

Preocupaciones - La voz interior del sufrimiento

“Si el problema tiene solución, ¿para qué te preocupas? Y si el problema no tiene solución, ¿para qué te preocupas?”

Con tal dicho popular suele responderse en algunos países de América Latina a la persona que se la observa obnubilada, rumiando, ofuscada en el laberinto de sus propios pensamientos. El refrán juega inteligentemente con el doble sentido de la palabra preocupación.

En efecto, el vocablo preocupación posee en castellano al menos dos acepciones. En una vertiente positiva, preocuparse es ocuparse antes, vale decir, realizar un ensayo mental de los problemas y sus alternativas de solución de manera anticipada, con antelación a que los problemas aparezcan. De este modo, nos tomamos el tiempo de meditar y practicar mentalmente distintos cursos de acción de los cuales elegiremos uno para llevar a la conducta concreta.

Sin embargo, en su vertiente negativa, preocuparse es “hacerse problemas” en lugar de pensar en cómo solucionarlos. Por ello, un segundo sentido de la palabra preocupación refiere a un pensamiento sesgado, focalizado sobre conflictos, que remarca fuertemente los aspectos negativos de las situaciones y anticipa consecuencias perjudiciales, a veces, catastróficas. Esta preocupación produce un gran sufrimiento a la persona que la padece, dificulta su capacidad de hallar bienestar e interfiere incluso con el adecuado desarrollo social, laboral o académico.

La preocupación crónica y perjudicial constituye el síntoma patognomónico del trastorno de ansiedad generalizada, aunque por supuesto, no es exclusiva de este cuadro. Desde un punto de vista psicológico, las preocupaciones perjudiciales

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

surgen a partir de un sentido incrementado de vulnerabilidad: la persona suele sobreestimar el valor de las amenazas y los peligros al tiempo que subestima sus capacidades y recursos para hacer frente a ellos.

Por ejemplo, Mariano es un joven de treinta años cuyo trabajo de oficina le representa una fuente constante de preocupaciones. Casi cada vez que atiende el teléfono imagina que será un cliente gritando y amenazándolo con sentarle una queja. Por las noches, se le dificulta dormir pues le interfieren pensamientos sobre las tareas que su jefe le ha encomendado, imagina que ellas estarán plagadas de obstáculos por lo cual no podrá finalizarlas a tiempo y así se formarán una mala imagen de él en la empresa.

El caso de Mariano muestra claramente el sentido de vulnerabilidad incrementada; en efecto, Mariano sobreestima el peligro cuando percibe las situaciones laborales como exageradamente problemáticas y subestima sus capacidades cuando se evalúa a sí mismo como poco eficaz para su resolución.

Quizá, su tenacidad y resistencia sean las características más dañinas de la preocupación. De hecho, las personas que sufren a raíz de preocupaciones irracionales desean vehementemente “parar de pensar” pero no lo logran, sus ideas se presentan insistentemente, de modo automático, en las más diversas situaciones, incluso en aquéllas donde se desea voluntariamente focalizar la atención en alguna otra actividad.

Así, las preocupaciones se transforman en una fuente de distracciones que interfieren con la capacidad de la persona de concentrarse en tareas importantes, como estudiar, trabajar, o simplemente, disfrutar de una conversación con un amigo.

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

Las preocupaciones ocupan el centro de atención de quien las sufre y esto, a pesar de su voluntad. Una tal característica se explica porque las preocupaciones activan los centros cerebrales de las emociones del espectro ansioso, la amígdala para ser más precisos; quien se preocupa se mantiene alerta, activo y vigilante.

De manera complementaria, el miedo y la ansiedad nos llevan a focalizar nuestra atención sobre aquellas posibles fuentes de peligro, lo cual equivale a concentrarnos en nuestros temas de preocupación. En otras palabras, se produce un círculo vicioso por el cual las preocupaciones generan ansiedad y ésta a su vez, aumenta nuestro nivel de preocupaciones.

Con el último párrafo estamos pisando el terreno más amplio desde el cual debemos entender a las preocupaciones como fenómeno psicológico: la ansiedad. Desde un punto de vista descriptivo, solemos distinguir en el comportamiento un triple sistema de respuesta: cognitivo, fisiológico-autónomo y motor.

Desde el nivel cognitivo, la ansiedad refiere a la presencia de pensamientos e imágenes altamente específicos que anticipan consecuencias negativas para la persona, predicen peligro y amenaza.

En el plano fisiológico-autónomo, la ansiedad se manifiesta a través de la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo, objetivándose en cambios tales como el aumento de la presión sanguínea, taquicardia, sudoración, náuseas, mareos, entre otros.

Desde un punto de vista motor, la ansiedad involucra comportamientos estereotipados, repetitivos y sin sentido, como los tics, tartamudeo o temblores y también francos comportamientos de evitación y escape de las situaciones temidas,

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

del tipo que realiza un fóbico a los exámenes cuando decide no presentarse a rendir minutos antes de la hora.

Si bien existe cierta congruencia en el funcionamiento de estos tres sistemas, ellos no son perfectamente sincrónicos. Esto se conoce como la desincronía o fraccionamiento de la respuesta de ansiedad. La persona con preocupaciones crónicas manifiesta su ansiedad fundamentalmente a través del sistema cognitivo, lo cual se reflejará de distintas maneras en los otros dos planos del sistema.

¿Qué hacemos en Terapia Cognitivo Conductual frente a este problema?

Existen distintos abordajes para ayudar a los pacientes a manejar, disminuir y finalmente, eliminar las preocupaciones crónicas irracionales. Entre ellos, hallamos una variada gama de técnicas que incluye a la psicoeducación, la detención del pensamiento, la exposición controlada a temas ansiógenos, el entrenamiento en resolución de problemas, por sólo mencionar algunas.

Pero sin duda, el procedimiento técnico más pertinente es la discusión cognitiva. Con ella enseñamos a paciente a desafiar sus propios pensamientos catastróficos, aquéllos que exageran el peligro y lo dejan a él en situación de extrema vulnerabilidad. A través de un conjunto de preguntas, el paciente aprende primero a detectar, luego a cuestionar y finalmente a descreer de aquellas ideas que no guardan una lógica empírica y racional. Ello conduce a la persona a tomar distancia de sus propios pensamientos, un fenómeno que se conoce como descentramiento: entender a las preocupaciones como imágenes mentales exageradas que magnifican el peligro y no como hechos verídicos adecuadamente percibidos.