

DOMÈNEC LUENGO

“La ansiedad tiene solución”

Controlar la tendencia al pesimismo, reconocer que la vida es menos amenazadora de lo que se percibe, tratar de pensar de forma más justa y combinar las obligaciones con las satisfacciones son algunas de las claves que propone el doctor Domènec Luengo para combatir la ansiedad y poder vivir mejor

Es el trastorno psicológico más común de las sociedades desarrolladas (seguido por la depresión y el abuso de las drogas y el alcohol): 3 de cada 4 consultas se hacen por problemas de ansiedad. Se incuba en la infancia y en la adolescencia, suele aparecer entre los 25 y los 40 años, es más común (el doble) en las mujeres (no se sabe si porque son más proclives o por su cúmulo de frentes abiertos, laborales y familiares), afecta más a las personas separadas o divorciadas, a los niveles culturales bajos o medio-bajos, y aparece en todas las culturas.

Psicología Práctica: ¿Qué es la ansiedad y por qué surge?

Domènec Luengo: Es un estado de la persona caracterizado por una serie de reacciones fisiológicas, pensamientos, sentimientos y formas de relacionarnos en el que parece que el organismo se dispara de manera automática, des-



El experto

El Dr. Domènec Luengo Balles-ter es psicólogo clínico, psicoterapeuta, especialista en trastornos de ansiedad, profesor del ICE de la Universidad de Barcelona, formador de terapeutas del Colegio de Psicólogos de esta ciudad y presidente de la Asociación Catalana para el Control de la Ansiedad.

controlada, rápida y dolorosa, sin que acertemos a dar con una causa concreta ni con un antídoto que lo neutralice, lo que provoca una sensación de des-

amparo e indefensión que no hace otra cosa que incrementar la intensidad de los propios síntomas, instalando una especie de temor hacia nosotros mismos y un presagio fatalista de que algo “terrible” nos va a suceder.

¿Cómo podemos distinguir miedo, estrés y ansiedad?

El miedo es el temor hacia algo concreto, explicable y puntual que altera nuestro equilibrio emocional; el estrés se relaciona con la duda de la eficacia personal ante un problema percibido como complejo e importante. La ansiedad es el temor hacia algo inconcreto (incluso en las fobias) y que se interpreta como un atentado contra la propia supervivencia, es decir, como un riesgo vital y, por tanto, trascendente.

¿Cuáles son las causas?

En la ansiedad existe una reacción global del organismo ante una determinada situación (externa o interna) que se percibe como muy peligrosa. Hoy se sabe incluso dónde se localiza ese proceso en el cerebro (amígdalas cerebrales), pero muy poco sobre el “cuándo”, “cómo” y “por qué” real de la ansiedad. Es probable que coincidan una predisposición genética personal y un contexto desencadenante.

¿Suele haber situaciones concretas desencadenantes?

El trastorno fóbico suele responder a un hecho aparentemente claro, pero la ansiedad generalizada y las crisis de pánico asustan más por su escasa relación con un elemento desencadenante. Precisamente este último trastorno, el pánico, suele aparecer en momentos de calma o incluso de gran distracción.

¿Cómo podemos detectar que padecemos ansiedad?

A través de los síntomas y sobre todo por su repercusión en la vida ordinaria. Es habitual tener ciertos niveles de ansiedad, incluso pueden llegar a ser positivos porque nos ayudan a encontrar



No creas que eres una persona ansiosa, sólo pasas por un momento ansioso.

ansiedad, sino de "su" ansiedad y de la manera personal de afrontarla. Puestos a aconsejar, le diría que está cometiendo un "error" en la apreciación de las situaciones y las emociones: la vida no se halla "en juego" como él supone; que está pasando provisionalmente por un momento ansioso, pero que él no "es" una persona ansiosa: la discriminación entre el "estar" y el "ser" ansioso es básica; y, finalmente, le diría que puede recibir ayuda profesional: lejos de lo que uno puede imaginar dentro de su "pozo" ansioso, actualmente hay solución real al problema.

¿Qué distorsiones de pensamiento producen ansiedad?

Hay muchas formas erróneas y desproporcionadas de entender la realidad. Es como si la persona poseyera un "filtro mental" que le llevara a tergiversar la vida a través de una serie de "creencias personales": la tendencia al pesimismo o al fatalismo, las premoniciones o la sensación de que algo malo va a suceder, elevar un pequeño indicio a una amplia categoría, la ansiedad anticipatoria (que tiene lugar antes de que aparezca la situación propiamente dicha), el sentido absoluto de excepcionalidad del propio caso, entre otras.

¿Podemos aprender a pensar mejor?

Es difícil dar consejos generales, pero hay que intentar ser más justos pensando, sobre todo evitando ir hacia el pesimismo; reconocer que, en realidad, la vida es más sencilla de lo que se supone desde la ansiedad; convencerse de que las amenazas que supuestamente se perciben no existen (sólo están en la mente de la persona) y tratar de combinar las obligaciones ("tengo que"), con las satisfacciones o los espacios libres ("me gustaría"), lo que significa intentar afrontar la vida desde un equilibrio positivo.

¿Cómo podemos prevenir y combatir la ansiedad?

La aparición ansiosa tiene mucho que ver con el contexto de la persona, por

respuestas adecuadas a problemas importantes; pero cuando la intensidad de los síntomas sobrepasa ciertos niveles y limita la vida personal, profesional o de relación de la persona, la ansiedad ya se ha instaurado como problema.

¿Qué le diría a una persona que ha pasado por la desagradable situación de un ataque de ansiedad, con todo ese aparato fisiológico de taquicardia, ahogo, sudoración... que nos hace creer que vamos a morir?

Me gustaría tener un encuentro profesional con él para hablarle no de la

Sus libros

LA ANSIEDAD AL DESCUBIERTO
Cómo comprenderla y hacerle frente
Domènec Luengo | Saldador



NOVEDAD

La ansiedad al descubierto. Domènec Luengo. Paidós. 216 págs. 12 €



Vencer la ansiedad Domènec Luengo. Paidós. 184 págs. 10 €

20 claves para combatir la ansiedad

1 Piensa por qué estás ansioso: nada es porque sí. Ahonda en los problemas profundos no resueltos (sobre todo durante la infancia y adolescencia).

2 Obsérvate: escribir un diario puede ser de gran ayuda para ver cuándo te agitas, por qué, cómo lo contrarrestas...

3 Piensa que tú no eres así, sólo estás momentáneamente así, y vas a actuar para cambiarlo.

4 Ponte una fecha para empezar a afrontar el problema, solo o con ayuda de un profesional fiable.

5 Piensa en ti: en lo que te gustaría hacer y no en lo que debes hacer, decide sin temor a equivocarte; y, si te equivocas, perdónate.

6 No te lo tomes todo tan a pecho: la vida no es un examen constante en el que sacar sobresaliente.

7 Educa tu campo mental: date cuenta de la trampa que es pensar que todo es negativo, y ve transformando poco a poco ese discurso en otro más positivo.

8 Escúchate: tú te dices lo bueno y lo malo, y tu diálogo

interno es el que va disparando la ansiedad. Cuando estés tranquilo, reflexiona sobre los mensajes que incrementan o que calman tu agitación. Se trata de dar con ideas reconciliadoras para neutralizar la ansiedad.

9 Recuerda que no es el síntoma (taquicardia, sudores...) lo que te angustia, sino la interpretación que tú le das.

10 Entiende tu problema: no es lógico, sino emocional, y por eso a veces se escapa a tu control, como ocurre con los sueños o las fantasías. Trata de contrarrestarlo con evocaciones y pensamientos agradables.

11 Documentate sobre la ansiedad, te ayudará a entenderte mejor.

12 Desdramatiza tus crisis: ya sabes cómo son y que luego viene la calma, quítale hierro.

13 Ponte pequeños objetivos progresivos que vayas consiguiendo (salir hasta determinado sitio, hablar con determinadas personas...). Verás cómo la conducta se va generalizando a otras situaciones. ¡Entrena!



Crea hábitos que te tranquilicen: dormir la siesta, comer sano...

14 Comparte experiencias gratificantes con los demás: te tranquilizarás y saldrás mejor del círculo vicioso fatalista en el que estás.

Entrar en contacto con alguna asociación relacionada con tu problema también te puede ayudar a descargar la sensación de aislamiento propia de la ansiedad.

15 Seguramente necesitas un cambio de guión, ver qué cambios en tu vida te aportarían tranquilidad.

16 Rodéate de rutinas saludables y tranquilizantes: descansar, meditar...

17 Confía en ti, pero si no puedes hacerlo solo (no es fácil), déjate ayudar por un experto en la materia.

lo que siempre invitamos a la persona a reflexionar al respecto: qué condiciones están contribuyendo a mantener su problema. Sólo así se podrán modificar. La ansiedad es la patología de la libertad, y mantenerse alerta sobre todo aquello que la coarte, limite o "secuestre" es un consejo antiansioso básico.

Si no podemos afrontarlo solos, ¿qué tipo de terapia es más efectiva

para lograr combatir la ansiedad?

La terapia de tipo cognitivo-conductual, añadiendo que el matiz racional-emotivo es básico. Es decir, que debe buscarse un tipo de intervención psicoterapéutica breve, con un enfoque que combine el trabajo sobre la mente (pensamientos y sentimientos) y la conducta. Y sabiendo que la ansiedad puede ser completamente neutralizada, que cualquier persona tiene soluciones a su alcance. ●

+ INFORMACIÓN

● **SEAS.** Servicio gratuito de asesoramiento telefónico y apoyo a personas con problemas de ansiedad.

T 91 394 31 11

● **Asociación Catalana para el Control de la Ansiedad.**

T 93 340 16 96