe?») podría exponer que la persona con trastorno agorafóbico puede verdaderamente sentirse mal en las reuniones en las que se planifican o se explican viajes o experiencias —he sido testigo de verdaderos hundimientos del estado de ánimo solo por ver algún reportaje televisivo acerca de viajes o de geografía—; un sujeto fóbico-social se verá afectado por aquellas conversaciones en las que alguien pueda exponer cómo llevó a cabo dinámicas o relaciones sociales —he conocido personas que han tenido que dejar su trabajo por no soportar siquiera llevar un albarán a la oficina y tener que relacionarse mínimamente con

los administrativos o deber saludar a los compañeros que amistosamente se reúnen en la puerta de la empresa a fumar el último cigarrillo antes de entrar al trabajo—; el sujeto hipocondríaco lo pasará verdaderamente mal cuando se hable de enfermedades o de muertes, más aún cuando el entorno parece recrearse en detalles —he tratado numerosas crisis de angustia en la extracción sanguínea propia de una analítica rutinaria, ante la colocación del tensiómetro en el brazo, en las visitas al dentista, o simplemente cuando se anuncian las campañas anuales de vacunación de la gripe estacional—. Estos ejemplos indican las numerosas posibilidades que la persona ansiosa tiene de efectuar revisiones tanto de sí mismo como de cuanto contenga el entorno, del mismo modo que exponen la facilidad de llegar a la alteración o incluso de ver crecer su efervescencia hasta el estado máximo, a través tan solo de la revisión de los propios miedos trascendentes o del examen intuitivo de elementos indirectos, sutiles o en esencia banales, pero que se transforman en verdaderas amenazas vitales —a veces de manera rapidísima—, todo un verdadero entramado de influencias de uno mismo y del entorno.

c) Soy un auténtico buscador de soluciones inmediatas

Esta podría ser la autodefinición de la persona ansiosa con referencia a sus interacciones con el entorno, la posición de alguien que contempla un sufrimiento cognitivo tan elevado que tiene una especial y urgente necesidad de aportar soluciones, aunque para ello actúe de manera mucho más fantasiosa que real. Debemos señalar que con la ansiedad nos hallamos en realidad ante un trastorno que, como cualquier otro de entidad neurótica o que implique un estado significativo de confusión, requiere para su reequilibrio la intervención normalizadora sobre «los propios filtros», deficientemente contruidos, que llevan a malinterpretar la realidad. Por ello, cualquier solución estable y eficaz lo será si logra aportar a la persona ansiosa una manera objetiva de ver las cosas y a sí misma en relación con ellas. De acuerdo con esto, todo tratamiento que tienda a centrarse de manera única en lo manifestativo (sean pensamientos, síntomas o conducta) no gozará de un buen pronóstico, y a pesar de conseguir inicialmente algún tipo de mejoras puntuales en los estados alterados, no logrará poner fin al problema en la medida que deje intacto el campo mental, el cual es básicamente el generador de dicha alteración. Pero en la ansiedad todo vale, hasta los prejuicios.

En efecto, se buscan soluciones de todo tipo, desde las estrictamente farmacológicas a las correspondientes a líneas alternativas a lo entendido como tradicional —homeopatía, naturopatía, cromoterapia, terapias naturales, etc.—; se indagan los enfoques propios de las líneas de la autoestima —crecimiento, pensamiento positivo, arteterapia, *coaching*, etc.—, del conductismo, del desarrollo orientalista —yoga, meditación—; se incrementa el autodidactismo con lecturas especializadas y consultas informáticas constantes, con la asistencia a reuniones o conferencias... Sin embargo, y a

pesar de los éxitos que puedan puntualmente darse, es a través de la modificación de la manera de analizar la realidad como verdaderamente se podrá obtener un cambio significativo que, además, pueda ser eficazmente estable; al fin y al cabo, es la actividad mental que lleva a cabo la primera intervención: la del inadecuado análisis y valoración de la realidad, la que dará lugar a la aparición sintomatológica cuando interpreta la existencia de amenazas. Así, trabajar con la intención de paliar esta segunda parte no acaba de ser definitivo, o solo llega a poner una especie de bálsamo en la medida en que se actúa sobre la consecuencia.

Sin embargo, el sujeto ansioso aparece usualmente atrapado en su propia ambivalencia, ya que puede combinar su deseo de reequilibrarse para aportar soluciones a su situación y, por tanto, hacer gala de una fuerza y valentía, a la vez que aparecer como una persona temerosa de cuanto inicie terapéuticamente, en especial debido a esa necesidad de mantener el control incluso de un pequeño matiz. ¡Cuántas veces hemos observado en la práctica clínica cómo parece diluirse la fuerza inicial ante las primeras propuestas de cambio, cómo se tiene verdadero miedo a afrontar determinados retos o ser ayudado por técnicas psicoterapéuticas específicas! En este sentido, es lógico considerar que quien está tan pendiente como la persona ansiosa de lo que sucede a su alrededor y le pueda ocurrir a uno mismo, será también especialmente desconfiada y temerosa de cualquier intento que intervenga en la modificación del estado preexistente.

Desde luego, se puede llegar a la desesperanza y arrojar la toalla ante cualquier terapia o simplemente ayuda que se pueda ofrecer. Es en estos casos cuando la desconfianza se ha hecho máxima y actúa en contra de la propia credibilidad de lo que se está ejecutando; en este caso, y aunque parezca extraño, aquello que con la ansiedad se está «obteniendo» gana la partida al reequilibrio.

Ante los demás, la persona ansiosa aparece siempre atenta a las posibles soluciones y terapias que se le puedan ofrecer, aunque en función de sus propias experiencias enarbolará o no la desconfianza. A pesar de ello, siempre estará a la búsqueda de soluciones y, sobre todo, lo hará orientada por quienes den fe de su propio restablecimiento. Aunque también se conoce el efecto contrario: especialmente en el marco hipocondríaco, el sujeto ansioso tenderá a sentirse mucho peor (en ocasiones puede llegar a necesitar abandonar la situación) en la medida en que pueda ir escuchando los problemas de salud de los otros, o incluso las dificultades inherentes al desarrollo y las características de los trastornos ansiosos ajenos. En este caso, el sujeto se puede convertir con facilidad en una verdadera esponja de las circunstancias dolorosas de sus interlocutores.

3.4. ¿Cómo me influye lo que los demás puedan estar pensando de mí o sintiendo

por mí!

Con toda seguridad, la mente ansiosa tiende a exagerar no solamente situaciones o elementos de la realidad, dándoles o aumentando su sentido amenazante, sino también los análisis que efectúa hacia lo que puedan estar valorando los demás de uno mismo, que en este contexto siempre serán percibidos como radicalmente negativos. En la línea, pues, de tergiversar una buena parte de la realidad hacia lo pesimista o lo catastrofista como forma básica y usual de pensar, cualquier acontecimiento y/o circunstancia, lo que los otros vayan a valorar de uno mismo también se hallará teñido de esa cualificación, lo que conduce a desarrollar actitudes y conductas alteradas de muy diferente intensidad agitativa.

Para conocer este «secreto» de la ansiedad, se presentarán las valoraciones más comunes acerca de la «posible» opinión de los otros, que la propia persona ansiosa cree detectar. Pasemos a su descripción.

a) «Les hago enfadar»

Es una percepción basada en la más o menos frecuente ruptura de planes que la persona ansiosa sin pretenderlo determina y también en la desesperanza del entorno en reconocer con claridad la falta de mejora y la repercusión general que esto produce en los demás. Se piensa que el conjunto de quienes rodean a la persona ansiosa la identifican con toda una serie de iniciativas u objetivos frustrantes o frustrados, por lo que se llega a pensar que siempre es ella quien ejerce de eje en la toma de decisiones, como si de alguien caprichoso se tratara, y que no merece al final otro trato que el enojo y la intolerancia.

b) «Veo que me protegen»

El sujeto ansioso se entiende como un ser enfermo a ojos de los demás, pues así es tratado; por tanto, alguien necesitado de atenciones y de un trato especial, pues en el fondo ven en uno mismo la fragilidad propia de la falta de salud y, por ello, la necesidad del vínculo de protección y amparo, cosa que retroalimenta en el sujeto la opinión de vivir envuelto de una exageración que le acaba molestando. Usualmente, se trata de un enfermo imaginario, y se intuye que más que protección por algo patológico y constatable, el sujeto ansioso contempla cómo es protegido de un estado exteriormente enfermizo, pero interiormente irreal, lo que fácilmente imprime un doloroso sentimiento de atrapado y de fragilidad mental.

c) «Noto que me excluyen»

Esta expresión es consecuencia de percibir que pueden desconfiar con facilidad de

uno mismo, ya que cualquier grado de compromiso es muy frágil. Así, ideas como «les molesto», «ya no cuentan conmigo» o «me siento evaluado y suspendido», parecen existir en la base de la persona que reconoce que en el fondo y recíprocamente está «maltratando» a su entorno. Y es aquí donde pueden aparecer sentimientos encontrados, pues aunque se llega a entender la desconexión en las relaciones, a la vez se percibe poca comprensión y baja calidad en un círculo de amistades que, si bien no entienden lo que sucede, al menos sí se espera de ellas que logren asimilar la baja intervención de uno mismo en el reequilibrio de su problema y no ser considerado un sujeto cuya finalidad parece ser perjudicar al entorno.

d) «Noto que me toleran»

Es esta una de las situaciones más favorables en la relación de la persona ansiosa con su círculo de allegados. De hecho, ya se comentó que sentir «el permiso» para estar mal favorece el sentido de serenidad, a la vez que posibilita la lucha o el afrontamiento. Cuando se percibe tolerancia, se detecta también libertad de acción, deferencia, consideración y, sobre todo, aceptación. En cualquier caso, no rechazo. En este sentido, las preguntas, valoraciones o preocupaciones son las mínimas y siempre se entienden enmarcadas en un contexto de relativización, como si se considerara en general y permanentemente la idea de que la situación ansiosa no es ni mucho menos el eje de los encuentros. El «noto que me toleran» es auténticamente balsámico y, lejos del negativismo, aporta la concepción de ser más importante la persona que el proceso ansioso que contempla.

e) «Me miran perplejos»

De nuevo, la falta de comprensión de lo que es realmente la ansiedad y su manifestación, además de lo inesperado del momento, produce a quien se le explica u observa el trastorno una auténtica expresión de incredulidad que aún hace más dolorosa la situación del sujeto alterado, puesto que le hace pensar que está siendo considerado poco más que un enajenado. En ocasiones, es esta expresión de perplejidad la que produce una auténtica secuencia de agitación, acelerándose aún más las crisis ansiosas hacia el pánico, ya que se entiende que quien observa está asistiendo a un proceso veloz de pérdida de control o, incluso, a cómo se está temiendo la muerte de la persona alterada. De hecho, la variable de la vergüenza puede llegar a iniciar o a disparar una espiral agitada, como si aún se «resistiera menos» en la secuencia alterada la presencia de otras personas, pues su cara de incredulidad actúa como un espejo mediante el cual el sujeto ansioso lee la gravedad de su propia situación.

f) «Me ven caprichoso o egoísta»

Como ya se ha reflejado anteriormente, este concepto malinterpreta la ansiedad como algo generado voluntariamente para producir malestar, condicionamiento y juegos de poder; es decir, como si fuera una actuación diseñada poco menos que para la obtención de unas metas cercanas a la idea del sometimiento y la manipulación del entorno. Vista así, la persona ansiosa interpreta que su rol no es otro que el de chantajista emocional, por cuanto sí es cierto que en numerosas ocasiones puede coartar las libres o consensuadas decisiones del grupo, aunque ello no hace otra cosa que convertirse en un arma arrojadiza contra uno mismo, ya que no existe la posibilidad de convencer con argumentos racionales de aquello que es básicamente irracional. Igualmente, la evitación o la negación de lo que se considera auténticamente normal y realizable manifiesta al exterior una intransigencia que fácilmente raya lo manipulante.

g) *«Siento que me ridiculizan»*

Es otra cara más del poliedro negativo que es la ansiedad para el sujeto afectado, en este caso al sentirse excluido por el grupo en la medida en que este lanza indirectas, ironiza, critica o incluso insulta. Queda clara la infravaloración que el sujeto siente y que expresa con términos propios del campo de la desconsideración o del desprecio. La persona ansiosa tiene la sensación de ser no ya poco entendida, sino que queda desvalorizada ante los demás hasta tal punto que genera rápidamente evitaciones, puesto que percibe la situación como injusta y difícil de soportar, cuando no abiertamente cruel.

Tras la exposición efectuada, centrada en lo que la persona ansiosa ve «de los demás hacia ella» y qué es lo que eso puede determinar, hemos querido reflejar en la siguiente síntesis aquello que, como influencia, puede con frecuencia producir emocionalmente en uno mismo. Exponemos, pues, a continuación un pequeño resumen acerca de qué se ve en los demás sobre uno mismo y qué reacción va a producir en lo íntimo, entendiéndose como un resumen de posicionamientos radicales que obligan a una contundente ubicación.

Veo en ellos...	Respondo con...
• Enfado.	• Enfado, desesperanza, incremento ansioso...
• Protección.	• Acomplejamiento, sensación de estar enfermo...
• Exclusión.	• Impotencia, enfado, me siento castigado...
• Tolerancia	• Serenidad, acogida, atrevimiento, igualdad...
• Perplejidad.	• Miedo, incremento de la agitación...
• Que me consideran caprichoso.	• Desconfianza, incomodidad, rabia...
• Que me ridiculizan.	• Incomprensión, desvalorización, rabia...

Al margen de estas consideraciones, debe reconocerse que el abanico reactivo es enormemente plural dentro de los extremos de la aceptación y el rechazo. Es nuestra intención ahora completar aún más el ámbito reactivo, proponiendo de manera complementaria algunas actitudes que, sin gozar de una elevada contundencia (como los elementos anteriores), sí se encuentran mayoritariamente presentes en ese «juego dinámico interactivo» de las relaciones entre el entorno y el sujeto ansioso. Debe reconocerse asimismo que, en realidad, ninguna posición de las que se describen es auténticamente «pura», sino que habitualmente pueden aparecer entremezcladas e incluso seguir un cierto orden de salida a «la escena relacional». Aquí se presentan de manera aislada con objeto de facilitar su comprensión. Entre las posiciones que entenderíamos como no radicales, hemos observado con frecuencia:

- Desconocimiento. Se da cuando determinadas personas, ante el sujeto ansioso, perciben que ocurre algo fuera de «lo normal», pero al no entenderse con claridad, se actúa con prudencia y con el deseo de conocer al máximo lo que es la ansiedad. Esta actitud genera proximidad y una cierta comodidad por parte del sujeto ansioso, quien no obstante se encuentra en la «obligación» de demostrar su «validez mental» y de descartar la existencia de un trastorno limitativo (hecho que remitiría a su consideración de enfermo).
- Reserva. Se da cuando determinadas personas procuran sobre todo adoptar posiciones de silencio o de una especie de «desmesurado respeto» ante el sujeto ansioso, sobre todo para no incrementar su estado alterado. Esta actitud suele determinar la sospecha de ser considerado enfermo, por lo que va a requerir grandes dosis de explicación, de aportación de permisos e incluso de pedagogía. No es una posición cómoda, aunque tampoco indeseable.
- Aceptación. A menudo, la ansiedad ya es conocida por parte del entorno, incluso ha podido ser padecida por alguien con quien se está. En este caso, la comprensión es absoluta, pero se incurre fácilmente en sobreexplicar las propias experiencias, por lo que si bien, en general, se dan situaciones de interacción aceptables, usualmente pueden llegar a ser hirientes para el sujeto ansioso, ya que puede verse influido por la información que recibe.
- Indiferencia. Correspondería a entornos en los que no se da importancia alguna a la ansiedad, por lo que el sujeto es tratado con completa normalidad, omitiendo o desconsiderando su alterada situación. A pesar de poder entenderse esta actitud como positiva o favorable a una buena dinámica, suele acomplejar al sujeto, en la medida en que la persona ansiosa va a temer la aparición de propuestas sobre las que va a tener que disimular o decir abiertamente que son inasumibles. A la larga

se llega a la evitación.

- Asistencia. «Los demás» perciben una auténtica limitación en la persona, por lo que se la trata con condescendencia o sobreatención; predomina el deseo de acompañamiento o la voluntad de ayudar, ejecutándose en numerosas ocasiones de una manera «sobreactuada». Evidentemente, ni se trata de una enfermedad al estilo convencional, ni se puede perder de vista el carácter transitorio que usualmente tiene la etapa ansiosa, por lo que la posición expuesta se encuentra «fuera de la realidad». Ni qué decir tiene que esta actitud es intolerable para la mayor parte de los sujetos ansiosos, ya que la encuentran cercana a la versión patológica o enfermiza de la ansiedad, sin que ello suponga apoyo alguno para hacerle frente; en todo caso, el sujeto tiene la percepción de hallarse estigmatizado.

CAPÍTULO 4

YO, ANTE EL AFRONTAMIENTO

4.1. ¿Estar ansioso es pasar un mal momento?

En el trastorno ansioso más que parecer que se atraviesa por un mal momento, en realidad sería más acertado pensar que se atraviesa por un momento lleno de incertidumbre; y es que, aun habiendo una enorme variabilidad en la manifestación del problema, se está circulando en realidad por una etapa de pérdida de libertad, de cambio y de confusión emocional, de inestabilidades, de temor infundado, de autolimitaciones, de desconfianza e inseguridad hacia uno mismo y de pesimismo exacerbado, entre otras características.

¿Cómo puede el sujeto ansioso tomar decisiones libre y objetivamente, si se encuentra atenazado —cuando no autosequestrado— por elementos colaterales al propio hecho decisorio que ahora aparecen como trascendentes? Pongamos algunos ejemplos: ¿dejaría alguien (con entero dominio de su propia libertad) de ir de vacaciones a un lugar paradisíaco y que verdaderamente le motivara, si desconociera la existencia cercana de farmacias de guardia?, ¿renunciaría a una preciosa vivienda, en un lugar idílico, por la posible presencia en las paredes de alguna araña en primavera?, ¿cómo entender que alguien dé un rodeo de más de veinte kilómetros por la simple existencia de un pequeño túnel de menos de cien metros en el camino de casa a la oficina?, ¿cómo alguien puede retrasar y retrasar una operación quirúrgica, simple pero necesaria, por no tolerar hacerse una analítica preoperatoria de cinco minutos?, ¿puede alguien dejar de ir a clase y perder un curso por ver ocupado frecuentemente aquel lugar concreto del aula en el que deseaba sentarse, habiendo innumerables plazas libres en ella?, ¿qué procesos cognitivos se dan en la mente agitada de la persona ansiosa incapaz de salir de noche, de alejarse de su domicilio, de evitar los supermercados, las autopistas, los petardos de las fiestas o el café? Aún más, ¿qué extraños procesos deben acontecer en esa mente ansiosa para poder salir de noche, alejarse del domicilio, ir al supermercado y acceder a las autopistas, tirar petardos o tomar café, si está con esa persona de confianza, si es por la mañana y no por la tarde, o simplemente si el día está o no nublado? Lo desconocemos, pero probablemente para cada persona ansiosa los motivos sean bien diferentes, porque en el fondo todo es simbólico.

Sin embargo, existe un denominador común a partir del cual comprender pensamientos, sentimientos, reacciones psicosomáticas o conductas alteradas: *la*

percepción de peligros vitales. El enigma que debemos resolver es precisamente por qué se elevaron a la categoría de trascendentes determinados elementos de la realidad aparentemente inocuos, pero que el sujeto carga simbólicamente de peligros y llega a autoengañarse de tal manera que los vive como si existieran.

De los ejemplos ansiosos expuestos podríamos continuar diciendo que ignoramos qué hace que alguien dude de su salud en su lugar de vacaciones, pero no en su barrio: ¿la salud depende de los kilómetros o de dónde se está?, o ¿qué produce que precisamente una simple araña de primavera aparezca como un ser «infernab» del que protegerse de forma angustiada?, ¿estar cómodo en un bello lugar depende de ese hecho tan ilógico como intrascendente? Y ya puestos a imaginar, ¿por qué el temor a una araña y no a una hormiga, a una cucaracha o a un moscardón? O ¿qué puede representar un pequeño túnel en el camino al trabajo (del que incluso se ve la salida cercana, al fondo, con claridad) para efectuar tan aparatosas circunvalaciones? En este sentido, ¿se pueden establecer rutinas para ir al trabajo tan fatigantes y finalmente caras como las que se señalaron? Y así podría continuarse con un amplísimo etcétera. Pues sí, se puede efectuar todo ello y mucho más si uno trata de «salvar su vida», ese es el verdadero sentido del «sinsentido ansioso».

Y ya entrados en materia, ¿quién puede —encima— llegar a entender la ilógica descrita? Tenemos una auténtica y contundente respuesta: o bien apenas nadie (o quien aplique una auténtica imaginación), o la entiende quien crea a pies juntillas al sujeto ansioso, o el profesional especialista en el ámbito..., o desde luego, alguien que también haya tenido ansiedad con anterioridad o la tenga en el presente. En el primero de los casos, es evidente que más vale ocultar o disimular, mentir o pasar solapadamente ante los demás, que observar el rictus perplejo y/o preocupado del otro, cuando no intuir que observa y valora como enajenado dicho comportamiento, más aún en el entorno familiar, donde se supone que existe un afecto y una comprensión altruista y cuasi natural, pero donde el disparo ansioso llega a ser no ya ininteligible, sino incluso inadmisibile.

Quien tiene ansiedad se halla circulando por un momento terrible en los casos de elevada intensidad manifestativa, o de molesto a muy molesto en los de baja reactividad. Sin embargo, siempre lo entenderemos como un momento, una etapa o fase, es decir, como un lapsus temporal o provisional en el que se ve menoscabada, cuando no castrada, la propia libertad, lo que determina a la persona ansiosa a tomar decisiones (o no tomarlas) bajo argumentaciones no tolerables desde la racionalidad, además de ser una persona que conoce e intuye permanentemente el impacto que su actitud va a producir en un entorno nada comprensivo que, progresivamente, puede ir transformándose en hostil. La persona ansiosa lucha, pues, contra su estado alterado, a la vez que lo hace contra el impacto que sabe que está produciendo en su entorno; por tanto, trata de reequilibrarse sin producir excesivos «estragos» en el ambiente que la

rodea ni producirlos ella. En el fondo, se intuye que el etiquetaje al que uno llega a ser sometido puede acabar por confundir y erigirse en algo verdaderamente injusto de ahí en adelante, incluso habiendo dejado atrás ya la ansiedad. Es este fenómeno del impacto social (y del miedo asociado) que el sujeto ansioso, sin quererlo, puede llegar a producir en las opiniones ajenas, el que determina, sin duda, que este disimule y, empíricamente, tome la decisión de llevar su situación y su lucha en el más completo silencio, o de reducirlo a parcelas relacionales muy íntimas. Tanto el afrontamiento como el reequilibrio es evidente que son trabajos de índole privado, sin embargo, a nadie se le escapa que un entorno favorecedor de la lucha personal, a la vez que comprensivo y tolerante, es el que llega a crear características del todo optimizadoras y posibilitadoras del éxito final. En todo ello ya se profundizó en el capítulo 3.

El afrontamiento activo y constante de la ansiedad no es en el fondo otra cosa que la lucha por «limpiar» el error emocional que uno mismo, sin saber cómo, ha andado construyéndose y que ahora, *propagadamente*, ocupa total o parcialmente los análisis de la realidad por la que se transita. Sin embargo, se trata de un error emocional, producto de la sobredimensión propia de quien busca obsesiva y «meticulosamente» la existencia de amenazas vitales, pues a cada instante y/o en cada una de las características que estas tengan, se entiende la potencial presencia de peligros. Quede claro que no hablamos de un error de apreciación propio de la lógica y de la consciencia, perfectamente conocedoras de la *excesividad* del plano emocional que se vive. Precisamente es en este aspecto donde hallamos el punto de partida del sufrimiento ansioso: *hay peligros y me defendiendo radicalmente de ellos, aun dándome cuenta de que en realidad no existen*, planteamiento que trasluce la temerosa posibilidad de «no verme a mí mismo centrado o cuerdo, a la vez que se intuye que los demás aún van a percibirme más distorsionado». La imposibilidad de luchar con herramientas adecuadas, esas que verdaderamente se entienden como de eficacia probada o incluso la inexistencia de una previsión objetiva acerca de la duración de cualquier terapia, son marcos que determinan que la persona ansiosa aún quede más librada al azar caprichoso de una mente irracional que lleva la pauta del campo psíquico emocional, mente sobre la que parece no tenerse acceso y que determina vivir la realidad protegiéndose de los propios procesos de interpretación sesgada y reacción radicalizada que, sin «saber cómo», surgen continuamente. En definitiva, nos hallamos dentro de lo que entendemos como una etapa de «hipersensibilidad», en la que el objetivo de la autodefensa, por su jerarquía suprema —dado que defiende la vida—, bloquea cualquier otra producción mental —incluida la consciente— que no tenga como fin la supervivencia inmediata. En este sentido, la mencionada defensa debe ser y es prioritaria, eficaz y permanente, y debe someter —necesariamente— la libertad de la persona, haciendo que esta se mueva tan solo en los espacios de «permiso» no simbólicos, es decir, aquellos a los que uno mismo atribuye la

inexistencia de amenazas. Ser un proceso inconsciente nos remite a pensar que la reacción ansiosa es un verdadero automatismo y, por tanto, una alteración ajena a la voluntad que, sin embargo, asegura de manera «desobstaculizada» seguir viviendo.

Finalmente, es preciso señalar que la ansiedad, como momento vitalmente comprometido, lo es por cuanto blinda de tal manera el campo mental de la persona que, enraizándose profundamente en el pensar y en el sentir, imposibilita la previsión de su desaparición, hecho que remite claramente a su valor — tantas veces esgrimido— de cara a proteger la supervivencia. Tal blindaje hace «inimaginable» dejar de temer, dejar de reaccionar y, en definitiva, ser libre a partir del presente ansioso, con lo que el sujeto se ve abocado a la fatídica previsión de que su vida será así, sin cambios, a partir de entonces. En los espacios psicoterapéuticos es conocida la fase inicial de la intervención centrada en la necesidad de romper este prejuicio a través del recuerdo, la vivencia o la alusión frecuente a la vida no ansiosa, como punto de partida y objetivo que conseguir y, a la vez, elemento que pone de manifiesto el blindaje al que hemos hecho referencia, así como la desconfianza hacia cualquier intento, técnico o no, de reequilibrio emocional.

Este hecho explica no solo el temor a ser cambiado (por tanto «desprotegido»), sino también muchas de las decisiones de abandonar la lucha personal ante algo verdaderamente «superior» y magnificado, que ocupa de manera inalterable una gran parte de los procesos cognitivos de la vida rutinaria.

4.2. ¿Por dónde empiezo para quitarme la ansiedad?

La afirmación: «La verdad es que tengo un miedo horroroso a iniciar el tratamiento» parece descansar sobre otra anterior, ya expresada en mi primer libro: «Tengo miedo a vivir sin este problema». Ambas manifestaciones en realidad parecen dejar entrever el temor a abandonar una forma de pensar y sentir que, a pesar de todos los sufrimientos y limitaciones que contempla, está siendo verdaderamente útil; una forma de producción mental que con el tratamiento va a ser sustituida por otra forma libre, natural y despreocupada, pero que, como novedad, va a ser percibida como incierta, desprotectora y fatídica. ¡Qué gran contrasentido este de temer ser libre! Sin embargo, esa es la realidad, o como podría también pensarse: para sobrevivir, todo vale, incluso «no ser yo mismo».

La persona ansiosa guarda, nostálgica o triste, los recuerdos de un pasado biográfico libre o, al menos, no contaminado de los prejuicios y temores irracionales que tiene ahora; pero también observa con impotencia, rabia y tristeza que su familia y amistades ejecutan con normalidad aquello que con la ansiedad se entiende como descartable o rechazable por inasumible. Así, saber que determinadas personas viajan con alegría y

despreocupación, observar las fotos de las vacaciones de los amigos en lugares singulares, o, simplemente, soñar con la posibilidad de coger el coche y adentrarse en el trinomio carretera-experiencias-libertad, es para la persona hipocondríaca, agorafóbica o fóbico-social —por poner algunos ejemplos de la variabilidad del trastorno ansioso— una verdadera provocación con la que se llega a pasar un auténtico mal rato, cuando no conduce a situaciones proclives al desespero o el hundimiento personal.

Al hilo del párrafo anterior parece muy difícil, cuando no imposible, imaginarse ejecutando todo aquello que los demás sí pueden hacer, sobre todo si uno mismo se plantea llevarlo a cabo y más aún si se percibe que también uno mismo ya fue libre en el pasado, pero que en la actualidad siente de manera terrible e inexorable que aquel pasado no volverá.

Decidir dejar la ansiedad atrás es exigirse penetrar en un mundo libre y desacomplejado; un mundo que puede ser vivido por fin de manera confiada y despreocupada. «Curarse» es abandonar esa especie de cortina o telaraña castradora de la propia y genuina toma de decisiones. Pero también lo es darse cuenta de la derrota de uno mismo en los intentos que se han llevado a cabo para vencer el problema, más aún en los intentos, siquiera, de poder intentarlo. En este sentido, *cerciorarse de esta derrota es el punto de partida necesario para todo intento terapéutico*, por cuanto no equivale a otra cosa que a *reconocer que uno mismo no puede reequilibrarse y requiere ser ayudado externamente*. Cuántas veces hemos manifestado que el verdadero inicio de una terapia no se produce en el primer encuentro con el/la terapeuta, sino en la constatación de «no aguantar más» y de verificar que no se poseen individualmente ni estrategias, ni herramientas, ni procedimientos efectivos para el cambio, previos a la decisión de acceder a la ayuda.

También parece necesario evidenciar que *el trabajo hacia el reequilibrio pasa necesariamente por un cambio de perspectiva en la manera de analizar la vida* y, en consecuencia, se debe dar una intervención normalizadora en la producción cognitiva errónea del sujeto para que este pueda ser realmente posible. He aquí una de las resistencias más usuales de quienes dudan acerca de someterse a una psicoterapia: la de no imaginar cómo alguien externo puede dar la vuelta a esa forma atemorizante de pensar y sentir... si uno mismo no ha podido reiteradamente hacerlo. En realidad, la persona ansiosa se halla desarmada ante su propia problemática, desamparada ante un azar que surge de un interior «caprichoso y cruel», e indefensa por el desconocimiento de cuanto le sucede.

Todo este complejo entramado conceptual lleva a que el intento de atacar el trastorno quede usualmente neutralizado por el propio miedo al cambio, ya que incluso *la mejora es percibida como desestabilizante*. Es fácil entender que solo alguien exterior (evidentemente un profesional) pueda conducir la objetivación de los procesos de análisis

de la realidad erróneos, practicando la ecuanimidad y la asepsia que supone no haber formado parte del condicionamiento cognitivo que ha dado lugar al proceso ansioso en el pasado. En definitiva, la guía curativa no puede estar biográficamente contaminada. Y esta percepción es necesaria para iniciar el tratamiento: el psicoterapeuta es anónimo, nada gana ni nada pierde en el tratamiento; ni ha formado parte de la vida del sujeto ansioso ni la formará; se trata de alguien que observa desde fuera la situación y va a tratar de reorganizarla con la mayor eficacia (en tiempo y en resultados) posible.

Pero ¿cómo lo hará? La duda acerca del procedimiento que se debe utilizar es otro factor alterante. De hecho, el sujeto puede plantearse «cómo alguien externo va a poder cambiar mi pensamiento», «cómo puede trabajar mi mente si no acierto ni siquiera yo a definir o a explicar lo que me pasa», «cómo me va a convencer o a cambiar esta certeza tan fija que tengo», «cómo entrará en mi propia mente interna, ¿le dejaré?», cuando no el fatídico: «A ver si voy a acabar aún peor». Todas estas dudas son razonables, al menos inicialmente; por ello, es también un paso inexcusable en los espacios psicoterapéuticos responder estos trascendentes interrogantes, ofreciendo una imagen *técnica*, y un objetivo claro y fiable. Por lo menos, el sujeto ansioso debiera acceder a un conocimiento y a una convicción incuestionable acerca del proceso y de la consecución auténticamente posible de la libertad personal. Cuando se inicia una terapia, solo vale una idea: «¡Esta va a ser la definitiva!».

La persona ansiosa que accede a la psicoterapia lo hace sobre la base de lo que determinan las preconcepciones erróneas acerca no solo de su situación alterada, sino también del proceso terapéutico que llevará a cabo. Con objeto de desvelar cuáles son tales preconcepciones, evidenciar que en el fondo no constituyen ningún secreto y facilitar la recepción de ayuda, aportamos la siguiente lista, ampliamente contrastada, que aparece en los inicios de todo tratamiento y que convendrá neutralizar de inmediato, bien a través de un clima relacional adecuado, bien mediante la buena lectura de los iniciales éxitos que se consigan. Con el objeto de facilitar su comprensión, la lista que se propone incluye expresiones usualmente manifestadas por las propias personas ansiosas:

- a) *Sentimiento de excepcionalidad*. «No hay ayuda posible para un caso tan raro como el mío», «Soy caso único», «Seguro que no han visto nunca un caso igual que el mío».
- b) *Sentimiento de incompreensión*. «No sé explicarme, seguro que no me entiende»; «Creo que no voy a saber exponer todo lo que me pasa»; «Cuando me explico, no acabo nunca de hacerlo correctamente, siempre me falta algún matiz o los que expongo son incompletos».
- c) *Sentimiento de impotencia*. «Me va resultar difícil hacer lo que me pidan»; «No me siento con capacidad para luchar, me va a hundir fracasar nuevamente»; «Tengo

tantas cosas negativas que no sé si podré exponerlas todas».

- d) *Sentimiento de desconfianza y desesperanza*. «No hay nada ni nadie que pueda cambiar mi situación»; «Será como otras veces, un fracaso»; «No me quitaré nunca la ansiedad, porque lo que me pasa no tiene cura»; «No creo lo que me dicen»; «Desconfío de que alguien pueda ayudarme»; «Me da la impresión de que no me saben llevar, no noto mejoras»; «Tengo miedo a que me *giren* la mente y pierda la poca serenidad que aún me queda».
- e) *Sentimiento fatalista*. «¡A ver si voy a acabar peor!»; «¡A ver si voy a acabar con una enfermedad mental!»; «Con los años que llevo así, seguro que ya no me recupero»; «No hay terapia para mí, soy un caso perdido».
- f) *Sentimiento abandonico*. «Ya no sé adónde acudir»; «Me siento extraño y poco integrado en el tratamiento»; «Seguramente, lo mejor es asumir que siempre estaré así»; «Todo el mundo me rehúye».
- g) *Sensación de derrota*. «No puedo más»; «Toca vivir sufriendo»; «Yo antes era libre»; «Mi vida ya no es la misma»; «La terapia es un nuevo fracaso»; «Lo he intentado todo, ya estoy cansado de luchar»; «Ya no podré ser nunca más libre».
- h) *Sensación de ira*. «¡Por más que me digo o que me digan, no cambio!»; «¡Estoy harto de estar así!»; «¿Por qué yo?»; o el fatídico «qué he hecho mal para recibir este castigo».

En definitiva, comenzar a deshacerse de la ansiedad es, por una parte, reconocer que se tiene un problema, que este problema afecta a la libertad personal, que uno mismo no puede hacerle frente, pues ha sobrepasado con creces los propios recursos, que existen psicólogos y psiquiatras especializados en este tipo de trastorno y que se requiere una mentalidad abierta («no voy a tener secretos»), confiada («el tratamiento es el correcto»), optimista («seguro que obtendré resultados favorables») y objetiva («en ningún caso estaré peor, saldré reforzado»), para dar una cobertura adecuada a la intervención terapéutica que se vaya a seguir.

Así pues, vencer la ansiedad pasa por desbloquear la propia mente y permitir el paso a una alternativa vital alejada de los patrones del miedo.

4.3. Lo que me digo, ¿me sirve o no?

Ya se comentó el hecho de que el campo mental de la persona ansiosa es un hervidero permanente de ideas y de sentimientos, a la vez centrado en la defensa de la supervivencia. Dentro de este contexto, existen dos claros planos: el constituido por la producción cognitiva de sentido «detector-alertador» y el configurado por cuanto nos

decimos con objeto de intentar atenuar o anular el despliegue ansioso.

De la primera parte poco podemos decir que sea técnicamente comprobable, pues, dado el carácter inconsciente de los procesos cognitivos, nada parece pasar por la razón; por tanto, es indeclarable, lo que determina que el intento de conocer o explicar la producción mental generada sea de orden intuitivo o interpretativo. Se sabe de la percepción de amenazas vitales — dada la reacción orgánica de talante defensivo que se produce, aunque tales amenazas lleguen a la consciencia en formas escasamente definidas y poco o nada analizables—, puesto que conocemos sus consecuencias reactivas, no su origen; además, se conoce (porque así se ha ido repitiendo) la facilidad personal para detectar los peligros y desarrollar con radicalidad todo tipo de acciones de defensa. Además, se distinguen los elementos situacionales (nunca todos) que suelen o pueden desencadenar las alteradas secuencias de autodefensa que caracterizan la ansiedad —en este caso, la casuística fóbica es quizás el ejemplo más evidente—; se puede incluso acceder a algún tipo de explicaciones, analizando las características de las situaciones que determinan la agitación —explicaciones no obstante superficiales, pues no logran sobrepasar el plano de lo figurativo—. Se sabe finalmente, de la presencia de espacios simbólicos que «seguramente» tienen que ver con avatares (situaciones de elevada dureza emocional) o, en la mayoría de los casos, de la existencia de grandes etapas de crianza ansiógena (aquellas en las que se «obliga» al niño a reaccionar ante lo que este interpreta como un riesgo vital).

En cualquier caso, la vía de acceso no cortical (límbica), que lleva a cabo una determinada información exterior (en ocasiones interior) que va a ser evaluada como «comprometida» en el cerebro, inhabilita —como decíamos— cualquier tipo de determinación explicativa concreta y lógica... Simplemente, se desconoce. En este sentido, el procesamiento de la información es necesariamente veloz («no hay tiempo que perder»), por lo que cualquier intento de reflexión acerca del peligro haría al individuo demasiado vulnerable, pues enlentecería las soluciones. En realidad, en la mente funciona de manera genética el conservador esquema: «Primero, protejámonos; luego ya pensaremos qué hacer».

Del segundo plano, el correspondiente a cuanto nos decimos con objeto de intentar atenuar o anular el despliegue ansioso, al ser algo completamente ubicado en el contexto de la consciencia, poseemos ya un conocimiento exhaustivo.

A continuación se ofrece un resumen de los automensajes más usuales con los que la persona ansiosa trata de paliar o de neutralizar su propia producción reactiva, clasificados en cinco subtipos y explicados en función de las expresiones más características que el propio sujeto ansioso efectúa (como ya se hizo anteriormente):

a) *Mensajes explicativos*. «Mi ansiedad es irregular, ahora me sube, pero luego bajará»;

«Solo se trata de una equivocación emocional, un error de *sobredimensionado*»; «Mi ansiedad proviene del pasado, ahora no la aprendería»; «Cuando aprendí la ansiedad, no podía hacer otra cosa, era demasiado pequeño»; «Me estoy asustando de mi propio aviso».

- b) *Mensajes a modo de sugerencias*. «La vida es sencilla, mucho más de lo que ahora me imagino»; «No tengo ni una sola amenaza de muerte a mi alrededor»; «No tengo nada malo, todo mi organismo funciona perfectamente»; «No debo confundirme de emoción, no necesito la ansiedad».
- c) *Mensajes a modo de órdenes*. «¡Basta de mentiras»; «¡Basta, se acabó!»; «Todo esto es inmadurez, infantilismo»; «¡Ahora mismo voy a sentirme bien y libre!»; «¡Voy a respirar tranquilamente!»; «¡Ahora mismo me doy órdenes para que todo esto se vaya!»; «Todo esto es de antes, ahora no lo quiero».
- d) *Mensajes afianzadores*. «Lo que estoy sintiendo es mentira, lo que me digo, también»; «Voy a decirme las cosas que ahora mismo me benefician»; «¡Qué bien me siento ya!»; «Voy a hablarme con la verdad»; «Si me hablo bien, se me irá este mal momento»; «Si otras veces estoy bien, quiere decir que esto no es estable y se me irá en cualquier momento».
- e) *Mensajes de asertividad y fortalecimiento*. «¡Venga, yo puedo, soy fuerte!»; «¡Sé que tengo otra manera de decirme las cosas, sin ansiedad!»; «Soy adulto/a, ahora puedo tomar mis propias decisiones, incluso emocionales»; «No soy inferior a nadie»; «No existe un grupo formado por *los demás contra mí*, yo también formo parte de *los demás*».

Potencialmente, los dos primeros subtipos de mensajes son de una validez psicoterapéutica directa, es decir, tratan de responder al disparo ansioso a partir de *la racionalización de lo que este significa*. Por tanto, decimos que su alcance es «poderoso», puesto que va más allá de la propia situación desencadenante de la secuencia actual; sin embargo, es bueno reconocer que pierden potencia en el momento álgido del disparo, en tanto en cuanto requieren procesos reflexivos justo en el momento en que no se está, en general, en disposición de efectuarlos. Con respecto a los tres últimos subtipos, *responden al disparo ansioso de manera directa a partir de la relativización del mismo*; es decir, pretenden reducir o cortar una secuencia reactiva con manifestaciones verbales o conceptuales contundentes y no necesariamente vinculadas al proceso de la ansiedad, sino sobre todo al propio estado. En este sentido, el valor psicoterapéutico no es necesariamente significado, pero sí paliador; por ello se pueden considerar análogos dichos subtipos al papel que llevan a cabo las medicaciones ansiolíticas o los tratamientos basados en la modificación de la conducta, incluso a lo que en terapia se ha denominado *técnica ciega*, con posibilidades curativas, pero sin

necesidad de conocer específicamente el problema.

Es importante reconocer que, si bien se han ofrecido subtipos de mensajes propios del sujeto ansioso referentes a su «lucha» personal ante el problema o ante los disparos concretos que puedan sobrevenirle, deberemos necesariamente convenir que en el fondo cuanto se expone solo es una aproximación, que aunque muy fiable, no podrá estar nunca revestida de un completo rigor, dado que la producción cognitiva es realmente diversa, compleja y poco o nada empírica. Dicha producción, además, corresponde a la conceptualización que el propio sujeto efectúa; por tanto, su auténtico valor es precisamente el otorgado por este. En conjunto, esta producción se compone de mensajes que en la realidad aparecen del todo entremezclados, por lo que van siendo utilizados de manera compuesta, en función de matices y potencia de eficacia; los mensajes son todos ellos a menudo conceptuales (por tanto, no declarativos), es decir, no importa en realidad el enunciado, sino lo que pueda captarse como ideas de entidad breve, aunque reactiva; son también mensajes necesariamente objeto de entrenamiento, por cuanto configuran sistemas de neutralizado ansioso o la verdadera demostración de que una *mente cierta* gana a una *mente equivocada*. Finalmente, son mensajes cuyo poder sólo se adquiere a partir del convencimiento interior, no de la simple verbalización, por más contundente que esta sea; este es el verdadero secreto tanto del afrontamiento puntual de la ansiedad, como de la vertebración de un sistema psicoterapéutico eficaz.

4.4. ¿Qué es en realidad afrontar la ansiedad?

Avanzamos una respuesta contundente: *cambiar la perspectiva de analizar la realidad* para que esta sea más justa, objetiva y libre. ¿Puede lograrse con una medicación ansiolítica? Solo si a través de la mejoría sintomatológica es el propio sujeto por sí mismo o ayudado por otro quien cambia sus condiciones cognitivas. Los resultados acerca de la solvencia farmacológica en el tratamiento de la ansiedad demuestran permanentemente una perdurabilidad de los tratamientos, una dependencia de las medicaciones y una dificultad severa a la hora de reducir las dosis (pues el número de recidivas es enorme, cuando no la aparición de los síntomas que se creían ya extinguidos).

De hecho, cambiar la perspectiva de analizar la realidad no podrá conseguirse sino a partir del cambio efectivo de pensamiento y, para ello, del afrontamiento y modificación no solo de los síntomas, sino —y sobre todo— de la manera no atemorizada de ver las cosas. En este sentido, solo aquellos tratamientos que incluyan cambios auténticos que conduzcan hacia la manera no amenazante de vivir (psicoterapias) constituirán vías sólidas y prolongadas (incluso estables) de reequilibrio de la ansiedad.

Para llevar a cabo este proceso se va a requerir un doble trabajo psicológico que incida en los dos planos mentales básicos:

- a) *Trabajo cognitivo racional*. Centrado en la racionalización, la relativización y el realismo de la interpretación del entorno y de la propia ubicación en él. Así, el enmarcado teórico-objetivo del problema ansioso (incluida su configuración vital no absoluta), la organización de la secuencia biográfica en el sujeto, el reconocimiento de los síntomas y su medición, el análisis de las características de los propios disparos agitados, las particulares influencias del entorno, el aprendizaje de determinadas técnicas de afrontamiento y el reconocimiento máximo de lo que da de sí el problema ansioso y el propio caso en particular son elementos de trabajo inexcusables que deben llevarse a cabo declarativamente, en tanto en cuanto es el —llamémoslo así—, plano de estructura consciente.
- b) *Trabajo cognitivo emocional*. Centrado en la «ruptura» y sustitución de los filtros mentales erróneos: análisis y actitudes proclives a la percepción de amenazas, así como en el establecimiento de maneras serenas y específicamente adecuadas de valorar situaciones y reaccionar, tomando decisiones coherentes y maduras. En este sentido, es necesaria la intervención sobre el denominado plano inconsciente, en primer lugar de forma directa por parte del especialista y, luego, a través de un aprendizaje emocional desarrollado por la propia persona ansiosa, de manera que finalmente esta logre vertebrar una completa estabilidad en su recorrido interactivo por el entorno, con lecturas emocionalmente adecuadas.

Debe entenderse la necesaria intervención terapéutica en los dos trabajos apuntados anteriormente, con objeto de conseguir un tratamiento exitoso. Y eso es así por cuanto se requieren las dos vías básicas de aprendizaje: la cortical y la límbica, con objeto de que la normalización se haga efectiva y estable. En efecto, si con la ansiedad ambos campos parecen desconectados —«uno mismo no se hace caso»—, con la psicoterapia convergen y es posible habilitar las vías racionales de tal manera que queden entrenadas para una eficaz inhibición de las secuencias internas que se dan en los disparos ansiosos. Además, el trabajo sobre el plano interno va a asegurar a su vez la normalización en la lectura de la realidad y, en consecuencia, el restablecimiento de la manera no comprometida o amenazada de interaccionar con el mundo.

En definitiva, se busca la tranquilidad generalizada (una especie de actitud vital serena «por defecto»), así como la posibilidad real de efectuar inhibiciones auténticas y contundentes de las espirales existentes (poseer el control emocional).

¿Cómo se pueden asegurar estos objetivos? En primer lugar, con una mentalidad proclive al cambio y que parta de la concepción de que la ansiedad es del todo

reequilibrable. De hecho, tan solo debería considerarse que, de la misma manera en que se instaló, podrá desinstalarse. En segundo lugar, teniendo en cuenta que va a ser un trabajo duro, intensivo, autoevaluado, múltiple y de duración irregular (ya que el necesario proceso de autoconvicción es del todo personal), pero de final exitoso y normalizador. En tercer lugar, confiando el timón de la recuperación a una persona adecuada (un profesional con una amplia experiencia técnica en el trabajo emocional), que sea capaz de introducirse en el esquema mental de quien sufre la ansiedad y proponer progresivamente ideas de cambio, con un acompañamiento objetivo, motivador y directivista sobre una persona totalmente decidida al cambio.

Sin negar para nada la posibilidad del éxito, no somos partidarios de ocultar que es un proceso muy lento —por complejo y multifactorial—; además, se halla repleto de dolor y desesperanza, pues el día a día se hace insoportable. Por ello, nos inclinamos por la estrategia que pretende neutralizar o erradicar la ansiedad del sujeto que la padece de manera inicial, directa y centrada nuclearmente en la atenuación/erradicación de los síntomas y el malestar psíquico, ampliando hasta fijar la serenidad como formato básico, para que —una vez liberado de esa cadena interior— el propio sujeto pueda generar los cambios que considere adecuados, tanto en su personalidad como en su entorno.

De hecho, estratégicamente, creemos que es un objetivo irrenunciable de toda psicoterapia ayudar técnicamente a dar por fin el paso existencial de *vivir defendiéndose de peligros y amenazas de una manera constante (propio de la ansiedad), a vivir la vida intensamente (propio de la esencia libre)*, afrontando que gozar de una vida cuya vitrina ofrece razones innumerables para seguir adelante llena de motivación cada instante.

CONCLUSIÓN

Ha sido mi intención en este último capítulo recoger lo que denomino «auténticas verdades», que, aunque ya expuestas a lo largo del presente trabajo, merecen ser extraídas de una manera específica y constituir con ellas los pilares básicos para la comprensión, la desmitificación y el afrontamiento del problema ansioso. Estas «auténticas verdades» se presentan condensadas en párrafos cortos, sintéticos, a modo de «píldora psicológica», con el objeto de aportar concisión y promover a la reflexión, en la medida en que aparece, sin ambages, el núcleo básico de cada una de ellas. Así serán, sin duda, mucho más claras y operativas.

¡Cuántas veces el desconocimiento de lo que es la ansiedad, de su manifestación y evolución, dota aun de mayor temor a quien ya está soportando, atónito, los avatares de algo que se le ha disparado internamente! El desconocimiento y la incertidumbre son los pilares más sólidos del dolor y la desesperación, aplicado al enigmático mundo de la ansiedad, el desconocer de qué se trata o el ignorar cómo afrontarla son los aspectos más importantes que inducen al desamparo.

Pero como siempre manifestamos, cada vez conocemos más cosas acerca de la ansiedad y del trastorno ansioso, así que cada vez estamos más ubicados en la línea del desbloqueo y de la obtención de protocolos de actuación terapéutica eficaces. Desde nuestra posición y a través de la experiencia que proporciona la práctica de la psicología clínica —y, concretamente, del trabajo exclusivo sobre la ansiedad—, estamos ya en condiciones de asegurar que el poder de incidencia terapéutica que sobre la mente alterada puede efectuarse, con objeto de reequilibrarla, es hoy por hoy una auténtica realidad. Aun así, es el propio sujeto el mismo que ha creado y luego «trata de entender» sus propios miedos, en especial aquellos que son trascendentes, quien, en la búsqueda del reequilibrio y el hallazgo final de la posición libre de pensar, sentir y comportarse, tiene mucho que ver con la propia percepción acerca de qué permite o no como terapia.

Dado el carácter simbólico de la ansiedad, lo que parece insignificante puede llegar a ser *atentador*, de la misma manera que puede convertirse en un elemento personal de inigualable valor terapéutico, hecho este que, desde la irracionalidad, expone con claridad que la mente ansiosa no atiende a objetividades, sino a sensaciones, intuiciones e impulsos cognitivos.

A continuación, se exponen las «auténticas verdades», unos pilares de necesario conocimiento para las personas afectadas por la ansiedad, y también para aquellas que por buena voluntad o por profesionalidad puedan hacer de ellas un uso consecuente.

Como siempre decimos, ya no describimos el problema, sino que estamos de forma clara en la línea de trabajar sus soluciones.

- «Todo reside en la parte interior (emocional) de mi cerebro, una zona compuesta por neuronas que aprenden y desaprenden; por tanto, si la ansiedad está aprendida, puedo *desaprenderla*, mis neuronas tienen esa facultad.»
- «Para aprender la ansiedad, o se dieron circunstancias atemorizantes en mi crianza, o la copié de alguien próximo. En cualquier caso, yo era pequeño y no pude dar respuesta a lo que observaba, así que como era inmaduro me lo creí. Ahora sé que no estoy enfermo, solo *enseñado*.»
- «Conozco mi biografía y lo que ocurrió para adquirir la ansiedad, ahora sé que nada es porque sí; por tanto, nada es oscuro ni esotérico, yo era candidato sin saberlo a convertirme en un adulto que se defiende de la vida mediante la ansiedad.»
- «A pesar de lo aparatosa que es la manifestación ansiosa, sé que ni estoy loco, ni me moriré por la ansiedad. Así que trataré de relativizar siempre los momentos de crisis y me propondré dejar de exagerarlos.»
- «Al defender mi vida mediante la ansiedad, la uso (sin darme cuenta) y, por tanto, creo que me sirve; por eso no se me va, yo mismo la mantengo. Ha llegado el momento de insistir en que no la necesito, hasta llegar a convencerme.»
- «En los malos momentos es cuando realmente se conoce a las buenas personas. Voy a *comprobar* mi entorno: quién está realmente conmigo, me acompaña, me anima y, a pesar de no entender lo que me pasa, está a mi lado y confía en mí, compartiendo mi progreso.»
- «Estoy harto de disimular, ni soy inferior, ni tengo nada para ser excluido. Quien no me muestre el respeto necesario, sin tratarme como a un inferior ni dejarme en un segundo plano, saldrá claramente de mi vida.»
- «Cuando mi ansiedad apareció aquel día, en aquel lugar e instante, aquella situación concreta no creó en realidad la ansiedad, sino que hizo aflorar la que ya poseía desde mi crianza; eso explica muchas cosas.»
- «Cuando mi ansiedad apareció aquel día, en aquel lugar e instante, no *saqué* mi enfermedad basal (puesto que no tengo ninguna), sino precisamente las señales de alerta de las que dispongo para proteger mi vida. Pero estas señales contundentes son producto de un análisis parcial y sobredimensionado.»
- «Con la ansiedad, me doy cuenta de que voy captando elementos de la realidad de orden negativo y fatalista; a veces, ni siquiera eso, me los imagino. Mi estado contempla un análisis parcial y equivocado de mi realidad, esta no es así ni mucho menos.»

- «Puedo tomar medicación y atajar los momentos ansiosos, pero si no cambio mi manera de ver las cosas, la ansiedad seguirá en mí. No hay pastilla alguna que modifique mis pensamientos, así que es mejor trabajar psicológicamente el cambio.»
- «Ha llegado el momento de pedir ayuda, creo haber agotado todo lo que yo mismo podía hacer por mí, pero ya no logro convencerme. Sé que hay profesionales cualificados que seguro pueden ayudarme a salir de esta alteración.»
- «Nunca me consideraré una persona ansiosa, siempre me mantendré en la idea de estar atravesando una etapa de ansiedad. En realidad, esta no forma parte de mí de manera esencial, es solo una adherencia.»
- «Incluso dándome cuenta de mis limitaciones, de mis disimulos y evitaciones, siempre consideraré que todo ello es mi vida *en versión baja*, pero mi etapa ansiosa no describe mi vida *en versión normal y libre*.»
- «Estoy en la vida para mirarla a la cara, dado que formo parte de ella. Estoy en la vida para desarrollarme y evolucionar al máximo, lo que descarta el temor y el miedo como rutinas. Estoy en la vida para ser libre.»
- «*Estoy en la vida para vivirla intensamente.*»

GLOSARIO

Agorafobia. Tipo de trastorno ansioso caracterizado por la incomodidad o el rechazo a lugares alejados de lo familiar, en los que de manera simbólica la distancia de la zona propia de confort desprotege, bien por sí misma, bien porque se considera que existirán dificultades de ser atendido si se genera una crisis de ansiedad. Puede tener diversos grados, desde la intranquilidad al disparo máximo agitativo. Cursa bien con psicoterapia.

Ansiedad generalizada. Tipo de trastorno ansioso que contempla un estado alterado de forma más o menos constante, aunque puede abarcar un amplio abanico de reacciones, es decir, puede ser desde prácticamente imperceptible, hasta ascender de manera alterada cercana al pánico. Si bien puede presentarse alrededor de determinados acontecimientos, es sobre todo por las mañanas o al final del día cuando suele acusarse más su presencia. Siempre se ha dicho que se asemeja a una manera cronificada de padecer el trastorno ansioso. Cursa bien con psicoterapia.

Anticipación ansiosa. Se denomina así a la presencia de disparos ansiosos, de mayor o menor intensidad y duración, ante la previsión de una situación de especial dificultad que ha de llegar y sobre la que no se tiene la seguridad del control emocional. Las anticipaciones ansiosas siempre están en directa proporcionalidad con el hecho imaginado, actuando como una especie de «entrenamiento» emocional de este. Si bien se hallan presentes en la mayor parte de las situaciones ansiosas, es en las fobias donde aparecen en toda su crudeza y dimensión, pues previenen del mal momento específico que vendrá.

Aprendizaje neuronal. Desde la visión molar cognitiva se sobreentiende que los procesos de aprendizaje comprenden la existencia de subprocesos de conexión sináptica entre neuronas, de carácter estable y específico, que dan lugar a bucles o recorridos organizados y prácticos. El aprendizaje neuronal tiene como característica básica la plasticidad, por lo que puede ser provocado un nuevo recorrido y, una vez establecido, adquirirse un nuevo significado cognitivo. En el plano emocional, se cumplen igualmente estas características.

Cambio de pensamiento. Llamado técnicamente *reestructuración cognitiva*, se trata del proceso de trabajo psicológico mediante el cual se atribuyen nuevos sentidos a

un hecho antiguo que poseía otro diferente. Así, el reequilibrio de la ansiedad, alcanzado en psicoterapia, no sería posible sin atribuir un carácter equilibrado o neutro a cuanto era entendido como amenaza. En este sentido, el cambio de pensamiento equivaldría a normalizar y dar realismo a lo que se experimenta o vive, lejos del catastrofismo típico de la ansiedad.

Catastrofismo. Es una característica básica del pensamiento o sentimiento ansioso, que consiste en la existencia de una tendencia general mental constante, dirigida a la interpretación radicalmente negativa de las conclusiones acerca del análisis de la realidad. Elevado a una máxima expresión, el campo cognitivo ansioso se caracteriza por conducir el pesimismo al rango de amenaza vital, por lo que, de continuo, obliga al sujeto a vivir protegiéndose de los peligros máximos que le puedan sobrevenir. En todo caso, se entiende que el catastrofismo es tan solo una manera muy sesgada de percibir la realidad, ubicada en un polo de esta y, por tanto, equivocada por fraccional.

Cognición. Lo asemejamos al trabajo mental en general, es decir, a la producción de la mente racional —ideas, pensamientos, reflexiones, conclusiones, análisis, etc.— y a la producción de la mente emocional —sentimientos, reacciones, actitudes, autoestima, etc.—. Es, así, toda producción mental tanto consciente como inconsciente, que puede circular por parámetros estándares (normalidad) o considerarse fuera de ellos (desequilibrio).

Concepción distorsionada de la soledad. Hecho específico y curioso de la cognición ansiosa que se caracteriza por aportar un sentido trágico y amenazante a la posibilidad de estar solo (sin compañía), atribuyendo a esta condición la concepción de indefensión y desamparo, por lo que, considerada así la soledad, se halla inscrita en un registro ansioso, en el sentido de que uno mismo se evalúa como desposeído de ayudas y se ve «librado» a los «caprichos» sorprendidos del trastorno. Es habitual que el concepto distorsionado de soledad aparezca sobre todo en las noches, cuando es aún menos posible la ayuda del propio entorno.

Concepción distorsionada de «los demás». Hecho específico de la cognición ansiosa que se caracteriza, siguiendo los ejes marcados por la maximización/minimización, por la creencia de que el entorno social (o determinadas personas del mismo) no es en realidad anónimo o no beligerante, sino cruel juez de uno mismo; por ello, no es posible considerar objetivamente el concepto de «los demás», sino que cuando se piensa en ellos, se hace bajo la concepción de «los demás contra mí», lo que vincula al individuo a la lucha constante por ser bien valorado y no excluido.

Crianza ansiosa. Entendiéndose el término como proceso y acción, resultaría ser un período de la vida (usualmente la infancia) en la que la persona va siendo moldeada por un determinado tipo de análisis de la realidad de marcado cariz fatalista, mediante el que, sin saberlo, va consolidando una manera de entender la realidad como amenazadora. Dado el carácter inmaduro y en construcción del cerebro, el planteamiento va consolidándose paulatinamente, pues no recibe ninguna posibilidad ni de ser contrastado ni ser objeto de crítica. En este sentido, la perspectiva ansiosa se adquiere porque se ve como natural.

Crisis de pánico. Es una manifestación más de la ansiedad, que podríamos entender como proceso agudo, abrupto, intempestivo y de intensidad sintomatológica máxima. Habitualmente, la persona toma como camino neutralizador la búsqueda de salidas que rompan la situación, la toma de medicación específica o el acceso a las urgencias hospitalarias. Las crisis de pánico constituyen la máxima expresión ansiosa, pues en ellas se da la temible pérdida de control. Su cese suele dejar un poso de hipervigilancia.

Culpabilización. Entendemos por culpabilización una concepción muy versátil en su manifestación, a la vez que múltiple situacionalmente y contradictoria en lo que representa para la propia persona ansiosa. Estaríamos considerando, no obstante, aquellas situaciones en las que la persona adquiere un sentimiento difuso, pero detectable, de haber producido malestar o perjuicio en los otros. Hay que tener en cuenta que la propia aparición de la ansiedad conlleva grandes dosis de culpabilidad, pues puede percibirse que, sin desearlo, el entorno está siendo manipulado por algo «caprichoso» e indescriptible.

Disimulo. Actitud o conducta propia de alguien, como el sujeto ansioso, que lucha denodadamente por camuflar su agitada situación para no ser descubierto y, así, no estar sujeto a la opinión de los demás, ni ser objeto de críticas, exclusiones ni vergüenza. Normalmente, se presenta en todos los momentos interactivos de la persona ansiosa y requiere muchas veces verdaderas representaciones teatrales de «convencimiento de naturalidad».

Evitación. Entendemos esta conducta propiamente ansiosa, más centrada en el campo fóbico, como el rechazo a situaciones que se entienden repletas de amenazas y sobre las que no se posee neutralización. La negativa a acceder a ellas (evitación) se hace con mucha frecuencia de manera muy agitada y escasamente argumentable. En realidad, el sujeto que evita se halla inmerso en un completo estado de irracionalidad.

Fobia social. Trastorno de ansiedad caracterizado por el rechazo radical a hallarse en presencia de personas o grupos. La percepción del entorno humano se encuentra cargada de un simbolismo previsiblemente atentador, en la medida en que uno mismo se ve poco capacitado para ser válido o considerado mínimamente. El desencadenante del proceso agitado es muy diverso y depende de las atribuciones que efectúe la persona, determinándose, en función de ello, la propia limitación vital. Cursa con frecuentes crisis de pánico. Responde bien a la psicoterapia, pero la duración del tratamiento suele ser larga, en comparación con otros problemas ansiosos.

Fobofobia. Tipo de desencadenado ansioso manifestado más por «el miedo al miedo», o a que sobrevenga la ansiedad, que por el rechazo a un hecho ansiógeno concreto e identificable. La fobofobia guarda una relación directa con las particularidades que contempla la situación, ya que estas, por sí mismas, pueden, por inseguridad, provocar la respuesta ansiosa.

Hipervigilancia. Estado ansioso promovido por la duda o la inseguridad de que vuelva a sobrevenir una nueva crisis de ansiedad. El sujeto aparece temeroso y muy pendiente de la aparición de los síntomas ansiosos que tanto teme. La hipervigilancia es una característica propia de la ansiedad generalizada y surge inevitablemente tras una crisis de pánico.

Hipocondría. Trastorno ansioso caracterizado por la sensación de que la propia salud se quiebra, que se ha adquirido o se puede adquirir con facilidad alguna enfermedad, o que sobredimensiona algún padecimiento, dolor o indicio, siempre en la línea de «caminar hacia un final fatal». Si bien la hipocondría goza de un fuerte enraizamiento en la persona, responde bien al espacio psicoterapéutico, aunque requiere de una intervención de media a larga de duración.

Inseguridad. Rasgo propio y básico de la ansiedad, por cuanto la visión permanente del mundo como dispensador de amenazas obliga a desarrollar sistemas de protección a cada instante, así como dudas no solo sobre los peligros que están por venir, sino sobre la propia validez, fuerza o potencia personales para hacerles frente.

Manifestación de la ansiedad. Es, en realidad, cómo se da, más que cómo aparece, ya que su presencia externa es solo lo visible —no lo existente—. Siempre se ha argumentado la existencia al menos de cinco planos de manifestación de la ansiedad: sentimientos, pensamientos, conducta, reacciones fisiológicas y asertividad. Los grados

de intensidad son independientes en cada uno de los planos, aunque habitualmente se relacionan íntimamente entre sí.

Pensamiento absoluto. Distorsión cognitiva típica de la ansiedad que se halla presente en la mayor parte de lo que en psicología entendemos como «mente inmadura». Se caracteriza por la «ley del todo o nada», que en el trastorno ansioso toma un cariz conservador en el sentido de que la imaginación de una amenaza no admite negociación, «lo es o no». En psicoterapia, es necesario trabajar una visión más objetiva del mundo y desnaturalizar el pensamiento absoluto relativizándolo.

Pensamiento de contrarios. Se trata de una curiosidad ansiosa —también propia de las neurosis— por la que el sujeto manifiesta una idea deseable y satisfactoria a través de representarse el sufrimiento que acarrearía imaginarse lo contrario. En el fondo, es una gran trampa psicológica que remite a fuertes dosis de padecimiento, pero que parece necesario autoofrecerse con objeto de validar el enunciado real. Como ejemplo en el campo afectivo, respondería a decir abiertamente a la pareja un satisfactorio «te quiero», pero hacerlo en realidad imaginando el sufrimiento que conlleva manifestar lo contrario.

Perfeccionismo. Característica básica del perfil ansioso, que se centra en la obligación de hacer las cosas inmejorablemente: por encima del *buen hacer* hablaríamos del *perfecto hacer*, lo que provoca enormes dosis de preocupación por el proceso y el resultado de cuanto se ejecuta. Este hecho, trasladado al campo emocional, es verdaderamente cruel y obsesivo, dado que todo está sometido al patrón máximo y, en la ansiedad, conduce a contemplar la vida como objeto de perfección, a pesar de percibirla llena de peligros, lo que añade frecuentes resistencias al cambio o al reequilibrio.

Perfil ansioso. Las características de la personalidad ansiosa parecen repetirse en un buen número de casos, por lo que dicha interindividualidad permite fijar lo que se ha denominado perfil ansioso, y que ha sido tratado de una manera pormenorizada en el capítulo 1 («El perfil ansioso, ¿existe?») del presente trabajo. Este perfil incluye, entre otros, los siguientes elementos: inseguridad, pesimismo, perfeccionismo, vergüenza, miedo a perder el control, búsqueda de lo rutinario, trascendentalización e influenciabilidad.

Preguntas trampa. A menudo, las personas ansiosas, bien como una especie de pura y simple provocación (sin objetivo alguno), bien para verificar si se ha «mejorado» o no de la ansiedad, suelen efectuarse una especie de «fogonazo» mental o una fugaz representación cognitiva de un momento duro para «autotestarse». El problema está en

la respuesta, pues en la medida en que esta sea ansiosa, las preguntas trampa volverán a efectuarse. Debe considerarse que el propio «fogonazo» o provocación viene ya con la ansiedad adherida en el enunciado.

Propagación ansiosa. El trastorno ansioso no es estático. Normalmente, nadie tiene un disparo agitado sobre algo y se queda ahí, sino que en la medida en que uno se avisa de peligros, también va rodeando de alertas las circunstancias que lo envuelven u otras análogas, por lo que la ansiedad no se encuentra estrictamente localizada. Lo mismo cabe decir de los síntomas, aunque en ellos se dan verdaderas sustituciones.

Psicoterapia. Hemos convenido en llamar así a todos aquellos enfoques de tratamiento psicológico que incluyen el trabajo cognitivo, es decir, que intervienen sobre la mente del sujeto. De esta manera, el análisis transaccional, el psicoanálisis, la programación neurolingüística, el enfoque cognitivo-conductual, etc., serían psicoterapias. La técnica de modificación de conducta, la sofrología, cualquier alternativa naturalista, incluso la farmacología o la psiquiatría tradicional, por contra, no lo serían, pudiéndose calificar con mayor rigor como terapias o tratamientos, en tanto que no trabajan el campo de la producción mental para lograr el reequilibrio de la ansiedad. Desde nuestro punto de vista, solo cambiando la manera de analizar la realidad y haciéndola objetiva, el trastorno podrá ser neutralizado y, conforme se ha explicado, sólo adquiere solvencia mediante la psicoterapia.

Realismo. Se trata del «filtro mental» adecuado y correspondiente a la persona libre, equilibrada y sana. Mediante él, el mundo es analizado de manera objetiva y, por tanto, la reacción emocional se encuentra plenamente adaptada. El estado de realismo excluye el pensamiento irracional y las distorsiones cognitivas, por cuanto el pensar y el sentir del sujeto se hallan conectados y no divergen del patrón normalizado, actuando sobre lo que existe y no sobre su interpretación tergiversada.

Rutinas. Llamamos así al mundo propio de la persona ansiosa que se caracteriza por su repetición y previsibilidad. Normalmente, las rutinas son necesidades del sujeto ansioso, ya que entiende que con su práctica se excluyen los sobrevenidos y lo inesperado, hechos verdaderamente desestabilizantes para un sujeto asustadizo como es el ansioso. Por ello, lo no rutinario lleva a prever la existencia de amenazas vitales.

Simbolismo. Es uno de los grandes secretos de la ansiedad, el objeto de la provocación agitada y el núcleo de trabajo en psicoterapia. Representa la facilidad con que la persona con trastorno ansioso se mueve en un mundo de no observables —es

decir, de significados individuales— que, al concretarse en la visión fatalista típicamente ansiosa, añaden un «plus de peligrosidad» a cualquier elemento al que se le otorgue la posibilidad de ser una amenaza. En este sentido, todas las fobias tienen sentido simbólico, puesto que interiormente no se juzga el elemento concreto aversivo, sino la significación que el sujeto en alteración le otorga.

Trascendentalización. Término referido al motor más importante de la agitación ansiosa: a ese camino o tendencia que en muchas ocasiones parece imparable, hacia la consideración elevada (o de máxima importancia) de lo trivial. Mientras una reacción emocional atiende al plano de la preocupación, de lo incómodo o de lo molesto, la reacción es controlable y, probablemente adecuada; sin embargo, cuando se da paso al *atrapado* estamos aportando una consideración diferente y, en la ansiedad, claramente existencial, lo que lleva directamente al cambio en la evaluación de la situación concreta, haciéndola excesiva.

Trastorno de ansiedad. Entendemos que se trata de una situación fuera de «la medida convencional», en el sentido de ser una reacción emocional perseverante, excluyente y limitativa, que se mantiene tan fuertemente adherida en la mente del sujeto, como difícil o compleja es su reconducción. Podemos tener ira, vergüenza, miedo, asco, tristeza, incluso ansiedad, de manera natural y ajustada a la situación que se atraviesa, pero se entiende como trastorno cuando está fuera de lugar —no viene a cuento— y se hace realmente intensa —incluso difícil de sobrellevar—, secuestrando la propia vida libre.

Zona de confort o santuario. Espacio característico en el que quedan reducidos o anulados los síntomas o su intensidad de una manera significativa, ya que la mente emocional entiende que se ha accedido a un terreno de protección. En un nivel riguroso, la protección no es necesariamente «geográfica», sino que se incluyen en este concepto también a las personas de referencia consideradas protectoras. No podemos olvidar que las zonas de confort o las personas santuario son, asimismo, simbólicas y, por tanto, indican o significan algo acerca del propio trastorno ansioso. Este hecho protector debe ser utilizado como elemento psicoterapéutico por tratarse de un recurso de reequilibrio.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, R., *SOS... tengo miedo a tener miedo*, Madrid, Pirámide, 2009.
- Beck, A., G. Emery y R. Greenberg, *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*, Bilbao, Desclee de Brouwer, 2014.
- Damasio, A., *Y el cerebro creó al hombre*, Barcelona, Destino, 2010.
- Ellis, A., *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*, Barcelona, Paidós, 2013.
- Luengo, D., *Vencer la ansiedad*, Barcelona, Paidós, 2003.
- , *La ansiedad al descubierto*, Barcelona, Paidós, 2005.
- , *Cincuenta preguntas y respuestas para combatir la ansiedad*, Barcelona, Paidós, 2011.
- Moreno, P., y J. Martín, *Dominar las crisis de ansiedad*, Bilbao, Desclee de Brouwer, 2014.
- Morgado, I., *Emoción y conocimiento*, Barcelona, Tusquets, 2002.
- , *Cómo percibimos el mundo*, Barcelona, Ariel, 2012.
- Pallarés, E., *La ansiedad*, Bilbao, Mensajero, 2002.
- Perna, G., *Las emociones de la mente*, Madrid, Tutor, 2005.
- Piaget, J., *Seis estudios de psicología*, Barcelona, Labor, 1991.
- Teixidó, F., *Biología de las emociones*, Badajoz, Filarias, 2003.
- Wallon, H., *La evolución psicológica del niño*, Barcelona, Crítica, 1987.

Notas

[1] Barcelona, Paidós, 2003.

[2] Barcelona, Paidós, 2005.

[3] Barcelona, Paidós, 2011.

Los secretos de la ansiedad

Domènec Luengo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Imagen de la cubierta: © Randall Reed y Wavebreakmedia- Shutterstock

© Domènec Luengo Ballester, 2015

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2015
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre 2015

ISBN: 978-84-493-3172-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona-Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Índice	2
Dedicatoria	5
Introducción	7
1. Definición y características de la ansiedad como trastorno	15
2. Yo, con mi ansiedad auestas	47
3. Yo, con mi ansiedad ante los demás	77
4. Yo, ante el afrontamiento	95
Conclusión	108
Glosario	112
Bibliografía	120
Notas	122
Créditos	126