

La palabra ansiedad ha pasado al lenguaje de la calle. Tuvo en su día una relación directa con la psicología y la psiquiatría, pero hoy es un término del lenguaje coloquial. ¿Qué es la ansiedad?, ¿en qué consiste?, ¿cuáles son sus principales características?

Es interesante bucear en la etimología. Este término procede del latín «angor», que significa estrechez, estenamiento; la raíz griega alude a estrangular. Ambas referencias apuntan hacia una sensación de opresión. En castellano existen dos expresiones: angustia y ansiedad; en francés, «angoisse» y «anxiété»; en inglés, «anguish» y «anxiety»; en cambio, el idioma alemán tiene un solo vocablo que cubre a las dos, «angst». Para los psiquiatras, la distinción es interesante para profundizar con más finura psicológica en los matices diferenciales de lo que vive en su interior esa persona.

Antes de abordar una definición hay que decir que existen dos polos contrapuestos que nos ayudan a explicar este fenómeno. Son el miedo y la ansiedad. El primero no es otra cosa que un temor concreto, real, evidente, que está fuera de uno y que vemos cómo se aproxima trayéndonos peligro. La ansiedad es un temor difuso, vago, inconcreto, indeterminado, de contornos mal definidos, que incluso al que lo padece le cuesta relatar lo que está sintiendo. De esta primera definición se puede concluir que el miedo es un temor con objeto, mientras que la ansiedad es un temor sin objeto. Pero las cosas no son tan simples. Entre ellos dos se intercala un espectro intermedio de formas temerosas, como una escala musical tímbrica e inquietante, que se mueve de acá para allá, que va y que viene.

La ansiedad es una vivencia de temor un tanto abstracta que se experimenta como anticipación de lo peor. Uno se adelanta al futuro de modo sobrecogedor, lleno de incertidumbres y malos presagios. Se vive el futuro en el presente como algo alarmante. La primera nota que se destaca es la de un estado de alerta, como una especie de señal de peligro difusa, una amenaza para la integridad. Todo lo cual provoca una cierta perplejidad o sorpresa, un no saber qué hacer.

En los animales toda amenaza da lugar a un programa biológico establecido: reacciones innatas que van desde el sobresalto al sobrecogimiento, pasando por una serie compleja de reacciones de defensa, protección y evitación. En el hombre el problema es mucho más complejo. Ya que existen desencadenantes externos (que pueden ser objetivados) e internos (constituidos por ideas, pensamientos, recuerdos, imaginaciones, fantasías... o simplemente empezar a pensar en negativo). Pero en él se dan dos hechos importantes: que el hombre aprende de los acontecimientos pasados y que es capaz de prever posibles peligros.

La ansiedad es una emoción debida a una activación neurofisiológica que origina una respuesta en cinco planos: psicológica, física, de conducta, intelectual y social (o asertiva). Esto trae consigo una hipervigilancia que tiene una función adaptativa. Alerta emocional por excitación de los mecanismos que controlan la vigilancia (zona cortical y subcortical del cerebro, pero mediatizados por la sustancia reticular y las bases neurofisiológicas de la emoción: sistema nervioso autónomo, sistema nervioso central y conexiones con el denominado hipotálamo).

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Por Enrique ROJAS

La ansiedad consiste en una sinfonía displacentera llena de instrumentos diversos (psicológicos, físicos, de conducta, intelectuales y sociales) con una unidad de fondo. Veamos estos cinco apartados.

1. Síntomas físicos. Son muy llamativos y con frecuencia se los confunde con un infarto de miocardio o con un cuadro clínico de tipo respiratorio. Se alinean así: taquicardia, palpitaciones, temblores, aumento de la sudoración, boca seca, inquietud en manos, pies y cuerpo en general, poliquiuria (ir muchas veces a orinar, pero sin necesidad), opresión precordial, pellizco gástrico, sensaciones parecidas al vértigo (como si se fuera a caer), moverse continuamente de un sitio para otro (caminatas sin rumbo), tocar algo con las manos continuamente, sensación de falta de aire, etcétera.

2. Síntomas psicológicos. Podemos llamarlos mejor vivencias, ya que son experiencias internas, privadas, subjetivas. Aquí hay que destacar las siguientes manifestaciones: inquietud, desasosiego, agobio interior por cualquier cosa, vivencias de amenaza desdibujadas, temores inconcretos, inseguridad interior, miedos diversos mezclados y difíciles de expresar verbalmente, sensación de vacío interior, presentimiento de la nada, temor a perder el control, disminución de la atención, aflicción, pérdida de energías, sospechas e incertidumbres negativas confusas, ambiguas y nebulosas. Cuando todo es de gran intensidad, emergen varios temores que se ponen de pie de forma terrible: el temor a la locura, a la muerte, a suicidarse o a no poder gobernarse uno a sí mismo. Presentimiento de un peligro más o menos inmediato y abstracto.

3. Síntomas de conducta. Comportamiento de alerta, estar en guardia, al acecho; vigilancia extrema y atención expectante, como para ver de dónde viene el peligro; disminución de la eficacia para actuar; inadecuación estímulo-respuesta; perplejidad, sorpresa, no saber qué hacer; bloqueo y dificultad para llevar a cabo tareas simples; inquietud motora. Como trastornos del lenguaje no verbal hallamos: expresión facial congelada (estupor, asombro, extrañeza); expresión de cara displacentera (rechazo-desagrado); cara con rasgos de descontrol (excitación-preocupación); frente fruncida, cejas descendidas; mejillas, boca y mentón rígidos, tensos, contraídos; bloqueo de los movimientos de las manos o torpeza en los mismos; posturas corporales cambiantes, alternativas; voz cambiante, con altibajos en sus tonos. Debajo del lenguaje no verbal discurre otro subliminal, lleno de entendidos y sobreentendidos, que es bueno también explorar.

4. Síntomas intelectuales. En el lenguaje científico hablamos de manifestaciones cognitivas. Ahí quedan comprendidas la memoria, percepción, pensamiento sin lenguaje, juicios, raciocinios, aprendizajes, etcétera. Siminov habló de emociones negativas y positivas, según el tipo de información que opera en ese momento en el ordenador que es nuestro cerebro. Aquí hay que destacar los errores en

el procesamiento de la información tales como: expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad («todo me sale

mal», «siempre tengo mala suerte», «mis cosas están siempre plagadas de dificultades», etcétera), pensamientos preocupantes cargados de temores y adelantamientos en negativo, falsos esquemas en la fabricación de juicios y razonamientos, utilización de pensamientos absolutistas («siempre», «nunca», «en absoluto», «jamás»...), en todos ellos se mueve una dialéctica irreconciliable), dificultad para concentrarse, centrarse en aspectos negativos del pasado y no ser capaz de traer a la memoria recuerdos agradables y neutros, tendencia a que grupos de pensamientos poco positivos se abran paso en los escenarios mentales y vayan ganando terreno...

5. Síntomas que afectan a las habilidades sociales. En el lenguaje académico hablamos de síntomas asertivos. Asertiva es aquella conducta que hace y dice lo más adecuado a cada situación, sin inhibiciones ni agresiones. Aquí hay que destacar lo siguiente:

no saber qué decir ante ciertas personas ni tampoco cómo iniciar una conversación; graves dificultades para hablar de temas generales, intrascendentes; dar una respuesta por otra al hablar en público; bloqueo al hacer preguntas o al tener que responder; adoptar en demasiadas ocasiones una postura pasiva (bloqueo generalizado), escaso entrenamiento para estar relajado en grupo..., poca facilidad para hablar, cambiar de tema, estar tranquilo en un contexto de gente que uno no conoce, etcétera.

La ansiedad puede vivirse de dos maneras. Como un estado de ansiedad generalizado en el cual uno se ve envuelto de temores libres, flotantes, como satélites de miedos borrosos. La otra es la denominada «crisis de pánico o de ansiedad»: es más brusca, rápida y se presenta de forma inesperada, como una borrachera de intranquilidad; tiene una mayor intensidad y una duración mucho más breve (minutos o media hora, como mucho), dejando después un estado de laxitud muy acusado y un gran miedo a que vuelva a presentarse. Aquí el acordeón de síntomas gira en torno a palpitaciones, dificultad respiratoria (sensación de falta de aire), dolor u opresión precordial, sensación de ahogo, mareos, vértigos, sentimiento de irrealidad...

La fórmula moderna del ejecutivo es el estrés, que consiste en un sobreesfuerzo constante debido a ir llevando un ritmo vertiginoso de vida, abrumado y sobrepasado de todo, permanentemente desbordado y sin tiempo para casi nada. El hombre estresado vive en una tensión constante, estando al borde del agotamiento. Tiene cuatro peligros si esto se prolonga: la úlcera de estómago, el infarto de miocardio, la crisis de pareja o el cambio negativo de su personalidad (volviéndose agrio, agresivo, con mal autocontrol).

En el fondo del hombre residen la ansiedad y el sosiego. Un cierto nivel de ansiedad es bueno para pilotar la vida personal hacia arriba, con realismo y exigencia. El hombre sereno sabe lo que quiere y para eso ha aprendido a renunciar, a no querer abarcar demasiado.



Enrique Rojas
Catedrático de
Psiquiatría