

“La ansiedad es una respuesta infantil”

Tengo 49 años. **Nací en Barcelona.** Vivo enamorado y tengo un hijo. Soy psicólogo clínico y psicoterapeuta especialista en trastornos de ansiedad. Profesor del ICE de la UAB y presidente de la Associació Catalana per al Control de l'Ansietat. **Tengo un gato.** Creo que la vida es para disfrutarla. **Publico “Vencer la ansiedad”, editorial Paidós**



ESPECIALISTA EN ANSIEDAD

DOMÈNEC LUENGO

COMO NIÑOS

La ansiedad nació como una respuesta natural defensiva a peligros evidentes. “Sin embargo, ahora que tenemos más solventados los peligros, sufrimos más de ansiedad. Es una ansiedad artificial creada por nosotros mismos.

Reaccionar si nos echan del trabajo (palpitaciones, sudores) como si estuviéramos ante un depredador es absurdo. Hemos hecho biológico lo intrascendente.” La ansiedad afecta a entre un 5% y un 10% de la población. De cada cuatro consultas, tres son de ansiedad. La presión que otorgamos a la vida: hipotecas, divorcios, exceso de trabajo... hace que rescatemos las defensas más elementales de nuestra infancia y nos pongamos en guardia como niños. Curiosamente, la Navidad es una situación de gran poder ansiógeno

–Pero hay grados de ansiedad.
–Sí, el problema aparece cuando te das cuenta de que te está limitando en exceso tu libertad. Por eso a la ansiedad también se le llama patología de la libertad.
–Hay quien lo arregla con un ansiolítico.
–Sí, pero el problema es que la ansiedad no está quietecita, es una disfunción contextual. Es decir, aumenta en los momentos duros de tu vida y disminuye en los plácidos.
–¿Qué dispara la ansiedad?
–Los resultados más elevados se dan entre los 18 y los 35 años, época en que la persona toma sus grandes decisiones. Luego suele aparecer con la pérdida de familiares, cambios de trabajo, rupturas sentimentales. Una persona que ha tenido un cuadro ansioso es muy posible que vuelva a tenerlo.
–¿Por qué es tan habitual?
–Estamos dando trascendencia a cosas que no deberían tenerla.
–¿Cómo reaccionar?
–Cuando nos damos cuenta de que nos esclaviza un tipo de emoción o que siempre nos parece que las personas reaccionan mal ante una determinada emoción nuestra, deberíamos revisarlo. La ansiedad es emoción. La mejor manera de acabar con la ansiedad es cambiando elementos de nuestro guión de vida, actitudes, formas de entender. Si no cambias tú, el problema no cambia.
–¿Alguna receta casera?
–Nuevas actitudes más alegres y optimistas y nuevas perspectivas. Hay que ser más justo, cambiar el sesgo de cómo interpretas la vida hacia lo negativo y valorar lo bueno.
–¿Algo más?
–Sí, es básico que explique a las personas con las que convive lo que está pasando. La persona con ansiedad puede tener reacciones raras porque sólo obedecen a lo que siente internamente y, a veces, no se la entiende. La ansiedad provoca muchos divorcios.

IMA SANCHÍS

La ansiedad es una reacción infantil a un problema adulto.
–¿Un berrinche?
–Sí, una reacción desmesurada de tipo infantil, un bloqueo que nos priva de dar una respuesta adecuada ante una situación.
–¿Caray con la infancia!
–Es cuando se enraízan gran parte de las fobias y de los sentimientos de pánico.
–¿Cuáles son los síntomas?
–Quizá los más aparatosos sean los fisiológicos: sudoración, sensación de falta de aire, vértigo, taquicardia y, a veces, náuseas. Lo peor es que a eso se añaden reacciones de tipo pensamiento y sentimiento.
–¿Qué significa?
–Que la persona ansiosa tiene un sentimiento de muerte inmediata. Sesga su pensamiento de tal manera que agranda todavía más los síntomas con hipocondría.
–¿Y la conducta?
–La persona ansiosa no puede estar quieta, tiene que salir, moverse, buscar una respuesta, una solución inexistente fuera de él, y por eso se agita, huye, escapa.
–¿Se relaciona bien con los otros?
–No sabe relacionarse profundamente con los demás porque no puede mantener la atención. Mira hacia dentro, no hacia fuera, está muy pendiente de sus propias reacciones y eso le priva de ser libre.
–¿La ansiedad es química o emocional?
–Existen teorías, yo como psicoterapeuta creo que hay un aprendizaje infantil, bien por copia de unos padres ansiosos, bien porque es la respuesta a algún problema que no se resolvió y queda en el archivo emocional. También existe una predisposición genética.
–Decir “tengo ansiedad” sin síntomas físicos, ¿es correcto?
–No. Si una persona se siente agitada por algo exterior y no sabe si le va a poder dar respuesta, eso es estrés, que cursa con sínto-

mas parecidos a la ansiedad. Y cuando uno se atemoriza por algo, lo que tiene es miedo.
–¿Puede el estrés degenerar en ansiedad?
–La frontera es débil. De hecho, un alto porcentaje de gente con estrés y con miedo traspasa la puerta de la ansiedad cuyo umbral es psicosomático: somatizar el estrés.
–¿La ansiedad tiene cura?
–Sí. Hay ansiolíticos de última generación, pero trabajando en el ámbito terapéutico también conseguimos que la amígdala cerebral no se dispare y no produzca ansiedad.
–¿Qué técnicas utilizan?
–Psicoterapia, relajación, hipnosis..., muchas técnicas diferentes con el fin de que el individuo se dé cuenta de sus errores de percepción de la vida, organice un poco su inconsciente y no ve amenazas donde no las hay, porque la ansiedad originariamente era una reacción ante un peligro inminente.
–¿Una reacción ante la muerte?
–Sí, curiosamente las reacciones fisiológicas que sufren las personas con ansiedad son las mismas que un animal ante su depredador. Esa visión de la muerte inmediata inexistente es la ansiedad en los humanos. Pero hay varios tipos de ansiedad, desde la generalizada hasta las agudas como el pánico o las fobias y la ansiedad postraumática.
–Una persona que tiene fobias concretas, ¿maneja mal lo cotidiano?
–La persona con un problema fóbico no únicamente tiene las fases agudas, sino que además vive anticipadamente la posibilidad de que le sobrevengan esos ataques y su vida se convierte en una excesiva hipervigilancia.
–¿Cuál es el perfil general de los ansiosos?
–Sentimiento catastrofista de la vida, dudar de uno mismo, desvalorización personal y temor a la realidad. Por eso el 95% de los depresivos son ansiosos y el 80% de los ansiosos suelen tener tonos bajos vitales. También se relaciona con trastornos obsesivos compulsivos, personas que repiten ideas y gestos.

Budapest, la cultura del agua.

Hotel-balneario Gellert, “art nouveau” en Budapest.
Relájese en un hotel histórico con un balneario de ensueño.

Precio por persona en doble:

Socio	PVP
726€	807€

Válido del 1/8 al 15/9
Consultar otras temporadas.

El precio incluye:

- Vuelos con Lufthansa, Barcelona-Budapest y regreso.
- 3 noches en el Hotel Gellert, con desayuno buffet americano.
- Libre uso de las piscinas interiores y exteriores, baños termales, de burbujas y de vapor (incluye un almuerzo).
- Una cena en el restaurante del Hotel.
- Seguro de asistencia en viaje.
- Bolsa de viaje.

El precio no incluye:

- Traslados y tasas de aeropuerto y seguridad.

En colaboración con: Lufthansa

www.lavanguardiaviajes.com GC 63-MD

A su servicio de lunes a viernes, de 9:30 a 19:30 h.

902 119 788

LA VANGUARDIA

VIAJES

La agencia del Club