

Saliendo del Circulo Vicioso de la Ansiedad

COMO TENTO ANSIEDAD, ME PONGO ANSIOSO.

Trabajo como psicólogo hace más de 10 años. Uno de los problemas más comunes que me consulta la gente es respecto a la ansiedad cuando el curso de esa ansiedad no está claro para ellos. Cuando la gente se muestra ansiosa sobre una cosa específica, como los perros, las arañas o las reacciones negativas de los demás, la persona tiene claro respecto a qué se siente ansiosa. Sin embargo, mucha gente se muestra ansiosa sobre el mismo hecho de estar ansiosos y esto es tan común y normalmente tan poco comprendido, que tal falta de conocimiento les conduce a una mayor ansiedad.

Tener experiencias de ansiedad (problema nº 1) se convierte en estar ansioso de volver a sentir ansiedad (problema nº 2). Este doble problema es el "abono" donde se desarrolla el círculo vicioso de la ansiedad, del que es difícil escapar. Entender este proceso es el primer paso para resolver el problema.

Permiteme explicar este círculo vicioso con mayor detalle. Una vez que ha experimentado ansiedad "por alguna no buena razón", entonces adquieres una *actitud* de ansiedad ante la posibilidad de volverse a presentar la misma. *Piensa* algo como "Sería terrible volver a tener ansiedad". Pensar de esta manera lleva a tener en ese momento ansiedad. Entonces te das cuenta de tu ansiedad y piensas algo como "¡Oh no, me estoy poniendo ansioso!". Todo esto te lleva a incrementar más su ansiedad ocasionando pensamientos como "¡Cielos. Estoy perdiendo el control. Qué pasará si me desmayo (o tengo un ataque de pánico, o un ataque al corazón o hago una locura); sería terrible!". La ansiedad se vuelve a incrementar, lo que le lleva a mayores "pensamientos" ansiosos y así sucesivamente. Este comportamiento ocurre de una forma muy rápida y probablemente solo somos conscientes de tener un sentimiento de miedo intenso.

También, puede ser que seas una de las muchas personas que padece de "hiperventilación" cuando te pone ansioso. Esto quiere decir que toma mucho oxígeno y sientes, paradójicamente, que necesita tomar aún más aire, aunque realmente necesite menos. La "hiperventilación" te lleva a sensaciones tales como sentir hormigueo, debilidad, vértigo y palpitaciones. Sin saberlo, puedes considerar que esas sensaciones son la evidencia de que hay algo erróneo en una mismo y que "¡eso es terrible!". Estos pensamientos le llevan a una mayor ansiedad y así continúa el círculo vicioso.

Sin la presencia de la actitud ansiosa de "sería terrible", no aparecería el pánico, incluso si tienes tendencia a la hiperventilación, así pues, esa actitud ansiosa es la que necesitas identificar y cambiar si quieres "plantar la semilla" de la solución del problema. De todos modos, muy poca gente entiende esto y por consiguiente esta explicación no representa un conocimiento común. Como tal, lo que tu puedes haber hecho hasta ahora es evitar las situaciones que temes y que te puedan crear ansiedad con lo cual estas consolidando y manteniendo el problema. Puede que estes usando un número de técnicas básicas para afrontar la ansiedad (p. e. relajación, distraerse, beber, etc.). Esto puede ser útil a corto plazo, pero a largo plazo no resuelven el problema y además en el caso de beber alcohol o tomar ansiolíticos, tan comunes hoy día, para suprimir la ansiedad resulta ciertamente peligroso.

¿Que se puede hacer?.

En primer lugar, hemos de distinguir **entre la actitud de "incomodidad" y "terrible"**. *Terrible, probablemente significa literalmente el fin del mundo.* La ansiedad no es el fin del mundo. Es una incomodidad, a veces una condenada incomodidad, pero no es algo terrible, a menos que lo definamos como tal. *Si definimos la ansiedad como algo terrible entonces adquirimos un "nuevo billete" para "viajar" en el círculo vicioso.* Es bueno saber que se pone uno ansioso por pensar que la ansiedad es una incomodidad, es algo negativo, un peligro, algo inconveniente, pero no es un peligro y no representa el fin del mundo.

Segundo, hay que exponerse a las situaciones de las que has tendido a evitar y rehuir. Suena sencillo pero ¡NO ES FÁCIL!. Recuerda esta distinción, es muy importante. Has sido educado para pensar que la ansiedad es terrible y tu cuerpo reacciona a esta forma de pensar. Te tomará algún tiempo en reeducarte y pensar que la ansiedad es condenadamente incómoda, pero no es terrible. Y te llevará más tiempo aún que su cuerpo reaccione, de otra forma, a la nueva forma de pensar ya la mayoría de las sensaciones incómodas ya han sido aprendidas por tu cuerpo de forma inconsciente. A esto se le llama técnicamente aprendizaje condicionado.

Tercero, me he dado cuenta que el principio siguiente que desarrollé hace años es muy útil. Lo llamo "desafiar, aunque no agobiar". Con esto quiero decir que si crees que una situación puede ser agobiante para ti, entonces, quizás es mejor no enfrentarse a ella todavía. Pero sería un error ir demasiado gradualmente y solamente hacer cosas que puedes afrontar de forma cómoda. Superar la ansiedad significa **tolerar la incomodidad**, por tanto es importante enfrentarse y no retirarse de los sentimientos molestos. Así pues, escoje para empezar, una experiencia a la que te puedas enfrentar. Si no tienes éxito con ella, recuerda que es un inconveniente, no algo "terrible". Mantén en aplicación el principio de "desafiar, aunque no agobiar".

Escoje una situación a desafiar, enfréntate a ella y practica la actitud de "la ansiedad es condenadamente incómoda, pero no terrible", mientras permaneces en ella. Si sientes pánico, recuerda que el pánico dura solamente un corto periodo de tiempo, aunque parezca interminable en un momento nada más. Utiliza la misma actitud para el pánico: "si siento pánico, tengo pánico, lo que es condenadamente incómodo, pero no es terrible".

Ahora, quiero considerar un importante aspecto sobre el que un gran número de mis clientes han dicho que también interviene en este círculo. Si temes que puedes actuar de forma estúpida, alocada y como resultado atrae la atención despreciativa de otras personas, primero date cuenta de que es desafortunado el que ocurra. No obstante, la mejor solución es imaginar que esto ocurrirá y que puede practicar otra actitud anti-ansiedad. Ahora bien, si tienes ese miedo es probable que creas que si actúas de forma estúpida o alocadamente, eso prueba que uno es una persona sin dignidad (inútil, estúpido, un tonto o cualquier otra palabra que utilice para autodenigrarse). **Si otras personas te desprecian por esto, este no es el problema.**

El problema es que tu estés de acuerdo con tu reacción. Piensa "si ellos creen que soy estúpido deben tener razón de que si lo soy". Así, de nuevo, es tu actitud hacia ti mismo en donde reside el problema. Lo que necesitas preguntarse es lo siguiente: "¿Soy despreciable, inútil, etc. por actuar de esta manera, o soy un ser humano falible (igual que los otros) con este problema?". Espero que vea la diferencia. Si un buen amigo actúa de forma estúpida en público ¿le condenaría por ello, o adoptaría una postura de compasión o aceptación hacia él?, Lo más probable es que le aceptaría. Pero él es un ser humano igual que tu. Así es que puede practicar tu también **la actitud de aceptación hacia sí mismo**. *"Si actúo de forma estúpida, eso no es bueno, pero soy una ser humano falible que tengo un problema"*.

Mis clientes confirman que esta actitud les ayuda a darse cuenta que: primero, no actúan gustosamente de forma estúpida; segundo, incluso si actúan de forma estúpida, otras personas probablemente no les condenarán; y , tercero, incluso si otras personas les condenan por ello, eso no significa que sea el fin del mundo.