

Avances técnicos en el tratamiento del T.A.G.

El trastorno de ansiedad generalizada (T.A.G.) se caracteriza principalmente por la aparición de preocupaciones excesivas e incontrolables, desproporcionadas respecto de los problemas que las disparan.

Contrariamente a un pensamiento ordenado que analiza y prioriza alternativas de solución, el paciente con T.A.G. piensa con frases entrecortadas, entre fragmentos y destellos de palabras signadas por el sentido de amenaza. Paralelamente, el paciente se mantiene hipervigilante, es decir, con una marcada tendencia a captar e interpretar la información de manera amenazante.

Todo ello acarrea las consecuencias fisiológicas típicas del T.A.G., una sobreactivación que puede redundar en afecciones cardiovasculares, respiratorias, gastroenterológicas, entre otras.

A pesar de las alteraciones fisiológicas propias del TAG, se trata más de un desorden predominantemente originado en el sistema cognitivo. En efecto, las preocupaciones son ideas, pensamientos en formato telegráfico, reverberantes en la conciencia, repetitivos e incontrolables.

De esta manera, más allá de la utilización de técnicas de corte conductual como la Respiración Abdominal y la Relajación Muscular, ambas orientadas a trabajar sobre el plano autonómico, resulta primordial un tratamiento con técnicas cognitivas específicas que apunten a suprimir el exceso de preocupaciones como elemento nuclear patológico del T.A.G.

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

Entre los muchos investigadores dedicados al T.A.G., Thomas Borkovec sobresale por haber desarrollado durante la década del 90 algunos procedimientos específicos, que hoy se complementan muy bien con otros abordajes anteriormente descritos. Se parte del conocimiento experimentalmente demostrado acerca de cómo funciona el procesamiento cognitivo en el sujeto con TAG.

Las preocupaciones constituyen un intento activo por evitar el malestar emocional derivado de imágenes mentales catastróficas. Las preocupaciones interfieren con la aparición en la conciencia de tales imágenes, relevando a la persona parcialmente y por un corto tiempo del miedo que ellas provocarían. Por lo tanto, la preocupación patológica no es más que otro sistema de evitación, basado en el reforzamiento negativo que opera la reducción de la ansiedad.

Así, el sujeto con T.A.G. logra, sin saberlo, entrenarse en evitar imágenes temidas por medio de preocupaciones. El mecanismo se cronifica, dejando un nivel de ansiedad residual permanente que termina dando origen a la sintomatología del cuadro.

Sobre la base de lo descrito, se desarrollaron algunos procedimientos terapéuticos. Entre ellos, vamos a señalar dos:

1. Reevaluación de la valoración de la preocupación.
2. Exposición funcional cognitiva.

La primera técnica apunta a una suerte de modificación de creencias erróneas que tiene el paciente acerca de las preocupaciones mismas. En los pacientes con T.A.G. se observa una sobreestimación de las ventajas de preocuparse y no de sus desventajas. Por lo tanto, debemos poner énfasis en que la preocupación por sí sola no logra evitar lo que se teme sino que lleva a que la persona se sienta cada vez

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

peor. En consecuencia, termina siendo un mecanismo dañino e inútil ya que no se orienta a resolver el problema, si es que realmente hay un problema.

Sintéticamente, comenzamos por romper el esquema de creencias erróneas características del T.A.G., resumidas en la siguiente idea: “Si me preocupo prevengo los hechos negativos”. Dichas creencias encierran incluso un componente mágico pues no hay evidencias que avalen que el pensar pueda evitar un suceso negativo. Una vez que el paciente comprende la ineficacia de su mecanismo y modifica las creencias erróneas, está listo entonces para otra técnica: la exposición funcional cognitiva.

Inicialmente, clasificamos a las preocupaciones en tres tipos según los problemas que las disparan:

1. Problemas inmediatos anclados en la realidad y que son modificables (conflictos interpersonales, llegar a tiempo a una cita, elegir la vestimenta adecuada para una fiesta, reparar algo que se rompió en la casa). La técnica apropiada para estas preocupaciones es la Resolución de Problemas.
2. Problemas inmediatos anclados en la realidad que no son modificables (enfermedad o muerte de un ser querido, problemas laborales y económicos serios). La técnica apropiada para estas preocupaciones es la resolución de problemas orientada a la adaptación emocional al problema.
3. Acontecimientos muy improbables futuros que no se basan en la realidad y que no son, por ende, modificables (bancarrotas, enfermarse gravemente, que se mueran mis seres queridos).

Es justamente en este último tipo de casos donde implementamos la exposición funcional cognitiva. Ello se debe primariamente a que no existe un problema anclado

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

en la realidad, por lo tanto, no hay nada objetivo que resolver ni a lo que adaptarse en el entorno. Las preocupaciones de este caso obedecen a temores sin validez objetiva, pero fundados en imágenes personales catastróficas que se pretende evitar por medio de la preocupación.

En virtud de ello, la técnica opera en el paciente un proceso de habituación a tales imágenes el cual redundará en una disminución del malestar emocional a ellas asociado. Habiendo estas imágenes perdido su capacidad de evocar tanta ansiedad, el tratar de evitarlas a través de la preocupación simplemente deviene innecesario. Así, las preocupaciones patológicas disminuyen.

Claro está que hechos negativos pueden ocurrir en el futuro lejano, por poco probables que sean. En efecto, vivir implica riesgos, este es quizá el mensaje más importante que el paciente debería aceptar. No obstante, preocuparse hoy por acontecimientos altamente improbables no conducirá a prevenirlos sino sólo a deteriorar la calidad de vida actual.

En definitiva, aceptar aquello que no se puede modificar hace paradójicamente que vivamos más tranquilos, resolviendo y afrontando lo que sí podemos cambiar. Al fin y al cabo, si un problema no puede resolverse ¿para qué preocuparse?