

1

¿Qué es la ansiedad?

Es una emoción básica que puede ser positiva o patológica en función de su intensidad, su frecuencia y su significado.

La ansiedad es una emoción básica que viene preestablecida en el esquema genético y, por tanto, es un elemento natural necesario y útil para la propia supervivencia. En este sentido, entendemos su valor para la adaptación vinculado al mecanismo de detección y respuesta ante situaciones peligrosas o muy comprometidas, es decir, es algo así como si dispusiéramos de una potente señal de alerta que se disparara en momentos de amenaza vital.

Como reacción natural y básica, la ansiedad no se diferencia demasiado de las otras emociones también hereditarias, ya que todas ellas surgen de forma automatizada y permiten una rápida adaptación a situaciones de determinada exigencia; la vergüenza, el miedo, la ira, la sorpresa, la alegría, la tristeza, etc. son instrumentos adaptativos que disponemos genéticamente y que, desde el inicio de la vida, nos ayudan a sobrevivir. Desde este punto de vista, la ansiedad se ha convertido en una herramienta esencial no sólo para proteger a la persona en sí, sino también para la supervivencia como especie, pues su papel era esencial en momentos en los que estaba justificado poseer un sistema de alerta perfectamente preparado para la detección de los peligros más imperceptibles. Así pues, han sido las condiciones del medio las que han abierto las puertas de la ansiedad de una manera más o menos efectiva e intensa, pero, en cualquier caso, siempre con la intención de prote-

ger la vida del individuo. La ansiedad como recurso de supervivencia ha sido, por tanto, de gran utilidad para la humanidad en general.

Como cualquier otra emoción de las que hemos expuesto anteriormente, la ansiedad se genera en la propia mente, pero precisa de una conexión con el exterior en el sentido de que éste es analizado para descubrir en él peligros reales y/o potenciales que nos puedan afectar. También contempla una explosión reactiva múltiple (en tanto que se ponen en marcha la fisiología, el pensamiento, los sentimientos, la conducta y la propia asertividad) e inmediata (ya que el disparo ansioso es automático) que nos conduce a la autodefensa de una manera rápida e intensa. En síntesis, los trabajos esenciales que ejecuta nuestra mente son: **detección, análisis, evaluación y reacción**. Una vez que ha pasado la situación (hipotética o real) de peligro, los niveles de alerta y de respuesta ansiosos retornan a los parámetros de equilibrio y de serenidad propios de los estados neutros y estables, con lo que podríamos decir que se ha cerrado así la secuencia de alteración-adaptación. Sin embargo, con cierta frecuencia, y en función de la entidad de la amenaza y la intensidad de la reacción, la persona permanece indefinidamente en un estado de alerta o de temor que es realmente molesto.

Cuando hablamos de la ansiedad patológica o anómala, nos estamos refiriendo a la aparición de una reacción agitada, larga e intensa, que va más allá de cualquier situación comprometida (y, por tanto, es estéril, absurda y equivocada). Seguramente la ansiedad está sustituyendo a otra emoción mucho más idónea y se convierte así en una reacción en el vacío. Estar continuamente ansioso equivale a ver peligros, riesgos o atentados a la supervivencia más allá de lo que naturalmente cabría suponer y, por tanto, malinterpretar las situaciones que se viven generando una actitud constante de hipervigilancia, hiperprotección y fatalismo excesivos.

La ansiedad patológica o anómala conlleva, pues, una manera de estar, una forma de reaccionar, de pensar y de sentir muy agitadas que descompensan a la persona, y la dejan en unas condiciones de

vida poco objetivas y limitadas, y con escaso autocontrol y dominio de las situaciones propias de la vida cotidiana. Acostumbra a ser una actitud que siempre está presente, que va señalando las cosas que no van bien o que realza de manera exagerada peligros que son mínimos o ficticios. Es, de hecho, un estado alterado de la persona (y/o del organismo) que al manifestarse congrega un buen número de órganos y sistemas corporales, a la vez que un gran abanico de reacciones consideradas negativas de las que la hipocondría es un ejemplo claro, y a veces causa de esta visión pesimista.

En definitiva, la ansiedad, tanto en la propia persona como en el contexto en que se encuentra, se transforma (por lo general de una manera sorpresiva y rápida) en un buen número de síntomas bastante complejos, ante los que al final ya no queda más remedio que reaccionar de modo defensivo, aunque sin saber demasiado bien cómo. Este carácter intempestivo y radical, acausal e ilógico del cuadro ansioso patológico aún provoca una mayor agitación en el individuo, porque le obliga a la búsqueda infructuosa y desesperada de una solución a un conflicto muy difuso, que sólo ve él, que le resulta imposible describir y menos aún explicar, y que está «fagocitando» su libertad. Sin embargo, el cuadro ansioso anómalo, a pesar de ser irracional, no deja de ser coherente si se enmarca dentro de la trayectoria vital del individuo, es decir, sus reacciones son las que son y no podrían ser otras, de la misma manera que su aparición, desarrollo y atenuación también son personales; de hecho, la ansiedad nos habla sin equívocos de cada uno de nosotros, de nuestra vida, nuestros temores y nuestros conflictos.

¿La ansiedad es siempre negativa?

No, la ansiedad sirve para la supervivencia y la adaptación a todo aquello que consideramos complejo y comprometedor.

Hay un tipo de ansiedad que podríamos entender como positivo, algo así como si se tratara de una especie de «ansiedad ecológica» que todos poseemos y que surgiría como respuesta a problemas verdaderamente duros, vitales, es decir, un tipo de emoción básica que tenemos los humanos (al igual que los animales superiores) y que empleamos según la exigencia de determinados momentos en los que entendemos que hay peligros o verdaderos obstáculos para la supervivencia (tal como se ha comentado ya en la pregunta 1).

A menudo se ha hecho referencia a la ansiedad como una doble reacción de alerta y adaptación ante un hecho importante; es decir, una primera detección de algo que atenta contra nosotros y la consiguiente puesta en marcha de múltiples y complejos mecanismos de respuesta. Entendida así, es evidente que la ansiedad ha sido para la humanidad un instrumento adaptativo de primer orden, pues nos ha permitido sobrevivir individual y colectivamente. El hombre primitivo se encontraba sometido a constantes peligros en la medida en que aún no había desarrollado suficientes mecanismos de prevención, respuesta y protección ante un entorno permanentemente hostil. Las ocasiones en que su vida se encontraba en peligro eran muy numerosas, por lo que la reacción ansiosa que le permitía intuir grandes riesgos o reconocerlos de

forma clara era necesaria y, en muchos momentos, «obligadamente» eficaz.

Es evidente que la vida actual se aleja mucho de estos parámetros tan primitivos como peligrosos, y que ahora nos movemos en un marco de protección máximo, incluso en lo preventivo. Por ello, la ansiedad debería haberse reducido. Se podría decir, sin temor a equivocarse, que la historia de la humanidad es, de hecho, la evolución del control de los peligros externos y de los mecanismos que hacen que la supervivencia sea más sencilla. Así, al haber disminuido las situaciones de riesgo, la ansiedad también debería haberlo hecho. Lo que llamamos ansiedad positiva o ecológica es un sistema de detección esencial, pero también, como se ha dicho, un productor de reacciones adaptativas para la supervivencia; en cualquier caso, supone todo un verdadero despliegue psicossomático, con producción cognitivo-emocional y conductual que permite al individuo la ejecución de reacciones rápidas y eficaces. La ansiedad conduce a la acción en la medida en que trata de dar respuesta inmediata y contundente a una situación que la reclama. Como sistema reactivo, se puede decir que es positiva, pues motiva, impulsa, concreta acciones y neutraliza las situaciones amenazadoras. La rápida producción mental y comportamental se basa en la necesidad de «pensar y hacer» de manera urgente, por lo que, en este sentido, la ansiedad es positiva y necesaria.

No lo es, en cambio, cuando surge tras un error en la evaluación de las circunstancias por las que se atraviesa, cuando su duración se prolonga más allá de la existencia de una situación comprometedora y, sobre todo, cuando se instala en nuestra vida cotidiana como un hábito, cuando su intensidad sobrepasa la demanda de una situación en particular, cuando surge sin causa aparente, etc. Éste es un tipo de ansiedad anómalo y absurdo que, como si fuera un sistema autónomo que escapa del control individual, se muestra alejado de las respuestas que «ecológicamente» se debieran dar. En estos casos, la ansiedad disparada pasa de ser un elemento que protege, a una situación de la que es preciso protegerse. La ansiedad anómala es un error

emocional tanto en la manera de analizar la realidad (se cambian significados internamente y, por tanto, se tergiversan las situaciones de forma subjetiva) como en la forma de responder (se produce todo un abanico de reacciones desajustadas y automáticas, a menudo muy intensas y también irrefrenables).

¿La ansiedad se produce porque el cerebro interpreta la existencia de un peligro vital?

Sí, precisamente es la emoción de la supervivencia.

Siempre que se interpreta la existencia de una amenaza para la supervivencia, como ya se ha dicho en la respuesta anterior, el estado ansioso comienza a emerger de manera automática. El problema reside en que la interpretación de que algo es peligroso no quiere decir que en realidad lo sea o que lo que imaginemos constituya equivocadamente una especie de problema transcendente; es más, muchas veces la reacción ansiosa surge incluso cuando nos hallamos en situaciones tranquilas y relajadas. La inexistencia de estímulos dolorosos hace que los disparos ansiosos se entiendan como «reacciones en el vacío», es decir, «descargas ansiosas virtuales», pero en todo caso siempre se trata de «errores emocionales». Es algo así como si nuestros sistemas de detección de peligros se hipersensibilizaran y nos engañaran por exceso de celo.

Como he ido comentando, la ansiedad es una herramienta de eficacia comprobada a lo largo de la historia evolutiva de las especies, también de la humana, ya que ha permitido percibir estados amenazadores mucho antes de que el cerebro consciente lo hiciera en realidad. En este sentido, es fantástico poder defendernos de peligros «por intuición», antes de hacerlo «por reflexión», pues así se gana un tiempo, aunque sean milisegundos, que es esencial para la supervivencia. El problema se produce cuando hablamos de una ansiedad patológica en la que no sólo no existe un peligro físico, sino que

muchas veces la persona ni siquiera puede designarlo. Esto hace que la reacción de inmediata agitación se construya sobre una mala interpretación de la realidad; se trata, por tanto, de una reacción en el vacío, pues nos agitamos y nos descontrolamos sobre la nada.

Este estado de alteración provocado por la ansiedad, como en el fondo tiene la validez de estar «defendiéndonos la vida», es tan contundente y excesivo que limita por completo nuestro estado libre y equilibrado, y responde a una situación inexistente con psicossomática, pensamientos, sentimientos y conductas fuera de toda lógica y previsión. Es como si una instancia mental superior jerarquizará la ansiedad por encima del resto de las emociones y todo el organismo se dispusiera a llevar a cabo una dura lucha sobre la amenaza intuida, en la que sólo vale ser eficaz pues está en juego la supervivencia.

La percepción de estar desarrollando una reacción automatizada, muy intensa, desbocada, etc., hace pensar que se está ante algo que escapa del propio control, pero también ante una amenaza irreal, de ahí que se nos pase por la cabeza que «nos estamos volviendo locos», «nos morimos, estamos perdiendo el control» o que «algo malo y terrible nos sucede». En realidad, lo que pasa es que el cerebro lógico no entiende lo que ocurre realmente, y al final asocia el malestar psicossomático a una alteración fisiológica con una tendencia irrefrenable al catastrofismo. Esta segunda cuestión es la que suele agravar y transformar en crisis un momento de agitación que no debería ir más allá de lo que sería un simple aviso psicossomático.

Como ya se ha dicho, es evidente que la persona ansiosa no corre tantos peligros vitales como sus disparos ansiosos parecen estar «señalando», pero sí es evidente que se encuentra generando lecturas hostiles de la realidad que la afectan y la secuestran. Podemos afirmar rotundamente, pues, que este trastorno tan común es, en el fondo, un verdadero estado permanente de error emocional, producto a su vez de una interpretación incorrecta de la realidad que también procede de unos aprendizajes emocionales mal configurados.

¿Cómo se adquiere la ansiedad?

Normalmente después de una situación traumática, por imitación del comportamiento de los padres o a partir de una etapa infantil con miedos frecuentes. Tampoco se puede descartar la predisposición genética a padecerla.

Siempre se ha dicho que la infancia es un período fundamental para la adquisición de la ansiedad (a pesar de que a lo largo de la vida puedan darse otros momentos que la generen), lo que tiene una explicación clara tanto desde la vertiente fisiológica como desde la social. Vayamos por partes.

La infancia (incluso algunas investigaciones recientes se adentran también en la etapa prenatal) es la época del gran desarrollo de la persona en todos sus aspectos. En el plano físico tiene lugar el crecimiento básico de los órganos y el despliegue de sus funciones; dentro de esta dinámica, el cerebro es uno de sus principales núcleos de evolución y control, y de él dependerán los trabajos más importantes del organismo tanto en su vertiente voluntaria como en la involuntaria. El cerebro se desarrolla estructuralmente desde el propio crecimiento, pero también funcionalmente a partir de la información que le llega, y de la influencia que ésta tiene en la creación de conexiones sinápticas.

¿Qué es lo que sucede cuando el niño se encuentra recibiendo ímputs de gran poder emocional, pero de difícil decodificación, como son los de la ansiedad, por parte de su entorno más cercano? Pues simplemente que la propia inmadurez evolutiva de la edad no permite procesar lo que recibe de manera eficaz, por lo que se ve obligado a adaptarse sin la existencia cognitiva de argumentos co-

rectos: eso favorece el principio ansioso del niño. Lo que ve y percibe del exterior lo capta como algo importante, pero también como grave y prolongado, un hecho que le lleva con frecuencia a la indefensión y a la protección máxima: el niño siente pero no entiende, por lo que capta información en el sentido cuantitativo, muy por encima del cualitativo, lo que le obliga a buscar adaptaciones de forma desesperada. No tiene la posibilidad de juzgar la situación ansiosa que ve en casa ni tampoco de escaparse de ella; se encuentra, pues, atrapado. Ésta es la forma inicial y más común de fijación ansiosa.

Desde la vertiente social, hay procesos muy importantes que generan ansiedad en la infancia. Se ha comprobado que los hijos de padres ansiosos tienen una gran probabilidad de crecer con el mismo problema, simplemente por el fenómeno del copiado, también llamado «*modeling*». Así, si el padre o la madre tienen ansiedad cuando afrontan y tratan de solucionar sus problemas, el hijo estará aprendiendo automáticamente el trastorno y lo podrá manifestar más adelante cuando se encuentre ante sus propias dificultades; en este caso, practicará «ansiedad y solución». El problema también se aprende con la exposición continuada a determinados acontecimientos más o menos traumáticos y prolongados, lo que hace que el período de la infancia se convierta en un auténtico ejercicio de entrenamiento ansioso. Los acontecimientos y las reacciones quedan guardados en la memoria límbica y aquí se encuentran cuando, en la vida adulta, existen situaciones entendidas como análogas. De hecho, lo que pasa es que en la infancia se adquirió un importante sistema de protección emocional que debería llevar a la persona a la adaptación a situaciones comprometidas, pero en realidad no es así. Lo que sucede es que, ante situaciones intrascendentes, algunos recuerdos emocionales infantiles pueden ser extraídos de una manera reactiva completa.

De todos modos, la ansiedad puede aprenderse en cualquier momento y circunstancia de la vida adolescente o adulta; aquí se podría formular la hipótesis de que puede haber una predisposición genética de base para desarrollarla, pero este hecho aún no está suficientemente demostrado.