

3 tipos de ansiedad

- **Crisis de pánico:** momentos de aparición brusca, momentánea y aguda, en los que la persona pierde el control de su conducta, con un estado de agitación máximo.
- **Trastorno de ansiedad generalizada:** persistente y continua, no aguda.
- **Ansiedad post-traumática:** se da tras un estrés identificable.

Es posible que se mezclen los tres tipos, así como que en la persona se instale un poso ansioso crónico.

Hay formas de ser y situaciones que favorecen la ansiedad, pero en el fondo es siempre una alarma que indica necesidad de cambios vitales.

Texto: Dr. Domènec Luengo

Si bien es cierto que la ansiedad es una de nuestras más férreas compañeras de viaje y que forma parte de nuestro bagaje adaptativo, también es cierto que en numerosas ocasiones nos desborda, se nos escapa, nos limita y hace la vida difícil, sobre todo porque se desencadena ante situaciones que no son peligros reales o bien no requieren tal aparatosidad, sino más bien distorsiones o errores en nuestra percepción del mundo. Esta respuesta desmesurada o errónea suelen ofrecerla personas con determinado perfil psicológico:

- **Necesidad de aprobación** de cuanto ésta ejecuta, lo que se podría relacionar con una baja capacidad para ser autónoma y segura de sí misma.
- **Expectativas muy alejadas de la realidad personal**, pues se plantean a menudo sueños imposibles y se desarrollan estados de frustración.

- **Perfeccionismo exagerado en todo lo que realiza**, lo que también descubre un carácter obsesivo de base.
- **Necesidad constante de control**, es decir, de mantener una hipervigilancia de cuanto sucede alrededor, con gran intransigencia hacia los otros.
- **Gran actividad y competencia**, hecho relacionado con los anteriores, y que determina una persona decidida e impulsiva con una significativa responsabilidad en cuanto acomete.
- Finalmente, también suele darse **una gran creatividad** con búsqueda de soluciones mucho más allá de la lógica estricta y llena de ideas originales y singulares.



La mente ansiosa

Pero este sucinto retrato de la persona se relaciona además con un contexto ansioso más o menos evidente. Veamos algunas de sus características más relevantes.

Es usual que la ansiedad aparezca en situaciones de hiperresponsabilidad, es decir, en las que la persona vive convencida de que «no puede fallar» o percibe la vida como si de un examen continuo y trascendente se tratara. Relacionado con esto, también genera ansiedad cuando el individuo hace a menudo las cosas «por obligación», observando estas situaciones como algo (auto)impuesto y alejado de la libre elección.

Otras veces la ansiedad se halla en personas que tienen un apego desproporcionado a su pasado, una especie de nostalgia patológica que les lleva a pensar que siempre lo anterior fue mejor y que el presente y el futuro son una mera prolongación de aquél, sin sentido propio. En estos casos se da una relación significativa con el estado depresivo.

Es también ansiógena la relación interpersonal basada en el odio y la venganza, la envidia o los celos, en definitiva, en situaciones emocionalmente extremas (incluso se dice que el amor intenso genera ansiedad), toda vez que la persona se halla en lu-

Mensajes que aportan serenidad

Es importante descubrir los mensajes que cada uno idea y utiliza, con mayor o menor éxito, para reducir los propios estados ansiosos. Debe distinguirse entre los mensajes centrados en el plano físico y los mentales o cognitivos.

Hay algunos mensajes que son importantes reductores de la ansiedad, como «la ansiedad sube pero luego se va», «mi corazón está bien», «no me ahogo, sólo me pongo nervioso», «si acompaso mi respiración me calmaré», o incluso «con una infusión bien concentrada me restableceré»; o también

del tipo «voy a distraerme», «no quiero volver a pensar en eso», «voy a demostrarme que soy fuerte», «se acabó, no voy a sufrir más», «voy a revisar lo que no funciona en mí», «a partir de ahora...», «qué feliz fui aquella vez que...», «todavía tengo que dar mucha guerra...», «no voy a rendirme ahora», «buscaré a...», «haré...».

Si la ansiedad es en muchos casos un indicador de necesidad de cambio, imaginar qué cosas deben erradicarse de uno mismo, qué otras se necesitan, así como diseñar un proceso efectivo

para conseguirlo, son elementos en sí mismos reductores en la medida que participan directamente en lo que va a ser «el mundo nuevo» de cada uno.

La práctica usual de la relajación ayuda al sujeto a introducirse en el polo opuesto a la ansiedad y, en consecuencia, a percatarse de que también dispone de una situación tan real y efectiva como la otra. Los momentos de relajación deben incluir reflexiones o mensajes positivos, algo así como establecer una línea de diálogo profundo con el propio inconsciente.

cha constante por su éxito y supremacía. Paralelamente, también aparece la ansiedad en situaciones de temor perseverante, en las que el sujeto vive sometido a la incertidumbre derivada del «qué pasará»; en efecto, la previsión de un «mal resultado» o «desenlace negativo», en síntesis, esa orden permanente de «estar en guardia», se convierten en algo opresivo.

La ansiedad también suele aparecer ante lo nuevo por cuanto puede percibirse como algo desestructurante o que atenta contra el individuo por puro desconocimiento. La incidencia es aún mayor en sujetos con un elevado conservadurismo personal, acostumbrados a ceñirse a rutinas y a moverse entre referencias de carácter estático.

Finalmente, la ansiedad se relaciona con el estrés, entendiéndolo como el estado de temor, agitación o intranquilidad propio de quien intuye que no posee soluciones o elementos suficientes ante el tamaño de los problemas a resolver.

Como se puede observar, intranquilidad, opresión, estrés, solución efectiva, necesidades, cambio... son conceptos estrechamente relacionados aquí y que se deberán conocer para entender y paliar la ansiedad.

Consecuencias positivas

La pérdida de control suele ser la punta de un iceberg personal que esconde normalmente situaciones ansiógenas a lo largo de la propia biografía.

Tener ansiedad y «admitirla» como algo connatural es de hecho admitir que es también connatural que algo no vaya bien en cada uno, lo que no deja de ser un contrasentido. La experiencia psicoterapéutica indica en un elevadísimo porcentaje de casos que detrás de estados de ansiedad y de crisis de pánico se halla una personalidad descompensada que seguramente se está avisando a sí misma de la necesidad de llevar a cabo cambios.

Es aquí donde cabe buscar el sentido «positivo» del trastorno. La ansiedad es un indicador de que algo no va bien, como si la luz de una imaginaria reserva de combustible individual se encendiera; un indicador inconsciente que implica a menudo la búsqueda de alternativas personales, el aviso de que probablemente ya se precisa un nuevo orden de cosas, un plano novedoso sobre el que volver a remotivarse y vivir. Como aviso la ansiedad es «entrañable», puesto que permite iniciar reflexiones en torno a la propia realidad y, en este sentido, debe entenderse como una función integrante de nuestro comportamiento psíquico.

En ese sentido, la ansiedad puede marcar el inicio del proceso de conocerse a sí mismo y de crecer. El desarrollo personal comienza en numerosas ocasiones a partir de momentos críticos con uno mismo. La ansiedad es una puerta abierta al autodescubrimiento, un proceso cuya superación puede permitir la adquisición de mayores parcelas de dominio personal, incluso construir una teoría vital mucho más ajustada y positiva respecto al momento actual de cada uno.

Las crisis son una oportunidad para replantearse aspectos de nuestras vidas que no acaban de funcionar. Para desentrañarlos, hay que establecer, relajadamente, un diálogo sincero con el inconsciente.

