

ANSIEDAD

Cómo la ansiedad se sale de control

En una cultura obsesionada con el control, sentir paz todo el tiempo no es realista.

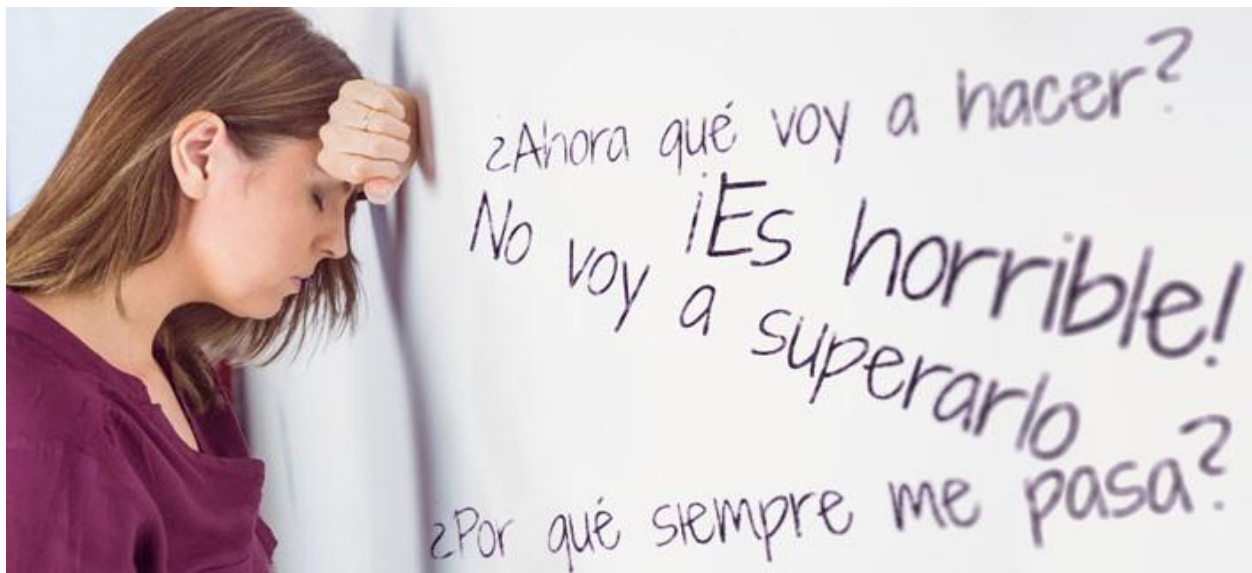
PUNTOS CLAVE

Nuestra cultura está obsesionada con el control y la seguridad y espera sentir paz y felicidad todo el tiempo, lo cual no es realista.

Cuando percibimos nuestras sensaciones físicas iniciales de ansiedad como motivo de preocupación, nuestra aprensión desencadena la liberación de adrenalina.

Nuestra necesidad de deshacernos de la ansiedad aumenta nuestros síntomas.

Aceptar que la ansiedad es normal y no inherentemente peligrosa podría evitar que se salga de control.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Jim está atrapado en un ciclo. Es un hombre atlético de unos 40 años que trabaja como técnico de emergencias médicas y es propenso a sufrir ataques de pánico. Cuando llega el pánico, el corazón de Jim palpita, se le cierra la garganta y piensa: ¡Oh, no, me está dando un infarto! o ¡Oh no, voy a terminar con niveles de ansiedad súper altos y no lo voy a poder tolerar!

Cuando Amelia describe su avalancha de ansiedad, dice que se siente como un huracán que aumenta gradualmente en intensidad. Comienza con los vientos tormentosos de los sentimientos de ansiedad, y estos son rápidamente seguidos por un torrente de culpa y vergüenza. “Me juzgo a mí misma por sentirme ansiosa”, me dice. “Me preocupa que tenga una enfermedad, que no sea lo suficientemente fuerte y que no pueda manejar la vida”.

En ambos casos, y en muchos otros, en realidad ocurren dos tipos de ansiedad.

El primer tipo de ansiedad

La primera es la experiencia inicial de ansiedad, como las palpitaciones del corazón de Jim y los sentimientos de ansiedad de Amelia. Estos son incómodos, pero completamente inocuos. Así es, no hay nada problemático, peligroso o dañino de ninguna manera en tener algunos pensamientos, sentimientos o sensaciones ansiosos. De hecho, las sensaciones físicas asociadas con esta forma de ansiedad están destinadas a ser desagradables para mantenernos alerta y conscientes.

El segundo tipo de ansiedad

El segundo tipo de ansiedad implica cómo las personas responden al primero. En el caso de Jim, catastróficamente y piensa lo peor. En cuanto a Amelia, queda atrapada en un patrón de juicio y autocrítica. Es esta segunda forma de ansiedad la que mete a la gente en problemas.

Cuando percibimos nuestras sensaciones físicas iniciales (desagradables pero inofensivas) de ansiedad como un motivo de preocupación, nuestra aprensión desencadena la liberación de adrenalina en el torrente sanguíneo. Esto hace que nuestra ansiedad aumente aún más, lo que generalmente genera más catastrofismo y autocrítica. Se produce un círculo vicioso y, listo, la ansiedad se sale de control.

El factor crítico que engendra y perpetúa este ciclo es ver la ansiedad como algo que no deberíamos tener. Nuestra necesidad de deshacernos de la ansiedad aumenta nuestros síntomas. Para algunos, se parece más a una avalancha que a un huracán, ya que el impacto inicial del reconocimiento sacude capas sueltas de escombros mentales y emocionales hasta que la persona teme ser asfixiada.

Lo anterior plantea una pregunta: si la experiencia inicial de ansiedad no es inherentemente peligrosa, sino simplemente incómoda, ¿por qué nos da tanto miedo?

Mantenga su mente en paz, no en guerra

Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.

El deseo de control y seguridad

La explicación más convincente que he encontrado para esta paradoja es que nuestra cultura está obsesionada con el control. Hoy, tenemos predicciones para todo, desde mercados financieros, elecciones políticas y epidemias de gripe hasta resultados deportivos profesionales y el clima. Y a pesar del hecho de que tales predicciones son notoriamente incorrectas, a menudo por un amplio margen, las examinamos como los adivinos de la antigua Roma examinaban una vez las entrañas de los animales sacrificados.

En este sentido, medicalizamos los estados de ánimo normales. Lo que alguna vez se consideró niveles estándar de estrés en décadas pasadas es una razón para recetar Xanax en la actualidad. Esperamos que nuestras emociones sean totalmente equilibradas: queremos sentir ecuanimidad, paz y felicidad todo el tiempo. Como resultado, no podemos manejar la incomodidad o el peligro percibido de sentirnos ansiosos y sin amarras. Nuestra incapacidad para aceptar una gama completa de emociones humanas normales (incluido el primer tipo de ansiedad) hace que nuestra angustia se intensifique (el segundo tipo de ansiedad).

Hacemos todo esto porque nuestra cultura no puede tolerar la incertidumbre. ¡Preferiríamos predecir el futuro y estar completamente equivocados que admitir que no tenemos idea de lo que va a pasar!

También estamos obsesionados con la seguridad. En el contexto de la riqueza incomparable y sin precedentes de nuestra sociedad, nos hemos acostumbrado a una falsa sensación de seguridad. Cuando los momentos de amenaza penetran el velo, entramos en pánico.

Irónicamente, las personas que viven en el tercer mundo tienen una ventaja cuando se trata de ansiedad porque es menos probable que esperen seguridad o protección. Como tal, cuando la realidad golpea, simplemente se entiende y se acepta como parte de la vida. Tal vez sea por esta razón que la ansiedad es más alta en los Estados Unidos que en todas las demás naciones

del mundo,¹ y las naciones más ricas están sustancialmente peor que aquellas con menos recursos.

¿Cómo superar la falta de motivación?

Cuando te sientes ansioso: cuatro tipos de cuidado personal

¿Cómo evitamos que nuestra ansiedad se salga de control?

Necesitamos internalizar que la experiencia inicial de ansiedad en sí misma no es un problema. No te pasa nada por estar tenso, ansioso o asustado. ¡La ansiedad no es nada que temer! De hecho, la experiencia inicial de ansiedad es realmente positiva, ya que nos mantiene alerta, conscientes y seguros. Una vez que nos damos cuenta de este concepto básico, nunca necesitamos hacer catastrofismo sobre los sentimientos de ansiedad o juzgarnos a nosotros mismos por sentirnos ansiosos, y es menos probable que nuestra ansiedad se salga de control.

¿Será la misma cosa ansiedad y estrés? Lea más sobre el [Estrés I](#) [Estrés II](#)