

Paidós Psicología Psiquiatría Psicoterapia

Domènec Luengo

Los secretos de la ansiedad



Dr. Domènec Luengo

LOS SECRETOS DE LA ANSIEDAD



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Imagen de la cubierta: © Randall Reed y Wavebreakmedia- Shutterstock

1ª edición, octubre 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 Domènec Luengo Ballester
© 2015 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3159-6
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Depósito legal: B. 20.004-2015
Impresión y encuadernación: Reinbook, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Introducción	11
1. Definición y características de la ansiedad como trastorno.	23
1.1. El significado de las emociones.	23
1.2. El sentido de la ansiedad.	32
1.3. El perfil ansioso, ¿existe?.	38
1.4. La aparición ansiosa: nada es porque sí	54
2. Yo, con mi ansiedad auestas	77
2.1. Razón y emoción en la ansiedad: ¡cuesta tanto entenderse!	77
2.2. Mis diálogos (¿distorsionados?) con el mundo. . .	86
2.3. No siempre me siento igual, este cambio me desespera.	91
2.4. ¿Me estoy queriendo o me estoy destruyendo? . .	98
2.5. Me tengo miedo, tengo miedo a perder el control	102
2.6. Estoy cada vez más incómodo... ¡Me atrapo!	109
2.7. ¿Ya nunca seré la misma persona de antes?	112

2.8.	¡Y otro día más ansioso!	116
2.9.	Muchas veces me pregunto si tengo ansiedad, y resulta que me la provoco con la pregunta . . .	119
2.10.	Entonces, ¿muchas de las cosas que siento y me digo son falsedades?	122
3.	Yo, con mi ansiedad ante los demás	129
3.1.	Mi mundo y el exterior: un difícil encaje	129
3.2.	¡Qué difícil es la conexión con mi entorno afectivo!	134
3.3.	Yo, ante los demás	141
3.4.	¡Cómo me influye lo que los demás puedan estar pensando de mí o sintiendo por mí!	149
4.	Yo, ante el afrontamiento.	159
4.1.	¿Estar ansioso es pasar un mal momento?	159
4.2.	¿Por dónde empiezo para quitarme la ansiedad?	165
4.3.	Lo que me digo, ¿me sirve o no?	171
4.4.	¿Qué es en realidad afrontar la ansiedad?	175
	Conclusión.	181
	Glosario	187
	Bibliografía	199

CAPÍTULO 1

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD COMO TRASTORNO

1.1. El significado de las emociones

Fijemos algunas premisas con objeto de comprender qué sucede cuando reaccionamos emocionalmente y, por extensión, qué se desencadena y qué significado tiene la respuesta ansiosa.

a) Aunque toda emoción es básicamente una forma de comunicación, lo es sobre todo de autocomunicación

Una emoción es algo que nos decimos a nosotros mismos, que sólo nosotros sentimos y que tiene lugar ante una situación que únicamente nosotros mismos significamos. Pero, atención, también de manera ineludible, quien genera una emoción está automáticamente informando a los otros tanto de su estado personal como de las características que seguramente tiene la situación que le envuelve. El significado de las emociones y su manifestación son del todo personales, intransferibles y usualmente de difícil descripción. En efecto, este lenguaje personal no sólo es complicado de entender, sino que ni siquiera en ocasiones es descifrable, puesto que descifrar es una posibilidad de la razón, y esta es generada y regulada por el cerebro lógico, una

estructura que piensa y vertebra los pensamientos mediante palabras e imágenes, pero que en las emociones juega un papel secundario, pues básicamente estas contemplan sensaciones irracionales e inconscientes, cargadas de matices, que no encajan en los registros (en el fondo limitados) del plano lógico-declarativo.

Como se ha dicho, toda emoción es una autocomunicación que se expresa básicamente a través de sensaciones, y estas son de entidad irreflexiva, simbólica, muchas veces acausal y atemporal. Estructuralmente, no son producidas por el cerebro lógico, sino por el sistema límbico, el mismo que se implica en el curso de los sueños y de todo lo que es bagaje inconsciente. Pensar permite una amplia y rápida asociación conceptual, cuando la información que hay que procesar es perceptible, comprensible y, sobre todo, se encuentra fundamentada por las leyes de la lógica más básica, de las emociones apenas programamos nada, incluso podríamos decir que aunque evidentemente tengamos una acción directa sobre la interpretación de lo que sentimos, resulta que un buen número de veces dicha interpretación es equívoca, cuando no meramente aproximada.

Debe quedar claro que toda emoción, como comunicación, manifiesta siempre algo y, por tanto, es claramente intencional, aunque a diferencia del diálogo declarativo, aquí el emisor y el receptor de la comunicación es uno mismo, así que la emoción es una manera íntima y del todo individual de decirse algo, una especie de mensaje no regulado por la lógica, pero sí lo suficientemente importante como para merecer ser desde luego considerado y atendido, ya que modifica nuestro estado e incluso nuestro equilibrio psíquico de manera urgente e intensa (no

debe obviarse que, a la vez, las emociones comunican a los demás todo aquello que debe ser modificado con objeto de informar y obtener los cambios que impliquen eliminar presión de una determinada situación comprometedor). Respecto al significado y a la comunicación personal, no es equivocado pensar que mediante el conocimiento de nuestras emociones entendemos mejor el entorno y, sobre todo, nuestra manera de ubicarnos en él y, por tanto, nuestra propia capacidad de adaptación. La ansiedad, como la vergüenza, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa, el miedo, etc., es de hecho una emoción más, con una finalidad específica, una manera de exponernos algo importante, una forma de aviso contundente que agita intensamente estructuras cerebrales y determina una ingente producción cognitiva y conductual con objeto de conseguir la máxima eficacia adaptativa posible. Detrás de cada emoción hay siempre un mensaje interno, algo que nuestros sistemas automáticos han percibido y realzado con objeto de ofrecer rápidamente una respuesta a lo que se observa comprometedor. En el caso de la ansiedad, este mensaje es verdaderamente claro, como también sucede con cualquiera de las otras emociones apuntadas; por tanto, toda emoción tiene un porqué y la ansiedad no es en absoluto diferente.

Ese autolenguaje es fundamental para mantener o compensar el equilibrio psíquico de la persona, el mensaje no puede pasar desapercibido para ella, tanto por la explosión psicósomática como por su significado; al contrario, emisor y receptor (o sea, uno mismo) debe implicarse en obtener traducciones rápidas y soluciones eficaces a la situación específica que se vive emocionalmente. En el fondo, el gasto energético que supone la apari-

ción de una emoción intensa para el organismo no es vano, sino que avisa de algo a lo que debe «hacerse caso» de inmediato.

b) Las emociones son ambivalentes en su cualidad estructural básica, puesto que son a la vez fijas y modificables

El autolenguaje emocional tiene unos patrones de matriz genética, por tanto, establecidos en las estructuras hereditarias (de las que todavía sabemos poco), algo así como un substrato estable y a la vez patrimonial de la especie humana y, en consecuencia, de alto valor para la adaptación y la supervivencia en general. En este sentido, nuestras sensaciones y reacciones emocionales son análogas en los diversos grupos humanos por cuanto poseen un significado global, un sistema de desarrollo interno y una forma de aparición similares. De hecho, en cualquier lugar del mundo los humanos ríen, lloran, se avergüenzan, tienen temor, se sorprenden o disparan ansiedad en relación con acontecimientos y significados análogos, y lo manifiestan con características comunes.

Sin embargo, este inicial substrato fijo es a la vez modificable (tal como bien se expondrá más adelante), es decir, sufre procesos de *moldeamiento* respecto a la intensidad y la contingencia de su manifestación.

Así, las emociones tienen en el contexto social y antropológico el escenario específico y el grado idóneo de aparición (que no el significado interno básico); por tanto, se siente vergüenza en situaciones de exposición del individuo ante una audiencia o una posible evaluación, se siente miedo ante un objeto o situación concreta y amenazante (no necesariamente mortal), se siente tristeza en los momentos de pérdida (gozando no obstan-

te este concepto de un significado mucho más amplio), de rechazo situacional o de búsqueda de olvido, se manifiesta agresividad como consecuencia básica de frustraciones o ansiedad ante vivencias que se sienten como una amenaza inminente, de situación trascendente y configuración inconcreta. En todo caso, vergüenza, miedo, tristeza, ira, ansiedad, etc., manifestándose dentro de niveles adecuadamente inscritos en intensidad y contextualización —o sea, apoyando favorablemente al sujeto—, no solo son emociones positivas, sino deseables. Sin embargo, y a pesar de sus raíces comunes (biológicas de especie), los diferentes contextos culturales y relaciones sociales específicas fuerzan la idiosincrasia de la manifestación emocional, dado que en realidad dichos contextos culturales actúan a modo de patrones generales supraindividuales de moldeamiento emocional en los individuos integrantes del grupo específico.

La educación emocional, como la intelectual, abarca en realidad toda la vida del individuo, pero es especialmente en la infancia cuando los patrones básicos que tipifican a la persona se interiorizan y quedan usualmente establecidos, cuando se van adquiriendo experiencias, efectuando abstracciones de las situaciones vividas y asociaciones inconscientes interno-externas entre lo experimentado y uno mismo. Esto es tan importante que hace pensar acerca de la necesidad de proteger y desarrollar, por ejemplo, los sistemas sociofamiliares de crianza (en concreto, las relaciones paterno-materno/filiales), con objeto de permitir el crecimiento y evolución de un sujeto inmaduro hasta convertirse en una persona adulta emocionalmente equilibrada (así debe entenderse, en la actualidad, la preocupación social por la educación emocional, no ya solo en la universidad, sino sobre todo

en la escuela, el trabajo, la psicología práctica, etc.). No debe olvidarse que el niño, cuando interactúa con los adultos (familia), se encuentra implícitamente dentro de un sistema interactivo y, por tanto, va moldeándose no solo de lo que explícitamente se le va indicando, sino —y sobre todo— de las actitudes que percibe. Los adultos ofrecen modelos más allá de lo verbal y dejan, sin darse cuenta pero inexorablemente, una huella (a veces muy resistente al cambio) en el inconsciente de quienes influyen o educan, huella que se prolongará más allá del período sensible de la infancia y configurará en el fondo la manera de ver y reaccionar adulta ante el medio.

El carácter educable de las emociones debe permitir entender su *verdadera posibilidad de cambio* y, por tanto, llegar a la idea final de que nada es aquí ni mucho menos inexorable; de hecho, cuanto se ha ido adquiriendo puede también ser sustituido por un nuevo proceso de aprendizaje incluso más maduro (por realista). Por ello, concretamente, el trastorno de ansiedad o la reacción ansiosa desajustada pueden, mediante un nuevo proceso de reaprendizaje, ser a su vez transformados, canalizados o inhibidos como consecuencia de la «creación» de nuevas conexiones (internas) como sucede en cualquier proceso neuronal.

c) *Las emociones tienen un sentido adaptativo y nos guían a la vez que nos condicionan*

Ello sucede porque surgen del «yo» más interno y no responden a argumentaciones racionales, sino que en realidad son una especie de automatismos de «uso inmediato». Al ir más allá de la palabra y la imagen, más allá de la reflexión y la lógica, las emociones se erigen en verdaderos instrumentos de autopro-

tección, con lo que obtienen intrínsecamente un auténtico sentido darwinista tanto de supervivencia del individuo como de la especie.

La característica de la no verbalidad de las emociones es un gran y válido recurso, toda vez que determinándose un funcionamiento automático e inconsciente en origen, se permite una mayor eficacia de reacción y respuesta posterior. Cuando, por ejemplo, la vergüenza aparece, lo hace sin previo aviso, es decir, sin programación ni intención reflexiva preestablecida; o sea, viene derivada de unos procesos de interpretación y decisión internos sobre los que no se tiene control voluntario. Lo mismo ocurre con las demás emociones: así, cuando la ansiedad surge manifestativamente, ya ha existido previamente la activación de toda una serie de circuitos neuronales comprometidos en el análisis riguroso de determinadas situaciones que, entendidas como alerta de lo que se percibe amenazante, deben tener una respuesta *autoprotectiva* pertinente y rápida. En la ansiedad, dado el valor de esencialidad que contempla, se tratará de la determinación de la respuesta más veloz y eficaz posible.

Se ha señalado a menudo, sin miedo a errar, que gracias a los procesos emocionales somos lo que somos y percibimos el mundo como lo hacemos, de igual modo que también ha tenido un papel trascendente el desarrollo intelectual, propio de los sistemas lógicos; de hecho, hemos evolucionado gracias a lo que pensamos y sentimos de manera integrada, formándose una globalidad férreamente imbricada y dispuesta de manera absolutamente eficaz para la adaptación, la supervivencia y la resolución y previsión de problemas (o, tomando el sentido freudiano, también para el placer y el amor). Si sobrevivimos, una buena

parte de ese objetivo y de esa realidad lo han permitido las emociones y, entre ellas, la ansiedad ha jugado un papel esencial.

Por una parte, pues, disponemos de un sistema cognitivo interno que funciona a expensas de lo reflexivo, de hecho, un poderoso sistema que actúa constantemente analizando situaciones y dando órdenes adaptativas, o bien de inhibición reactiva o, por el contrario, mediante la generación de reacciones psicósomáticas, pensamientos, sentimientos y conductas que promuevan la acción. Así, por defecto, estamos *autopreservados*. Por su parte, disponemos también de un sistema cerebral consciente y verdaderamente complejo que permite analizar al detalle la realidad, formar hipótesis y teorías explicativas de cuanto sucede, seleccionándose al final lo idóneamente coherente.

Cuanto exponemos debe también llevar a la idea de que, a su vez, cualquier déficit o exceso emocional es antievolutivo por escasamente útil o incluso contraproducente. De hecho, se convierte en contradictorio respecto a lo que sería el mantenimiento del equilibrio psíquico, perjudicando notablemente el ejercicio libre de vivir y reaccionar ante el entorno. En el caso de la ansiedad, por ejemplo, el déficit ansioso implicaría la inexistencia de sistemas de protección y, por tanto, de una auténtica carencia en la percepción de los peligros y amenazas, dejando al individuo a merced de un azar «caprichoso» consigo mismo. Por contra, su exceso jugaría a favor de la pérdida de la libertad por cuanto la persona queda relegada a un condicionamiento tan protector que hace imposible su libre interacción con el entorno, como si el acto de vivir no fuera otra cosa que el de andar permanentemente protegiéndose; por tanto, ame-

nazando vitalmente el individuo, y desarrollando frecuencias e intensidades reactivas desmesuradas, aparece en él la ansiedad como trastorno.

Sirvan estos pequeños ejemplos correspondientes a las características emocionales, como datos básicos del importante papel que estas juegan en el desarrollo global y en la adaptación individual del ser humano, pero también como exponente de la concepción de la ansiedad como un sentimiento que no se diferencia en esencia de cualquiera de las otras emociones básicas. No estamos, pues, ante nada extraño, sino al contrario, comprendiendo que las emociones tienen una función clave para la vida, aunque a la vez reconozcamos el papel último y trascendente de la ansiedad.

Sintetizando, podríamos, sin duda, establecer que la ansiedad (a pesar de su configuración «enigmática») no es algo oculto y misterioso, tampoco una especie de funcionamiento mental de base «autónoma» que hace que caprichosamente nos sintamos mal y nos veamos terriblemente indefensos, sino, al contrario, es un tipo de lenguaje emocional (personal e interno) proveniente de estructuras genéticas de patrón fijo en origen, que van a ser modificadas mediante las interacciones permanentes con el medio, es decir, que inexorablemente van a ser objeto de aprendizaje, en la medida en que todo sujeto asimila y archiva las respuestas efectuadas a determinadas percepciones, así como «toma muy buena nota» de las valoraciones propias de sus interacciones: lo importante, sobre todo lo trascendente, va a fijarse cognitivamente para servir de ayuda en adelante. El patrón fijo de entidad genética permanecerá inalterable, las reacciones ansiosas manifestativas e internas son comunes a todos los seres

humanos; sin embargo, el entorno diversificará el motivo del disparo, la intensidad y la frecuencia.

La ansiedad se convierte en una reacción psicofisiológica dotada de una intencionalidad positiva para la supervivencia, una especie de herramienta de incalculable valor para el afrontamiento de situaciones percibidas como altamente amenazantes; sin embargo, como cualquier otra emoción, la ansiedad se torna patológica cuando se manifiesta con una intensidad desbordada y fuera de cualquier relación causa/efecto. En este caso, es precisamente ese carácter acausal el que otorga el tradicional halo oculto, misterioso y temible: «Veo que me pasa algo, pero no sé ni lo que es, ni el porqué me está pasando, ni siquiera cómo atajarlo». En el fondo, el temor deriva de la confusión existente en la interpretación ansiosa como disparo descontrolado y atemorizante, con la fatídica hipótesis de un «previsible» desenlace final terrible. En los casos de agitación anómala o patológica, la propia reacción alterada deja de ser percibida como una simple alerta y pasa a convertirse en la ruta (ya iniciada) hacia la pérdida de control y la muerte (concepción inconsciente que aparece como difusa o incluso metafórica).

1.2. El sentido de la ansiedad

Tal como se ha dicho, cada emoción tiene su propio valor adaptativo, por tanto, existe en la medida en que también aparece una necesidad de ajuste que cubrir, algo así como si genéticamente se presupusieran las exigencias usuales que el medio va a deparar al individuo y se dispusiera de un complejo pro-

grama neuronal que preparara básica y contundentemente para hacerles frente; en esto, las emociones no difieren mucho de otros elementos como los reflejos, nuestra estructura anatómica preinscrita o nuestra dinámica fisiológica potencial. Pero si existe un significado, ¿qué es la ansiedad como emoción?, ¿qué nos está «diciendo»? ¿qué amenazas deben existir para que se vea necesario el afloramiento ansioso?, ¿qué neutraliza en el fondo la ansiedad?, ¿por qué se convierte en patológica? Vamos a intentar desgranar a continuación estos importantes interrogantes, puesto que de darles una respuesta adecuada depende en buena medida la eficacia y contundencia del reequilibrio psíquico.

Seguramente, habrá acuerdo unánime en considerar que la situación natural o ecológica en la que se desencadena la reacción ansiosa es la que corresponde a la relación entre depredador y presa. En ella, el cazador pone de manifiesto su agresividad y destreza (impulso y pautas de caza), mientras que la «víctima» se conduce ansiosamente, es decir, haciendo gala de reacciones entendidas como protección radical de su supervivencia (pautas activas de defensa); en tales circunstancias, el primer agente afina sus estrategias cerebrales a la vez que prepara su fisiología para obtener (atrapar) a su presa y esta, de inmediato y paralelamente, genera toda una serie de reacciones internas y externas con objeto de lograr resolver la máxima situación de peligro que todo ser vivo pueda encontrar en el deambular por la vida. Estas reacciones que conllevan primero el reconocimiento y luego la defensa máxima de la supervivencia son, en realidad, los patrones complejos conocidos como ansiedad (en este caso compartiendo proceso cognitivo con el miedo). Pero

abordemos ahora con un poco más de profundidad la citada reacción defensiva; de hecho, ¿cuáles son los procesos fisiológicos que permiten la defensa de la vida?

El aumento de la frecuencia cardíaca y del volumen sistólico es la respuesta fisiológica idónea y de buen seguro inicial a una situación agitada para la que va a necesitarse un importante aporte sanguíneo, es decir, una circunstancia especial en la que va a tener lugar una urgente necesidad de alimentar trabajos internos que, a tenor de la intensidad (dureza) de la alteración, requerirá un trabajo multiorgánico prolongado y preciso; en definitiva, la verdadera y eficaz cobertura de una gran y comprometida situación vital. El aumento del aporte sanguíneo no tiene otra función que la de transportar cantidades significativas de oxígeno con que permitir el trabajo eficaz, urgente y suficiente de un importante grupo de órganos y sistemas funcionales, a los que se les exige «compromiso de trabajo» excepcional. Con el despliegue ansioso nos situamos, pues, ante un gran esfuerzo orgánico (por múltiple e intenso) y su correspondiente requerimiento energético. En consecuencia, se produce una mayor concentración de glóbulos rojos en la sangre, con lo que —como condición necesaria— queda garantizado el suficiente transporte de oxígeno para lo que se entiende un trabajo especialmente duro e inmediato que no puede ser mediatizado. A la vez, se da un significativo incremento del nivel de plaquetas en sangre, hecho básico para comprender que también se requiere del sistema circulatorio un estado favorable a la activación del organismo y a la cobertura de pérdidas, es decir, «moverse y protegerse de heridas». La economía de esfuerzo con respecto al sistema circulatorio y concretamente a la sangre que-

da reflejada en el descenso de la capacidad inmunológica, hecho explicable por cuanto se precisa la priorización de los otros dos trabajos anteriormente descritos. He aquí, pues, un pequeño pero esclarecedor ejemplo de determinadas reacciones internas y automáticas propias del cuadro ansioso, ejemplos, por otra parte, que ponen en evidencia la funcionalidad de este estado agitado o, si se me permite, la constatación de su «intención» positiva con respecto a la supervivencia. Por extensión, cabría ahora también preguntarse adónde se dirige básicamente el flujo sanguíneo, los hematíes y el oxígeno, y qué funcionalidad tiene todo este estado agitado.

En efecto, todo organismo en estado ansioso observa una mayor concentración de oxígeno en determinadas zonas, algunas regiones del cerebro y la musculación de las extremidades. Si se dotan de energía ambas zonas es necesario pensar que van a ser ellas las que de manera especial entrarán en acción, al menos en comparación con otros lugares del organismo, por tanto, van a ser las funciones que desempeñan cerebro y extremidades las que adquirirán una preponderancia corporal de primer orden, efectivamente estamos con la ansiedad alimentando la relación o binomio «¡piensa y corre!», es decir, una reacción básica y múltiple de precisión máxima según la cual va a tener lugar un análisis situacional urgente y una toma de decisiones inmediata y eficaz; en definitiva, un auténtico *pack* de supervivencia, la necesaria percepción del «no se puede fallar» y la urgente reacción por la que «se exige unanimidad y vinculación máxima para la acción».

Pero, a la vez, van a producirse otra serie de reacciones del todo vinculadas con las anteriores y que no hace más que abun-

dar en la hipótesis anteriormente apuntada. En efecto, el hecho de dilatar las pupilas, característico del disparo ansioso, no determina otra cosa que la posibilidad de obtener así una mayor captación de estimulaciones visuales del entorno, como si desde la propia visión se ayudara globalmente al trabajo de analizar lo que es comprometedor, localizando el máximo de detalles que este contenga y, por ello, permitiendo la configuración de urgentes y contundentes teorías (que no hipótesis, no hay tiempo para su verificación) de cuanto sucede; al verse aumentadas y afinadas al máximo las pautas de exploración y vigilancia se va a optimizar la toma inmediata de las decisiones adaptativas más adecuadas (más precisas y, desde luego, con más datos). También el hecho de darse una mayor capacidad de sobresalto implica la existencia de una enorme posibilidad de «estar preparados» para una respuesta inmediata, algo así como disponer de una enorme precisión reactiva del propio organismo ante cualquier elemento al que pudiera otorgársele un significado provocador. Finalmente, la hiperventilación, es decir, esa respiración superficial, esforzada y acelerada propia de la ansiedad, va a permitir la captación apresurada del mayor contingente de oxígeno posible y, por tanto, otro nuevo intento de proporcionar este preciado componente químico al organismo con objeto de permitir ejecutar los importantes, contundentes, inmediatos e hiperprotectivos trabajos que va a necesitar como respuesta.

Como se puede comprobar, las reacciones internas detalladas (aquí se ha mostrado tan solo una pequeña parte de las existentes) invitan a pensar en la perfecta unidad del organismo y su eficaz actuación ante la presencia de un evento verdaderamente importante y comprometedor. Piénsese que el gasto energético

a que el individuo va a verse sometido es enorme en los disparos ansiosos, así, los sistemas cardiorrespiratorio, circulatorio, neurológico, muscular, hormonal, etc., se encuentran activados al máximo y lo hacen colaborando íntimamente. Prueba de ello es el elevadísimo estado de agitación a que se llega (un trabajo multiorgánico forzado) y, a su vez, la enorme fatiga que se contempla cuando la alteración cesa.

Dicho esto, y visto el enorme y trascendente rol que juega de cara a la supervivencia el despliegue ansioso, nos adentramos ahora en el concepto patológico o anómalo de la ansiedad.

Se ha venido indicando que la relación depredador/presa determina en este último agente una reacción de defensa radicalizada de la vida, la disposición orgánica no es un azar, sino algo totalmente organizado y desde luego determinado ya en ese patrón fijo de reacciones y conductas que posee el esquema genético. En este sentido, la ansiedad es una emoción necesaria y altamente positiva, dado que favorece la supervivencia, por tanto, favorable y encasillable en lo que denominaríamos connatural; ahora bien, padecer trastorno ansioso equivale a desencadenar los mencionados patrones de hiperdefensa de la vida de forma habitual o frecuente, a la vez que equivocadamente, como si en realidad existieran situaciones de depredación constantes, amenazas vitales o peligros trascendentes sobre los que reaccionar, cuando, en la vida cotidiana... ¡nada de eso existe!

Entendemos por ansiedad patológica los despliegues de hiperprotección generados en el campo virtual de la mente límbica, esa región cerebral que alberga lecturas constantes, automáticas e inconscientes de la realidad y que, percibiendo peligros inminentes (a veces anticipados), declara el estado de «emergen-

cia fisiológica». La ansiedad patológica es en realidad un disparo sobre «la nada» o, para ser más certeros, sobre la atribución de una importancia vital a algo que no la tiene, pero cuya presión (aunque se desconozca) notamos intensamente. Solo a través de entender que proviene de una equivocación en la evaluación de la realidad podemos concluir que la ansiedad patológica toma cuerpo o se manifiesta abierta y contundentemente en «el vacío»; lejos de la depredación o de una situación peligrosa real y constatable, la ansiedad patológica aflora, pues, como auténtica equivocación emocional, bien producto de esquemas genéticos proclives a su aparición (emoción dominante), bien de antiguos (por infantojuveniles) procesos de aprendizaje emocional (en general modelados o condicionados) que no han obtenido la revisión, actualización o crecimiento suficientes, y cualificados como para permitir afrontar objetivamente el mundo real. A pesar de esta dualidad, en numerosas ocasiones coinciden ambos campos; por tanto, genética (preprogramación sesgada) y aprendizaje (crianza ansiosa) están usualmente íntimamente relacionados.

1.3. El perfil ansioso, ¿existe?

El avance en el conocimiento de los procesos subyacentes de la ansiedad es enorme, constante y profundo, tanto en el plano neurológico, como en el psicológico; sin embargo, aún queda mucho por descubrir, la estructura genética y su incidencia en la alteración ansiosa es un buen ejemplo de lo que aún ignoramos; también la resistencia de lo emocional a ser convencido y modificado desde la lógica. Desde el nivel de la manifestación

ansiosa, es realmente difícil dilucidar hasta qué punto un tipo determinado de reacción agitada corresponde a un automatismo directamente emanado de la estructura hereditaria o es producto de una crianza en la que determinados procesos de aprendizaje la asimilaron, dotaron de «sentido» y consolidaron. En ocasiones nos hallamos en una difícil posición a la hora de encontrar explicaciones razonables en torno al origen ansioso que contempla un determinado sujeto. Únicamente a través de descartar procesos de enseñanza-aprendizaje emocional podemos, por exclusión, llegar a una conclusión ansiosa de origen hereditario, pero claro, esta técnica de esclarecimiento no es desde luego ni precisa ni, por supuesto, científica: es claramente intuitiva. A nivel psicoterapéutico esgrimimos a menudo una explicación según la cual la genética por sí sola, pero también un significativo y temprano aprendizaje del temor (consolidado ya en el individuo), o más bien una mezcla íntima de ambos planos, sería suficiente argumentación y motivo como para explicar el origen personal tanto de las crisis esporádicas como de los estados ansiosos sostenidos. Añadimos a esto la necesaria existencia de lo que entendemos como disparador, es decir, la presencia de una situación estresante o amenazante, tanto perceptible y declarable como insidiosa y de baja o nula posibilidad de descripción: en definitiva, un «motivo» contextual evaluado por los «filtros límbicos» (hereditario-aprendidos), que determina la reacción ansiosa como respuesta de protección.

Dicho esto y considerando el análisis de los rasgos de personalidad de una enorme cantidad de sujetos atendidos en psicoterapia, se ha podido observar la repetición de determinados patrones estructurales en el psiquismo de la persona ansiosa.