

¡No luche contra el miedo!

David A. Carbonell, Ph.D.

La ansiedad es el problema psicológico más habitual por el cual las personas buscan atención. Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés), “se calcula que el 19.1% de los estadounidenses adultos tuvo algún trastorno de ansiedad el año pasado”. Un “trastorno de ansiedad” puede incluir ataques de pánico, fobia social, agorafobia, trastorno obsesivo compulsivo, etc. Otros millones de personas luchan contra la ansiedad más de lo que les gustaría, más allá de la etiqueta.

¿Qué hace que la ansiedad sea un problema tan frecuente?

Las personas tienen una tendencia natural a combatir la ansiedad, y esto la empeora. Millones de personas, incluso muchas personas capaces y exitosas, sienten una ansiedad que no parece responder a sus esfuerzos por calmarse. Estas personas a menudo descubren que, cuanto más se esfuerzan, peor se sienten.

Las clases de soluciones que funcionan con los problemas del “mundo real” no suelen funcionar con la ansiedad. Con frecuencia, la agravan.

Considere la siguiente situación imaginaria (para lo cual he adaptado una idea publicada originalmente en Acceptance and Commitment Therapy (Terapia de aceptación y compromiso), de Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson).

Un hombre entra a mi oficina, alguien que sé que es de las personas que hacen lo que dicen. Tiene un arma, me apunta y me dice: “Dave, quiero que quites todos los muebles de esta oficina y los pongas en la sala de espera; de lo contrario, te dispararé”.

¿Cuál es el resultado? Coloco los muebles en la sala de espera y sigo con vida.

El mismo hombre vuelve a entrar a mi oficina por segunda vez, con la misma arma. Me apunta y me dice: “Dave, quiero que cantes el Himno de los Estados Unidos. Con el primer verso es suficiente. De lo contrario, te dispararé”.

¿Cuál es el resultado? Adiviné. Canto el himno nacional y todo está bien (salvo para quienes me hayan oído cantar).

Ahora viene por tercera vez y tiene un asistente que ingresa con un gran aparato mecánico. Esta vez, dice: “Dave, te voy a conectar a este detector de mentiras. Es un equipo de última generación. Es infalible. Es capaz de detectar cualquier emoción que sientas”.

Me conecta al equipo y me apunta con el arma, y dice: “Ahora, relájate. De lo contrario, te dispararé”.

¿Cuál es el resultado? Así es. Estoy perdido.

¿Por qué? ¿Por qué pude mover los muebles, cantar una canción y, aún así, fracasar tan estrepitosamente en calmarme?

El motivo es fácil de explicar **Las normas que rigen el “mundo real” son diferentes de las que rigen mi mundo interno, es decir, mis pensamientos, imágenes y emociones.**

En el mundo real, cuanto más lo intento, más consigo lo que deseo. Si me fijo una meta y persevero, probablemente la alcanzaré, mientras continúe trabajando en ella.

Pero en mi mundo interno, cuanto más lo intento, y más lucho, más me acerco a lo que trato de evitar. Este es uno de los motivos por los cuales tantas personas sufren tratando de resolver su ansiedad. Se dicen a sí mismos “no pienses en eso”, lo resisten, tratan de algún modo de obligarse a sentirse mejor, se enfadan con ellos mismos, se avergüenzan y se culpan por sentirse ansiosos, intentan ocultárselo a los demás y tratan de medicarse con alcohol, nicotina y otras sustancias. Lamentablemente, todo esto empeora la ansiedad.

Cuando estaba en la escuela secundaria, tenía la mala suerte de ser regordete y torpe. Eso hacía que la clase de gimnasia fuese una experiencia lamentable para mí. Después de un tiempo, esperaba hacerlo mal, y normalmente lo lograba.

En una ocasión, jugando al vóley, el sacador del otro equipo me identificó como una manera fácil de hacer puntos, y continuaba sacando en dirección a mí, muy por encima de mi cabeza. Me lanzaba hacia la pelota que venía sobre mí, la tocaba apenas con

la punta de los dedos y la pelota pasaba los límites: otro punto contra nosotros.

Eso me enloquecía. Cada vez que venía la pelota, me esforzaba más aún. Saltaba con todas mis fuerzas, y sacaba la pelota de los límites. Otro punto contra nosotros. Mis compañeros de equipo me gritaban: “¡déjala ir!”. Estaba demasiado molesto para comprender lo que decían. Pensaba que tenía que detener la pelota, a toda costa. En un momento, hasta el profesor de gimnasia me gritó: “¡déjala ir!”. Eso me enfurecía más. Cuanto más me esforzaba, más pelotas tocaba y más puntos ganaba el otro equipo.

No fue sino hasta varios días más tarde, mientras revisaba las reglas del vóley para un examen escrito (así aprobé gimnasia, ¡con los exámenes escritos!), que comprendí por qué me gritaban que la deje ir. Si hubiera “dejado ir” la pelota, se habría salido de los límites sin que nadie la tocara. Eso hubiera sido bueno para mi equipo, nos habría permitido obtener la pelota.

Pero como tocaba la pelota, le daba un punto al otro equipo. Frustrado, enfadado y avergonzado como me sentía, no me había dado cuenta de que estaría mejor si la “dejaba ir”. De ese modo, empeoré mucho más las cosas con mis esfuerzos.

¿Qué significa esto respecto de la ansiedad? Sencillamente, que nos complicamos la vida resistiendo la ansiedad y combatiéndola. Nos va mejor cuando la aceptamos, cuando nos permitimos sentirla y trabajar con ella, en lugar de contra ella. A esto se refiere Clare Weekes con “navegar” la ansiedad para atravesarla.

¿Cómo podríamos trabajar con ella? ¿Cómo podemos pasar de resistir a aceptar?

El primer paso importante es estar más consciente, momento a momento, de las maneras en las que resistimos y combatimos la ansiedad. Si usted es como la mayoría de las personas, hace esto mucho más de lo que cree. La parte más grande del trabajo es tomar consciencia de lo que ha venido haciendo automáticamente, sin advertirlo. El mejor modo de tomar consciencia es adoptar el hábito de la observación.

Continúa en el otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



¡No luche contra el miedo!, Continúa

I. Al finalizar cada hora que pasa despierto durante el día, tómese un momento para darse cuenta de cuál es su postura corporal, en especial, los músculos del cuello y los hombros. Observe dónde hay tensión y opresión. Luego, suspire o exhale suavemente (sin forzarlo) y permita que los músculos de la parte superior del cuerpo se relajen mientras lo hace. Concéntrese simplemente en seguir estos pasos, sin evaluar si lo hace bien o mal. ¿Tiene diez segundos? Hágalo ahora, antes de continuar leyendo.

Encuentre el modo de hacer esto a cada hora, mientras está despierto, durante dos o tres días. Quizá necesite algún recordatorio, alguna

versión de “atarse una cinta al dedo”, como cambiarse un anillo de una mano a la otra.

Una vez que establezca este hábito, puede mejorarlo agregando respiración con el diafragma (respiración profunda) durante uno o dos minutos.

II. Preste atención a cómo se “habla” a sí mismo en sus pensamientos durante dos días, y escriba todas las frases e imágenes negativas que pueda. No las deje pasar. Es importante que primero tome consciencia de estos pensamientos, del mismo modo que alguien que está a dieta debe establecer primero qué es lo que come cada día antes de empezar.

Lleve tarjetas de 3 x 5 en la cartera, el maletín o el bolsillo, para tenerlas a mano y tomar notas. Observe para detectar este tipo de pensamientos en particular:

La falsa pregunta: parece una pregunta, pero nunca podrá realmente responderla. Es una acusación, ¿no una pregunta! Por ejemplo: “¿por qué no puedo detener esto?” o “¿cuál es el problema conmigo?” o “¿por qué no puedo ser como todos los demás?”.

La crítica con enfado: como decirse “¡tonto!”, “¡estúpido!”, ¡imbécil!” o “¡débil!” “¡cobarde!” “¡miedoso!”.

La anticipación alarmante: como “Y si...” (Complete la frase con una calamidad).

Continúa abajo

ERS Press

A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/Miembros (EAP/MAP) para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.
1-800-292-2780

III. Imagine cómo sería pasar el día mientras alguien, con tanta frecuencia, se acercara por detrás y le dijera esas cosas. Un compañero de trabajo, por ejemplo, que viene periódicamente a preguntar: “¿por qué eres tan débil?” o “¿y si te quedas paralizado durante la reunión de mañana?”.

Identificaría esto como un problema de inmediato, ¿no es así? Pero piense en cuánto más frecuente y persistente puede ser su propio pensamiento negativo. Es un problema mucho más grande que cualquier cosa que le diga otra persona.

IV. Una vez que tiene la lista, piense acerca del modo en el que usted le habla a alguien por quien genuinamente se preocupa cuando esa persona está ansiosa o molesta. Escriba algunas de esas frases e ideas.

V. De allí en adelante, cuando advierta que usa algunos de los pensamientos e imágenes negativos consigo mismo:

- deténgase;
- relaje el cuerpo y la respiración;
- hable consigo mismo como lo haría con alguien a quien quiere.

El Dr. Carbonell, un psicólogo matriculado, es fundador y director del Centro de Tratamiento de la Ansiedad. El Centro es un pequeño grupo de psicólogos clínicos que se especializan en el tratamiento de problemas de ansiedad. El Centro tiene oficinas en Chicago y varios suburbios cercanos.

La información incluida en esta publicación no sustituye una consulta con profesionales de la salud. Un profesional calificado debe evaluar las inquietudes de salud de cada persona.

© 2000, Anxiety Treatment Center, Ltd.
Reimpresión autorizada.

**Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia.
(800) 292-2780 www.ers-eap.com**