

Preocupaciones ¿sanas? y patológicas

La preocupación como conducta de evitación y su relación con el TAG

La preocupación es un fenómeno universal, todos nos preocupamos en mayor o menor medida. Ahora bien ¿Es sano preocuparse? ¿Existe algo así como una preocupación “sana”? Y si es así, ¿cuándo es sano y cuándo no? ¿Hay una forma de demarcar con claridad el límite entre la preocupación sana y la patológica? Y para empezar, ante todo, ¿qué es preocuparse?

La preocupación es un fenómeno mental universal experimentado en forma de frases, vale decir, las preocupaciones son predominantemente una cadena verbal que nos decimos a nosotros mismos. Nos hablamos a nosotros mismos pero, claro está, no todo diálogo interno es una preocupación. Por ejemplo, podríamos recordar algún día agradable de nuestras vidas, como cuando tomamos unas vacaciones, reproducir en nuestra memoria parte de los diálogos que sostuvimos con amigos mientras caminábamos por una playa, y concluir con una frase tal como *“qué lindos momentos, espero que vuelvan pronto y si no, ya habrá otros, ya veré”*. Punto, no hay preocupación.

Ahora bien, si en lugar de terminar en ese momento, mi cerebro continúa *“... ¿cómo podría hacer para volver a viajar al exterior? Tal vez este no sea un buen momento, si gasto ahorros en un viaje ahora, voy a tener menos para comprarme un coche en un año... podría trabajar unas horas extras... calculo... si trabajo una hora más por día, a fin de mes tendré 10000 pesos más...tal vez con eso pueda pagar un viaje”*,

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

estamos acá frente a un ejemplo más claro de planificación, normal, sana; una autoverbalización que me ayuda a tomar una decisión realista, esto es, elegir entre viajar o comprarme un coche o trabajar más para tal vez cumplir ambas metas. En este sentido, las frases que yo utilizo constituyen una suerte de laboratorio mental en el cual podemos jugar con diferentes escenarios imaginados, probar alternativas y ensayar conductas, observar sus resultados, valorar pros y contras; todo esto sin tomar ningún riesgo pues sucede enteramente en mi conciencia. Se trata tan solo de una forma de resolver problemas; en algunas ocasiones a este tipo de diálogo interno se lo denomina preocupación “sana”, enfatizando así su cualidad realista y de orientación a la solución de problemas. Al mismo tiempo, la idea de una “preocupación sana” ya nos marca que, por oposición, hay ocasiones en que tal diálogo interno puede tornarse patológico.

Así, mi pensamiento puede quizá deslizarse hacia un laberinto más enredado: *“no puede ser que trabaje tanto... si al final, después de trabajar tanto no me pagan... ¿Y si me compro el auto y lo choco? El seguro sí me tiene que pagar, pero no es lo mismo... un auto chocado... ¿y si yo me lastimo?... ¡o lastimo a alguien! Debe ser terrible atropellar a alguien así que voy a aprender a manejar bien para estar seguro de que no voy a atropellar a nadie... pero si se te cruza alguien o si se te tiran abajo del auto a propósito para sacarte dinero y acusarte... hasta preso podés terminar... ¿y si termino preso? ¿Preso? Por Dios, mi familia...”* Y con esto nos ubicamos ya claramente en el campo de la preocupación patológica que tanto y a tantos enferma.

La preocupación es un sistema de evitación

De modo general, la preocupación siempre es un sistema de evitación de eventos negativos futuros posibles. En este sentido, preocuparse es anticiparse verbalmente a un potencial problema e impedirlo, coartar incluso su misma posibilidad de

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

ocurrencia. Todo esto, en un sentido muy sano y normal, tiene lugar en un teatro mental en el cual observamos diferentes cursos de acción y sus posibles consecuencias, valoramos obstáculos e imaginamos maneras de sortearlos. Así, por ejemplo, yo tengo que llegar puntual a un turno médico importante, en un lugar céntrico de la ciudad al cual no suelo acudir. Pienso y averiguo si al lugar llega el subte o tengo que tomar un colectivo, tomo en cuenta el horario de viaje pues sé que en algunos momentos hay mucho tránsito, puedo incluso consultar el periódico para informarme si ese día hay programada alguna manifestación en la zona. Así, si mi cálculo concluye con que salga una hora antes, tal vez me diga *“bueno, salgo con una hora y un cuarto, como para ir tranquilo, si llego temprano me llevo algo para leer mientras espero”*. En el sentido descripto, ¿es el autodiálogo anterior una preocupación? Seguramente consiste en una anticipación a eventuales inconvenientes realistas, pues parto del conocimiento verificado de algunos aspectos del tránsito en mi ciudad. Así, resultaría más justo definir ese tipo de pensamiento como una programación que me libera de potenciales fastidios fácilmente previsibles, en este sentido es un diálogo que me autoinstruye con pasos conductuales; no es estrictamente una preocupación o al menos, no lo es en sentido patológico. Este tipo de fenómeno cognitivo recorre nuestras mentes de modo cotidiano, incluso varias veces por día, sin que lo notemos ni, menos aún, lo experimentemos como un problema.

En efecto, no hay nada de patológico en el fenómeno pues se trata de la identificación de un potencial problema real, con consecuencias negativas también reales. De este modo, como proceso cognitivo, anticipa correctamente – mentalmente- el posible escenario negativo y nos orienta a soluciones, también muy realistas. Muy útil, en realidad, excepcional cuando reflexionamos acerca de su valor adaptativo y de cómo ha podido contribuir a nuestra supervivencia como especie y éxito relativo en relación con otras. No existe nada ni parecido en ningún otro

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

organismo. Aunque, obviamente, esta capacidad de prever de modo flexible futuros y probables obstáculos es subsidiaria del lenguaje, el cual es la auténtica octava maravilla de la evolución, una herramienta versátil y de propósitos múltiples. De todos modos, y como nadie sabe bien de qué forma evolucionó el lenguaje, también deberíamos considerar la hipótesis de que el ensayo mental de soluciones ante futuras eventualidades fuese una de las fuerzas que ayudó a forjarlo. Pero esto es otro tema...

Así las cosas, la “preocupación sana” es un sistema de evitación de eventuales problemas venideros, pues esos problemas se encuentran anclados en la realidad, es decir, un análisis racional les otorga cierta probabilidad de ocurrencia. Asimismo, los derroteros mentales de nuestra preocupación constituyen estrategias potencialmente eficaces para evitar que sucedan. En este punto, vale la pena plantearse si deberíamos llamar “preocupación” a tal fenómeno cognitivo, efectuando la aclaración de que es sana. Tal vez, no, pues la el vocablo preocupación convoca espontáneamente cierta imagen patológica vinculada a la ansiedad, el sufrimiento y la disfuncionalidad; hablar de autodiálogo o planificación, probablemente hace más justicia a la brillante herramienta de adaptabilidad que representa. Aparte, como veremos a continuación, sí existe otro escenario donde indudablemente las preocupaciones son tales, preocupaciones patológicas.

Las preocupaciones patológicas

Marta se preocupa excesivamente por su salud, pasa horas pensando en que se puede enfermar ella o alguno de sus seres queridos. Su hijo le dice que le duele la cabeza, lo cual dispara un diálogo interno como el siguiente: *“¿qué será?... un tumor... no, es muy chico para tener un tumor, ¿le pasaría algo más?... pero sí, el cáncer infantil existe... yo no conozco a nadie... pero no es imposible...”*

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

Joaquín trabaja en la venta de herramientas industriales. Claramente, tiene un trabajo estable hace años, gana mucho más que el promedio de los hombres de su edad, su ingreso le ha permitido mantener muy bien a sus hijos, de 10 y 12 años, e incluso tener dinero ahorrado e invertido; no obstante, pasa varias horas al día pensando *“¿y si me quedara sin trabajo? ¿qué hago?... el departamento es nuestro así que techo tenemos pero... bueno, por eso tengo que ahorrar, ahorrar más... sí, para estar seguro, si yo guardo 500 dólares todos los meses... pero igual, si me quedo sin trabajo, ¿cuánto puedo aguantar con los ahorros? Aparte, si tengo que tocar un dólar de los que ahorré con tanto esfuerzo, me vuelvo loco... y los chicos, un padre que no trabaja... ¿cómo me van a ver?”*.

Podríamos hacer una lista con miles de variantes de preocupaciones como las mencionadas, este tipo de casos son muy frecuentes en el consultorio de los psicólogos cognitivo-conductuales.

La preocupación patológica también es un fenómeno lingüístico, quien se preocupa de modo patológico se habla a sí mismo. En los ejemplos anteriores hemos plasmado un típico diálogo interno patológico, pero estrictamente no hemos sido fieles al guion textual del mismo. En verdad, si uno pudiera externamente leer o escuchar lo que hay en la mente de estas personas, probablemente no lo entendería, pues, típicamente, quien lo padece experimenta más frecuentemente un discurso entrecortado, fragmentado, mal organizado, con frases inconclusas que se sobreponen unas a otras, palabras sueltas, de vez en cuando intercaladas con algunas imágenes de tipo predominantemente visuales, que aparecen en la consciencia y rápidamente son interferidas y borradas por la cadena verbal. Así, por ejemplo, nuestro padre de familia, Joaquín, tendría una secuencia tal vez como esta *“hijos chicos sin trabajar... padre... no...no... los ahorros pero no....”*, aquí aparecería un atisbo de imagen mental visual de sí mismo sentado en casa sin

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

trabajar, empobrecido y avejentado, la cual duraría unos breves instantes, desvaneciéndose frente al discurso verbal: *“no... sin trabajo...”*.

La preocupación patológica también es un mecanismo de evitación, pero ¿de qué? ¿Qué evita o pretende evitar la preocupación patológica? Pues bien, en primer lugar, deberíamos recordar que la preocupación patológica parte de la identificación y clasificación inadecuada de las potenciales fuentes de peligro. Esto es, los potenciales sucesos negativos realistas cuya evitación tenía por objeto la preocupación sana son ahora sucesos negativos NO realistas. En otras palabras, quien padece de preocupaciones patológicas no piensa en situaciones ancladas en la realidad sino que se halla enfocado en problemas imaginarios, relacionados con acontecimientos dañinos, sí posibles pero muy poco probables. Y este es uno de los motivos por los cuales la preocupación se torna patológica.

En efecto, si lo que tratamos de prevenir es un hecho que en el mundo real no sucede, nos encontramos frente a algo que simplemente no se puede prevenir. Naturalmente, quien lo padece no es consciente de esto y, por lo tanto, busca fútilmente lo que no existe. Ahora bien, no existe en el mundo real, pero sí existe en su mundo mental.

Quien padece preocupaciones patológicas lleva un conjunto de temores no realistas arraigados, los cuales adoptan no sólo una forma verbal sino también sensorial, con predominio visual. Así, nuestro padre de familia, Joaquín, tiene el recuerdo de su padre, quien se quedó sin trabajo cuando él era niño, lo cual puso a su familia a una situación muy vulnerable y llevó a su padre a un estado depresivo severo; Joaquín teme mucho un destino similar si bien sus condiciones son completamente diferentes. Esa imagen, si entra en su consciencia, produce un malestar emocional intenso, con fuertes componentes fisiológicos. Es lo que experimentamos como

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

angustia, es decir, la opresión en el pecho, la taquicardia, el calor que nos sube desde el tronco hacia la cabeza. En otras palabras, cuando Joaquín o quien sea piensa sus miedos en imágenes sensoriales se siente mucho peor que cuando lo hace con palabras. **Este fenómeno se ha mostrado en todo un conjunto de elegantes experimentos: la articulación sensorial visual de un contenido emocional produce mayor activación que su articulación verbal.** De este modo, cuando alguien se preocupa de manera patológica se siente mal, sí, claramente se siente mal, pero peor se sentiría si ese mismo material lo pensara en formato visual. De este modo, las preocupaciones patológicas son también un mecanismo de evitación pero no de potenciales problemas realistas sino de las imágenes catastróficas acerca de sucesos negativos no realistas. Es como si el cerebro hiciera un balance, figurativamente, “me siento mal de cualquier modo, pero preocupándome me siento menos mal que imaginando, así que voy por el mal menor”. Claro que, puesto así, casi parece razonable, ¿verdad? Pero no lo es, pues si se enfrentaran de una vez por todas las imágenes catastróficas, a largo plazo se entendería que no son realistas, se produciría un aprendizaje de extinción y así se agotaría también el mecanismo de preocupación patológico. De hecho, esta es la base del tratamiento cognitivo conductual para esta sintomatología, la exposición que en este caso se llama “**exposición funcional cognitiva**” por tratarse de un tipo muy específico de la técnica de exposición.

La preocupación patológica en el entorno de la psicopatología

Las causas tanto de origen como de mantenimiento de la preocupación patológica deberíamos buscarlas en el entorno de la ansiedad patológica en general.

Particularmente, la preocupación patológica responde a un esquema fundamental y primario de intolerancia a la incertidumbre, lo cual junto con otras rasgos suele aparecer en un cuadro llamado Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). De

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

hecho, ha existido en la última versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Desórdenes Mentales una fuerte sugerencia para que el TAG cambie su nombre a “Trastorno por Preocupación”, pero la idea no prosperó. La denominación propuesta (y, por el momento, fallida), “Trastorno por Preocupación”, quería honrar el síntoma cardinal del cuadro, el cual no solo deberíamos identificar como preocupación sino como “preocupación incontrolable”. En otras palabras, para ser patológica la preocupación también habrá de tornarse insistente, pervasiva, duradera, imposible de detener por parte de quien la padece y, por consecuencia, una fuente crónica de sufrimiento.

Todos nos preocupamos a veces, incluso de modo no muy sano, pero la gran mayoría de las personas –quienes no tienen TAG- logran poner un coto a la misma, por ende, limitan también el sufrimiento emocional y las consecuencias comportamentales. Como en muchos aspectos del funcionamiento psicológico humano, la diferencia radica en la cantidad; esto es la frecuencia, intensidad y duración del comportamiento en cuestión. Cuando la preocupación aparece a diario e incluso varias veces en el mismo día (frecuencia), produce fuerte malestar emocional con consecuencias para el funcionamiento y calidad de vida (intensidad) y se prolonga por largos periodos de tiempo (días, meses o incluso, años) (duración), nos encontramos claramente ante un fenómeno patológico.

Se trata, como también en otros muchos casos, de un mecanismo cuya función adaptativa se desvirtúa. El lenguaje como recurso de estructuración del pensamiento, como herramienta para inventar y reinventar escenarios donde resolver nuestros problemas sin ponernos efectivamente en riesgo ya es una gran ventaja. Aparte, ahora sabemos que tiene un valor agregado, pues pensar con palabras nos permite jugar en escenarios riesgosos sin siquiera sobreactivarnos fisiológicamente, como sí sucedería con las imágenes; es realmente un invento

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

genial. El lenguaje constituye así una colchoneta mental, donde se pueden practicar nuestras conductas peligrosas sin ponernos en riesgo físico pero también con escasa activación emocional. Cuando ese mecanismo se desvirtúa, nos lleva a la preocupación patológica, a la ansiedad desmedida y finalmente, a un TAG.