



Vivir Tranquilo

Entre la ansiedad y el estrés

DR. SEBASTIÁN PALERMO

DR. SEBASTIÁN PALERMO

Sebastián Palermo es Médico Cirujano, formado en Psiquiatría y especializado en Terapia Cognitiva en el CATREC. Adherido al Albert Ellis Institute de New York.

Es conferencista sobre temas como “*Educación Emocional*” y “*Adictología*”. Es autor de los libros *¿por qué nuestros hijos consumen drogas?*, “*Aprender a sentir*”, “*Confiar en mí*”, “*Vivir Sin ansiedad*”, “*Cómo Vivir sin aburrirse*”, “*Hijos en la droga*”, declarado de interés legislativo por la provincia de Córdoba en el mes de marzo del 2009.

Es pastor de una congregación cristiana, en la ciudad de Córdoba, llamada “Nueva Mente”, un lugar de entrenamiento espiritual donde enseña a conquistar el carácter de acuerdo al diseño original que Dios tiene para cada uno.

Está casado con Luciana y tienen dos hijos, Gianna y Nicolás.

Para seguir comunicado con el autor:

Web: www.iglesianuevamente.com

Correo: nmgrupo@gmail.com

Twitter: [@snpalermo](https://twitter.com/snpalermo)

Facebook: Sebastián Palermo

ÍNDICE

CAP. 1. ¿Cómo se generan las Emociones?_____	PAG. 5
CAP. 2. ¿Qué son y para qué sirven las emociones?____	PAG. 13
CAP. 3. Emociones enfermizas_____	PAG. 20
CAP. 4. Emociones Condicionadas_____	PAG. 32
CAP. 5. Ansiedad Normal y Enfermiza _____	PAG. 41
CAP. 6. Ansiedad Patológica_____	PAG. 51
CAP. 7. Síntomas de la Ansiedad_____	PAG. 57
CAP. 8. Diferentes formas de Ansiedad _____	PAG. 61
CAP. 9. La angustia de la Ansiedad _____	PAG. 78
CAP. 10. La angustia una emoción Base_____	PAG. 90
CAP. 11. Estrés. ¿Emoción o Reacción?_____	PAG. 100
CAP. 12. Consecuencias del Estrés _____	PAG. 113
CAP. 13. Situaciones o características personales que nos protegen del Estrés _____	PAG. 121
CAP. 14. ¿Qué podemos hacer para contrarrestar los efectos del Estrés?_____	PAG. 129
CAP. 15. Otras medidas a tomar en cuenta para poner límite al estrés y contrarrestarlo _____	PAG. 140
CAP. 16. El perdón como factor de elaboración de traumas y reductor de Estrés _____	PAG. 152

— CAPÍTULO 1 —

¿CÓMO SE GENERAN LAS EMOCIONES?

Es muy posible que las circunstancias no cambien, Pero nosotros sí podemos cambiar en medio de las circunstancias.

Juan está parado en la esquina de la cuadra junto con Carlos, ambos están dialogando acerca de lo que hicieron el fin de semana. De repente un patrullero se detiene frente a ellos y el oficial que va dentro les pide los documentos. Carlos se lo muestra sin ningún inconveniente, pero Juan se enoja mucho con ellos y comienza a cuestionar su actitud.

*- ¿Porqué me pide los documentos?, no hemos hecho nada malo, solo estamos dialogando, ustedes molestan a cualquiera que se les antoje, no es justo que nos traten como a delincuentes...
- Sr.- le contesta el policía.- solo estamos haciendo nuestro trabajo, pero ahora va a tener que acompañarnos por su hostilidad.*

Esta escena es muy común en nuestros días y no es nuestro objetivo analizar si estuvo bien o mal la actitud del policía o la de alguno de los muchachos. Sólo nos interesa, ver cómo y por qué cada uno de los muchachos reaccionó así. En la escena tenemos a dos chicos, probablemente jóvenes, que están dialogando sin hacer nada malo. Por otro lado aparece un patrullero que les solicita sus documentos.

Carlos, no se preocupó por la situación y mostró sus documentos sin inconvenientes, pero Juan se enojó mucho y comenzó a cuestionar a los policías con una actitud desafiante, lo que le cuesta el arresto.

¿Por qué Carlos no se enojó y Juan Sí?, ¿Por qué Carlos actuó de tal forma que no lo metió en mayores problemas y Juan provocó su arresto?

NUESTRAS EMOCIONES, SON EL PRODUCTO FINAL, DE UNA FORMA DE VALORAR E INTERPRETAR LO QUE NOS OCURRE.

Hace ya tiempo, unos investigadores en el tema de las psicoterapias, Albert Ellis y Aaron Beck, demostraron *que las situaciones que vivimos no producen nuestras emociones, sino que se generan de acuerdo a lo que nosotros pensamos, valoramos o creemos, acerca de nuestras vivencias.*

Uno de los libros más conocidos por todos los seres humanos, la Biblia, en el libro de Romanos capítulo 12 verso 2, dice que si cambiamos nuestra forma de pensar, podremos cambiar nuestra manera de sentir:

¿Por qué algo conocido antiguamente aún no es entendido por la sociedad?

Básicamente, en general se cree que, lo que produce daño psíquico o estado emocional perturbador, son los hechos que nos ocurren, las situaciones vividas, los factores externos a nosotros, pero en realidad, es lo que nosotros pensamos, valoramos o significamos, sobre esos acontecimientos.

El problema de Juan, no era que le pidieran los documentos, sino que él creía que era injusto. Cuando pude hablar con él y le pregunté qué significó para él, el hecho que le pidieran documentos, me dijo que le pareció injusto, que el policía quería provocarlos y que los había tratado como a ladrones sin motivos. Por otro lado, Carlos, refirió que no le prestó mayor atención al hecho, que se puso nervioso cuando Juan reaccionó así, pero él no veía nada de malo en que un policía pidiera identificación, ya que al fin y al cabo eso es lo que suele hacer un policía.

Entre el acontecimiento y la emoción, se desató un pensamiento (que pudo haber sido consciente, o casi automático), pero existió y eso

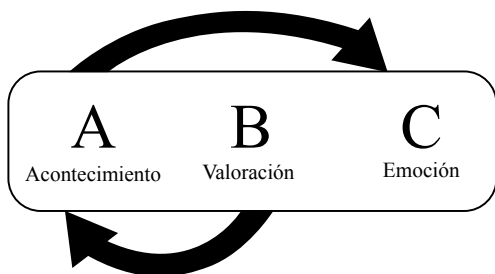
fue lo que determinó la emoción de Juan y por consiguiente su conducta.

La diferencia entre Carlos y Juan era su valoración o significación de lo que estaba ocurriendo. Uno creía que era injusta la actitud del policía y el otro entendió que no había nada de malo en que le pidieran el documento. Cada uno actuó en función de sus pensamientos o cómo valoraba la situación, y cómo Juan “sabía” (según él) que era una injusticia, pretendió defenderse de ese atropello, a pesar de saber que corría el riesgo de ser arrestado.

Esto se podría ejemplificar según el modelo ABC de Albert Ellis.



Donde la valoración del acontecimiento genera la emoción. Por lo cual, la emoción es el producto final de un proceso psíquico previo.



Es decir, lo que valoramos del acontecimiento produce la emoción. Pero como vemos en la figura, superficialmente lo que se interpreta de forma inmediata, es que la situación genera nuestro sistema emocional, pero en el fondo, subyacente, hay una valoración de lo que está ocurriendo. Es esta valoración lo que está determinando nuestra emoción.

Este es el motivo por el cual muchas personas pretenden cambiar los hechos, para comenzar a sentirse mejor.

- Si él me quisiera, para mí sería todo diferente.
- Si no me tratara tan mal, yo no me sentiría así.
- Si no me respetan, los voy a odiar.
- La culpa de mi depresión la tiene mi marido que me es infiel.
- Son los chicos de la escuela los que me ponen tan nerviosa.
- Yo sufrí mucho cuando era chico, por eso sufro ahora.
- Hay mucha corrupción, por eso me enoja tanto.
- Tengo miedo porque me puedo quedar encerrada.
- Tengo miedo porque a mi hijo le puede pasar algo mientras está en la calle.

POR ESO A LA GENTE LE CUESTA TANTO PONER SU SISTEMA EMOCIONAL EN ORDEN, PORQUE ESPERA QUE SEA EL MUNDO EL QUE SE DETENGA Y SE CONVIERTA EN ESE LUGAR QUE ELLOS CREEN QUE “DEBERÍA” SER.

Ponen su esperanza en los terceros, ponen su energía en que los demás cambien, en que sea el medio el que deje de ser tan tóxico. Reclaman que las cosas sean diferentes e invierten su tiempo esperando que alguien los escuche. Pero el mundo sigue girando y nadie se detiene. La única opción de sentirse mejor, es cambiar la forma de valorar los acontecimientos que vivimos.

Por lo tanto, algo para aprender en el funcionamiento de nuestras emociones, es que no conviene esperar que la situación cambie, esto puede que nunca ocurra, pero sí podemos cambiar nuestra forma de valorar las situaciones, esto solo depende de nosotros y nos permitirá una mejor calidad de vida.

NO PODEMOS CAMBIAR EL MUNDO, PERO PODEMOS CAMBIAR NOSOTROS EN EL MUNDO. EN EL MUNDO QUE VIVIMOS.

Pedro llegó a la terapia muy enojado, su madre lo presionaba demasiado y lo vigilaba todo el tiempo:

- Si ella sigue molestándome con su forma de actuar, yo dejo el tratamiento.- le dice furioso al terapeuta.- Dígale que no me controle tanto, si no, no sigo.
- Yo puedo hablar con ella, pero no puedo hacer que cambie, solo ella lo decidirá.- le dice el profesional.
- Entonces me largo.- Y se fue enojado de la entrevista.

¿Por qué Pedro estaba tan enojado? ¿Qué hacía que no soportara la presión de su madre? ¿Por qué era tan débil a esta adversidad?

Sin duda que su forma de interpretar la forma de actuar de su madre era lo que le generaba tanto enojo. El estaba convencido que ella “no debía meterse” en su vida, pero su convicción no cambiaba el asunto, ya que su madre continuaba actuando de la misma forma... ¿Qué hacer?

Si él no podía hacer que su madre cambiara de actitud, lo mínimo que le convenía hacer era vivir la situación lo mejor posible y esto implicaba que sus emociones no le perturbaran lo suficiente como para arruinar el esfuerzo invertido en su tratamiento.

¿Quién es el que sale perjudicado con el abandono del tratamiento de Pedro?

Por cierto que no es el médico, ni siquiera sus compañeros aunque probablemente lo extrañen en el grupo. El único perjudicado es Pedro mismo, aunque difícilmente él logre visualizarlo. En ese momento, su enojo le impide desarrollarse convenientemente.

Con el tiempo Pedro verá que sus ex compañeros de grupo han logrado estabilizar sus vidas y él aún está lidiando con las “injusticias de su madre”. Sus emociones negativas no le permitieron tener éxito.

Mejor le hubiera sido a Pedro aprender a manejar esas emociones y continuar con su objetivo más allá de las adversidades que hubiera encontrado, eso le hubiera sido más provechoso.

— CAPÍTULO 2 —

¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Podríamos mencionar muchas definiciones académicas que conceptualizan muy bien a las emociones, pero para decirlo de una forma sencilla y práctica, decimos que la emoción es un movimiento psíquico interno que se identifica a través del sentimiento.

Hay muchas formas de sentir. Podemos sentir desde nuestro sistema biológico, compuesto por los 5 sentidos conocidos, como el tacto, el olfato, la audición, la visión y el gusto. En estos sentidos los estímulos del medio ambiente afectan los receptores que tenemos distribuidos en todo el cuerpo y de acuerdo sea la zona y el receptor estimulado tendremos sensaciones diferentes. No obstante cuando nos referimos a emociones, nos estamos refiriendo a experiencias que van más allá de los sentidos del organismo. Nos referimos a un proceso abstracto que no se puede cuantificar y que expresa el estado psíquico del sujeto en relación al mundo y a sí mismo.

Este sentimiento emocional se puede identificar en algún área de nuestro ser pero de forma inespecífica, aunque la gran mayoría de las personas, para identificar dónde sienten sus emociones, llevan sus manos hacia el pecho. (Muchos creen que es en el alma donde operan estas emociones e identifican el alma en ese sector.)

LAS EMOCIONES CUMPLEN UNA FUNCIÓN MUY IMPORTANTE EN LAS PERSONAS, PERMITEN CONECTAR AL SUJETO DESDE SU INTERIOR ABSTRACTO A SU EXTERIOR CONCRETO.

Ej.: Alguien con miedo, puede frenar su actividad, porque identifica algún peligro. En este caso el sujeto siente algo molesto en su interior (interior abstracto) que le mueve a actuar (exterior concreto) de determinada forma para prevenir algún mal que cree posible.

“Cuando en su viaje de final de curso a Bariloche, María subía la montaña por primera vez, sus conocimientos sobre la naturaleza eran muy precarios y ella no estaba entrenada para resolver problemas en la intemperie. Pero eso no fue un problema cuando escuchó un sonido aterrador detrás de él. Un solo impulso le permitió saltar de donde estaba hacia el costado del camino y entre ojos vio pasar aterrada una enorme piedra que se había desprendido de la cima.” Sin lugar a dudas fue el miedo lo que le impulsó a la acción de escape y protección.

Los sociobiólogos señalan el predominio del sistema emocional sobre la razón en momentos cruciales. Creen que son nuestras emociones las que nos guían en esas milésimas de segundos en que se deciden cuestiones futuras muy importantes para la calidad de vida o la vida misma como en el caso de María. Ellas ayudan a resolver conflictos en los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia, entre otras. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana.

Las emociones son útiles para ejecutar acciones inmediatas

Las emociones son los movimientos internos, que inducen a la acción corporal en la mayoría de las situaciones. En nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular de acuerdo a sus características biológicas. ej:

- Con la Ira: La sangre fluye a las manos, y así resulta mas fácil tomar un arma o golpear a un enemigo, el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de transmisores como la adrenalina genera un ritmo de energía tan fuerte como para generar una acción vigorosa.

- Con el Miedo: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. También se genera una dilatación de las pupilas para poder observar mejor la zona y captar el peligro.

- Con la Tristeza: Se genera una caída de energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo las diversiones y los placeres, generando el tiempo y el espacio para meditar y pensar en la pérdida, para poder comprender las consecuencias futuras de la situación y permitirle al sujeto prepararse para la nueva realidad.

Esta función, le es útil a nuestro sistema cognitivo para no correr riesgos en momentos vitales, demorándonos con el análisis de procesos cognitivos. Pero también son útiles para ahorrar energía psíquica.

Nuestro sistema cognitivo cada vez que tiene que resolver algo, genera un gasto de energía psíquica, al poner en funcionamiento toda una gama de conexiones neuronales (sinapsis) para procesar análisis de situaciones y otorgar instrucciones para su resolución.

Si cada vez que tenemos que resolver situaciones, volvemos a realizar procesos de análisis, generaríamos un agotamiento mental muy rápido.

Ej. Cada vez que sentimos frío, nos abrigamos intuitivamente. Pero si en vez de eso analizáramos la situación y pensáramos cómo resolver el problema, sería muy agotador.

Imagínese que en vez de realizar todos los procesos que durante la vida nos son automáticos, los tuviéramos que volver a pensar a cada uno.

Imagínese teniendo que pensar qué hacer ante un auto cada vez que le toque bocina en medio de la calle o que le quieran arrebatar el bolso en la calle, usted se ponga a pensar cuál sería la reacción más apropiada. Sería muy riesgoso y agotador no tener registros emocionales de ciertas situaciones.

Principales Emociones

Las emociones pueden diferenciarse entre las que son agradables y las que son desagradables. Las emociones agradables son compuestas esencialmente por el placer, mientras que las desagradables, son compuestas esencialmente por la angustia.

La angustia es una sensación subjetiva y desagradable que normalmente se acompaña de una inquietud psíquica que perturba a la persona. Por consecuencia directa las personas tienden a evitar la angustia dada la perturbación que ésta genera y que estorba o impide desarrollar la vida con productividad y bienestar.

De las emociones desagradables, las principales, las que podrían ser consideradas como los colores primarios de las emociones, son tres: *la Ira, la Tristeza y el Miedo*. De cada una de ellas puede derivarse otras que integrarán el espectro emocional. Ej:

- De la *Ira* pueden originarse variantes como la indignación, la furia, la cólera o la irritabilidad.
- De la *Tristeza* pueden originarse variantes como el pesar o la melancolía.
- Del *Miedo* pueden originarse, el temor, la ansiedad, el terror entre otras.

Según Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia Emocional*, el argumento de que existe un puñado de emociones centrales se basa en cierta medida en el descubrimiento de Paul Ekman, de la universidad de California de San Francisco, según el cual, las expresiones faciales para cuatro de ellas (temor, ira, tristeza y placer) son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos pueblos pre alfabetizados no contaminados por la exposición al cine o televisión.

Dime lo que crees te diré lo que sientes.

Las emociones se generan luego de un proceso de elaboración de información psíquica. Las emociones son el fruto de un proceso de pensamientos o valoraciones.

LAS EMOCIONES HABLAN DE LA FORMA DE PENSAR Y VALORAR QUE TIENE ALGUIEN.

Ej. Alguien que tiene tristeza, se sostiene en una creencia de pérdida de algo o alguien que era muy importante y que esta pérdida va a afectar negativamente la vida del sujeto.

Cada una de las emociones básicas, tiene un sistema de creencia nuclear que la activa.

- La Ira es sostenida por la creencia que algo injusto ha ocurrido y que afecta directamente a la persona.
- La Tristeza es sostenida por la creencia de que ha habido una pérdida muy importante y que el individuo no puede vivir sin eso que se perdió.
- El Miedo, es sostenido por la creencia que algo malo va a pasar y que uno no es capaz de enfrentar esa situación.

DE ACUERDO A LO QUE CREAMOS DE LA SITUACIÓN, NUESTRO SISTEMA EMOCIONAL EJECUTARÁ LA EMOCIÓN.

— CAPÍTULO 3 —

EMOCIONES ENFERMIZAS

Las emociones son enfermizas o no, dependiendo de su intensidad.

Como ya dijimos, no es un problema tener emociones, el problema es tener emociones desagradables de forma innecesaria. Las emociones pueden ser de utilidad al sujeto o bien perturbar su calidad de vida y llevarlo a sufrir sin necesidad. Por este motivo las emociones también pueden ser perturbadoras o no perturbadoras.

Emociones perturbadoras: Son aquellas que van a generar conductas disfuncionales (o sea conductas que boicotean nuestros objetivos.). Un ejemplo de esto es que nos enojemos cuando un automóvil nos encierra mientras manejamos, pero muy diferente es que nos enojemos cuando un auto nos encierra mientras manejamos y nosotros nos airamos de tal forma que lo seguimos para pelearlo. La segunda forma de reaccionar a la emoción es disfuncional, ya que antes que el suceso ocurriera nunca se nos había ocurrido perseguir a ese automóvil para pelearlo.

La emoción nos desvió de nuestro objetivo. La emoción perturbadora de la tristeza es la depresión, del miedo es el pánico y de la ira, la furia. Son las emociones más intensas que generalmente perturban la vida del sujeto.

Emociones No perturbadoras: Aquellas que no generan conductas disfuncionales. Son emociones agradables o desagradables, pero que no alteran el comportamiento o la vida del sujeto. Estas emociones no tienen la intensidad patológica que llevaría al sujeto a cometer actos que lo perjudiquen.

Javier tenía timidez al relacionarse con chicas, mientras que Gerardo tenía pánico, él se paralizaba y no podía hablar, esto le impedía iniciar cualquier relación y perturbaba su vida.

Juan se puso triste con la muerte de su padre. Le llevó cerca de 3 a 6 meses elaborar la pérdida. Alfredo se deprimió y se quiso matar.

Valentina se enojó mucho con los comentarios ordinarios de sus compañeros. Eugenia se enfureció y arrojó una piedra a uno de ellos.

Analice usted cada ejemplo y defina cuál es el caso perturbador y no perturbador.

TODOS EN ALGÚN MOMENTO DE LA VIDA TENEMOS EMOCIONES DESAGRADABLES, PERO ESTO NO QUIERE DECIR QUE SEAN ENFERMIZAS O QUE HAYA QUE EVITARLAS.

Básicamente esto depende de la intensidad de la emoción, ya que no es lo mismo estar triste que estar deprimido. Estar triste está asociado a conductas de protección. ej. *Quedarse en la cama para meditar y elaborar una pérdida. Analizar la vida en su nueva dimensión de realidad.* Estar deprimido, es la forma enfermiza donde la tristeza se intensifica de tal forma que comienza a inducir o estimular actitudes o conductas disfuncionales. Ej. *Quedarse en la cama más del tiempo necesario, no salir, no bañarse, no atender a la familia ni asistir al trabajo, lo que nos llevaría a perder empleos o familias, intentos de suicidios.etc.*

Cada situación amerita una intensidad emocional. Cada acontecimiento tiene una valoración aprendida por nosotros a lo largo de la vida, que nos permite darle mayor o menor intensidad a las emociones dependiendo de lo que se trate. Ej. De alguna manera aprendimos que si nuestro hijo no obedece, el enojo que aplicaremos a su desobediencia será medido y funcional.

Pero si en vez de disciplinarlo, reaccionamos con él como si fuera un ladrón que entró a la casa y le damos una golpiza que lo traumatice, entonces estamos teniendo un problema en el momento de valorar el acontecimiento.

El valor que le damos a los hechos, genera la intensidad de la Emoción.

Cuando hablamos de valorar los acontecimientos, hablamos de cuál es el puntaje en la calificación agradable o desagradable que vive el sujeto ante cada situación.

Un ejercicio que suelo hacer a los pacientes de mi consultorio, es solicitarle que escriban en un papel, un listado de 50 situaciones desagradables que pudiera vivir cualquier persona, entre esas situaciones desagradables, les solicito que haya desde acontecimientos simples; como que se le caiga café en la camisa antes de ir a trabajar, hasta situaciones catastróficas, como la muerte de un hijo. Luego de realizar el listado, les pido que le pongan un puntaje a cada situación de 0 a 100 en cuanto a lo desagradable de cada una de ellas.

Para la sorpresa de muchos, se dan cuenta que la mayoría de todas sus puntuaciones estén por encima de 60 puntos.

Lo que explica el motivo por el cual viven tan estresados y ansiosos, porque hiper valoran ciertos hechos y desvalorizan otros positivos que pueden ayudar los procesos de relajación y confianza.

Nuestra creencia de la realidad, genera el tipo de emoción

Cuando interpretamos adversidades donde no las hay o cuando magnificamos dichas adversidades, nos veremos generando emociones que serán innecesarias, ya que no existe el acontecimiento que se creía. Ej. *Cristian vivía muy angustiado creyendo que su esposa lo engañaba. Cristian estaba viviendo lo que denominamos una celotipia, celos patológicos, que no tienen evidencias sustentables. Esto es generado por un fuerte sentimiento de inseguridad y de creencia de desplazamiento. La verdad era que su esposa no le era infiel, pero él vivía como si lo fuera. Definitivamente su emoción le era inútil y le generaba una calidad de vida tan perturbadora que no deseaba más vivir.*

Personas como Cristian son víctimas de lo que llamamos distorsiones cognitivas. Las distorsiones cognitivas son conclusiones sin evidencia o con evidencia contraria acerca de la realidad.

- *Sin él, yo no sé vivir.*
- *Si pierdo el trabajo me muero.*
- *Si vuelvo a recaer en la droga, significa que nunca podré salir.*
- *Si no duermo esta noche, el día será catastrófico.*
- *Si los alumnos no dejan de portarse así, voy a reventar...*
- *Si mi marido no me saluda, es porque tiene una amante.*
- *Si mi novio no se acuerda de nuestra canción favorita es porque no me quiere.*
- *Si no logro los porcentajes de ventas que me propuse, significa que no soy tan competente.*
- *Si esta noche no conozco a alguien cuando salga, significa que soy un perdedor.*

A veces la realidad no es la que creemos, a veces interpretamos erróneamente lo que ocurre u ocurrirá.

José va caminando por una vereda cuando observa que por la vereda de enfrente viene Esteban, un viejo amigo suyo. José se dispone a saludarlo y cuando le levanta la mano para

hacerlo se da cuenta que Esteban mira su reloj sin mirarlo a él, inmediatamente José baja rápido el brazo y piensa, “Esteban debe estar enojado conmigo, porque no me quiso saludar”...

No todos tenemos la misma forma de interpretar la realidad. Y mucho menos de valorarla, pero lo peor de todo es que no todos vemos la misma realidad.

LA REALIDAD ES LA VERDAD DE LAS COSAS. LA REALIDAD ES MÁS ALLÁ DE SI LA INTERPRETO O NO CORRECTAMENTE. POR LO TANTO, EL MUNDO VA A SEGUIR POR MÁS QUE YO NO VEA LAS COSAS COMO SON.

Para evitar tantos problemas, los mamíferos desarrollados tenemos la capacidad de análisis. El análisis, funciona en base a pruebas que verifican nuestra hipótesis. Pero ocurre que a veces nos movemos por la vida con análisis que hacemos de las situaciones, sin evidencia que puedan apoyar nuestras hipótesis, y aun así nuestro sistema cognitivo piensa o valora distorsionadamente.

Recordamos que el “sistema cognitivo” es el área de nuestro cerebro que valora los acontecimientos del pasado, presente o los esperados.

El sistema cognitivo puede ser **maduro**: Cuando procesa información real y la elabora o procesa en base a constatación de hipótesis, es decir que puede ser verificable lo que está razonando. O bien puede ser **inmaduro**: Donde la información es procesada o interpretada en base a creencias

personales, que no pueden ser verificadas o constatadas. Ej.

- *Si José interpretara de la situación lo que simplemente pasó, que Esteban no lo saludó porque no lo vio, ya que estaba mirando su reloj. La interpretación de la información sería más confiable, ya que no tenemos datos para pensar que Esteban estaba enojado. Por lo tanto aquí el sistema cognitivo elaboraría la información de forma madura.*

- *Por el contrario, si vemos cómo lo tomó José, vemos que él hizo cálculos de la realidad, y aquí se fue a razonamientos que no pueden ser constatados. José no sabe si Esteban está enojado, en realidad él supuso eso. Basó su conclusión en una creencia personal y no en los hechos. Por lo tanto, aquí el sistema cognitivo elaboró la información de forma inmadura.*

CUANDO SACAMOS CONCLUSIONES SIN EVIDENCIAS, SIN UNA FORMA LÓGICA Y COHERENTE DE ANALIZAR, CORREMOS EL RIESGO DE CAER EN DISTORSIONES DE LA REALIDAD A LAS QUE LLAMAMOS DISTORSIONES COGNITIVAS.

Las distorsiones cognitivas son muy comunes en personas con trastornos psicológicos.

Vivir basados en distorsiones cognitivas, es como vivir basados en mentiras continuas.

Ej. El creía que su esposa le era infiel, pero todo el fundamento que tenía para pensar de esa forma era que ella no tenía ganas de tener sexo con él.

Cuando entrevisté a la mujer me confesó que en realidad estaba pasando un tiempo de mucha angustia porque estaba recordando a su madre que había muerto hacía un año.

Al tratar de explicárselo a él, aceptó que era posible, pero que él veía cómo ella estaba ansiosa que él se fuera, que eso seguramente era para quedarse con el amante. Esta forma de pensar lo llevaba a vivir muy angustiado porque estaba convencido que esta catástrofe era real. Tenían dos hijos muy pequeños y no hacía otra cosa que pensar lo que ocurriría si ellos se separaban.

En el ejemplo se ven dos tipos de distorsiones cognitivas. La primera es creer en la infidelidad, la segunda en la futurización, es decir adivinar el futuro y ver algo malo en él.

“Recordemos que la forma inmadura de elaborar la información, sería la predominante en los trastornos psíquicos.”

Existen diferentes tipos de distorsiones cognitivas:

1. Inferencia Arbitraria: Cuando adelantamos una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria. Ej. José no tiene los suficientes elementos como para concluir que Esteban está enojado, él solo sabe que cuando lo iba a saludar Esteban estaba mirando su reloj. Pero no sabe si lo vio y lo ignoró o si en ningún momento lo vio.

Por lo tanto, concluir que estaba enojado es sacar una conclusión sin suficiente evidencia.

2. Abstracción Selectiva: Cuando nos centramos en un detalle extraído fuera de contexto e ignorando otras características más relevantes de la situación y valorando toda la experiencia en base a ese detalle. Ej. José acaba de pintar la puerta de su casa. Pasan seis o siete vecinos de forma separada y lo van felicitando por el color. Al rato aparece un vecino que le dice, “qué lástima cómo arruinaste la puerta con ese color, no es tan lindo”. José se deprime y se dice “Quizá el color no sea tan lindo como yo pensaba”.

3. Sobregeneralización: Cuando elaboramos una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí. Ej. A Marisa le fue mal con su novio, él la engañó. Ahora Marisa no quiere relacionarse con ningún chico por que se dice a sí misma, “Todos los hombres son infieles, ninguno vale la pena”.

4. Maximización o Minimización: Se evalúan los acontecimientos otorgándoles un peso exagerado o infravalorado en base a la evidencia real. Ej. De minimización: Juan se ha terminado el secundario, cuando se le pregunta si está contento él responde, “no es gran cosa, muchos lo terminan”. Ej. de maximización: A Iván le pidieron que no hable tanto en clase, él se fue angustiado y piensa, “Soy un muy mal alumno, seguramente voy a tener que repetir el año”.

5. Personalización: Una tendencia excesiva por la persona a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que exista evidencia para ello. Ej. Marcos va a la cancha y antes de entrar, la policía revisa a cada uno para cerciorarse de que no tengan armas. Marcos piensa “Otra vez estos milicos me están buscando, ¿pero si yo no hice nada?”

6. Pensamiento dicotómico o polarización: Es la tendencia a clasificar las experiencias en una o dos categorías opuestas y extremas saltándose la evidencia de valoraciones y hechos intermedios. En esta distorsión se utilizan muchos pensamientos como “nunca”, “siempre”, “todos”, “nadie”, “es bueno”, “es malo”. Etc. Ej. “Todos los políticos son corruptos”, “todas las madres son buenas”, “Nadie me quiere”.

7. Futurización: Dar por cierto que algo malo va a ocurrir en el futuro, sin elementos que sostengan la creencia. Ej.: “**nunca voy a salir de este problema**” cuando me estoy esforzando en hacerlo, “nadie me va a aceptar” cuando tengo un grupo de familiares o amigos que me alientan, “**mis padres nunca me van a perdonar**” cuando ellos me han dicho que no me haga problema, “**No voy a conseguir trabajo**” cuando me esfuerzo por conseguirlo.

No está claro porqué las personas tienden a deformar la realidad o sacar conclusiones catastróficas de ellas. Algunos autores lo relacionan con el concepto que cada uno tiene de sí mismo, es decir con la autoestima (tema de la próxima Unidad) otros hablan de una tendencia natural que tenemos todos los seres humanos a hacerlo, debido a un mecanismo defensivo inconsciente.

Lo cierto es que todos tendemos a mantenerlas y continuarlas, ya sea por costumbre o por comodidad de pensamiento. Pero debemos internalizar, que si queremos vivir mejor tenemos que aprender a separar lo que puede ser una distorsión cognitiva de una apreciación correcta de la realidad

— CAPÍTULO 4 —

EMOCIONES CONDICIONADAS

El pánico me vino de repente, no lo pude evitar. Sentía que me moría. Estaba solo en el tren con esa multitud de personas que me rodeaban. Pero no puedo identificar ningún tipo de pensamiento que me produjera esa emoción de angustia tan fuerte. (Cristian, 28 años)

No son pocas las personas que refieren estados emocionales que se gatillan en momentos inesperados. Este tipo de emociones, es lo que llamamos emociones condicionadas.

Es por este tipo de emociones que un adicto vuelve a consumir luego de estar 3 años encerrado en un centro de rehabilitación, donde estuvo en abstinencia y cuando sale le dan ganas de consumir imperiosamente.

Este tipo de emoción es lo que genera que una persona desate un estado de angustia luego de estar en reposo y tratamiento mucho tiempo.

LAS EMOCIONES CONDICIONADAS, SON AQUELLOS ESTADOS ANÍMICOS QUE SE GENERAN, LUEGO DE SER ESTIMULADOS POR EL MEDIO AMBIENTE, SIN LA VALORACIÓN O PENSAMIENTO AL RESPECTO.

(Ej. Un día gris que nos da tristeza, un olor que nos trae un recuerdo y una emoción, un color que nos irrita o nos tranquiliza, etc.)

Es por las emociones condicionadas que las personas no cambian sus ataques de ira, sus impulsos de comer compulsivamente, sus hábitos sexuales desordenados, sus ataques contra su propia vida o su estado de ansiedad continuo. Por las emociones condicionadas.

¿Pero qué son y cómo se forman las emociones condicionadas?

Como ya dijimos, las emociones se desarrollan y se forman en base a nuestro sistema de valoraciones frente a los acontecimientos.

El asunto es que este sistema de valoración tiene dos circuitos desde donde opera.

Por un lado está el circuito automático, donde se activan todos los **pensamientos automáticos** de los que habla Beck. Este circuito es el más primitivo, es el que utiliza el Sistema Nervioso Central (SNC) para su funcionamiento diario.

Le permite disminuir energía psíquica al SNC al evitar que se esté procesando en el sistema de conciencia, la información de lo que se está realizando en el organismo. Es algo parecido a lo que ocurre con el sistema emocional que ya describimos anteriormente.

Para explicarlo desde otra perspectiva, diremos que el SNC utiliza mucha energía al procesar la información de lo que ocurre en el medio externo. Este gasto de energía lleva a las neuronas a un agotamiento que puede terminar en estado de estrés, donde el final sería no recibir más estímulos y no reaccionar más ante las situaciones del medio ambiente.

Para evitar esto, la información que se repite de forma continua, se incorpora en un circuito automático, evitando tener que hacer el mismo proceso de análisis, cada vez que se repite la situación, el pensamiento o la acción.

Un ejemplo de esto es cuando nos levantamos por la mañana: ya conocemos el lugar dónde estamos, sabemos dónde está el baño, sabemos dónde está nuestro cepillo de dientes. Conocemos las personas que conviven con nosotros y demás información que necesitemos para el tema. Es por este motivo, que aunque estemos medio dormidos, hacemos casi todo de forma automática, sin necesidad de estar pensando mucho. Sin necesidad de gasto psíquico.

Esto puede realizarse gracias a la cantidad de veces que hemos hecho lo mismo a lo largo de nuestras vidas. Esta información está registrada en nuestro sistema automático de valoraciones, frente a la información que ofrece el medio ambiente.

El tema no sería igual, si todos los días nos levantamos en lugares diferentes con personas diferentes. Allí tendríamos más elementos para procesar y el acto no sería tan automático, sino más pensado y meditado. Se utilizaría más gasto psíquico.

Si bien este ejemplo es algo común, puede aplicarse a todas las actividades de nuestra vida que repetimos de forma continua. Nuestro trabajo no nos genera el alerta del primer día, manejar no nos genera el estrés de la primera vez. Esto es porque la información que utilizamos para resolver cada una de las actividades se ha automatizado.

De la misma manera operan nuestras creencias. Cuando repetimos de forma continua, en nuestro sistema de análisis cognitivo que somos unos tontos o que no tenemos ningún tipo de valor, porque así nos lo hicieron creer quienes nos educaban, (consciente o inconscientemente), esta valoración quedará impregnada o registrada en la huella psíquica de nuestro SNC y operará de forma automática en el futuro.

Huella psíquica

Cuando vamos al campo, podemos encontrar huellas en el camino, realizadas por los automóviles o los tractores que han pasado por allí. Pero estas huellas no son producidas por una sola pasada de los automóviles, sino que se marcan, luego que de forma repetida los vehículos pasan por ese lugar. La ventaja de estas huellas, es que son caminos que ya están alisados y que permitirán un mejor transitar por parte del vehículo sin que se rompa tanto por las imperfecciones del camino.

Por este motivo todos los que asisten a los campos, utilizan este tipo de huellas para moverse mejor en ese tipo de terreno.

Si alguien quisiera llegar a la casa pero la huella lo lleva al lado del pozo de agua del campo, tendrá que construir otra huella.

El trabajo de esta persona no será fácil, tendrá que pasar con el vehículo por lugares donde antes no había pasado. Naturalmente la tendencia del vehículo será desviarse hacia las huellas viejas, que ya están formadas y en las cuales es más cómodo transitar. Sin embargo el destino al que llegan no es de utilidad para el usuario.

Con nuestra mente pasa algo similar. Nuestras huellas psíquicas, son aquellas que durante años transitamos, pero que siempre generaban emociones perturbadoras. Nos llevaban al pozo cuando nosotros queríamos ir a la casa. Aprendimos a estar alertas de forma continua.

Existen personas que por algún motivo, aprenden a vivir alertas. Les cuesta que sus pensamientos no surquen las huellas de la preocupación. Les cuesta no activar pensamientos de análisis sobre posibles peligros ante cada situación que se vive. Esto indudablemente lo conducirá a emociones como la **Ansiedad y a reacciones como el Estrés.**

Para comenzar a llegar a la casa, es decir, para tener emociones no perturbadoras, es necesario crear otra huella psíquica. Usar otros modelos de pensamientos. Usar otro formato de valoración, pero esto llevará tiempo.

DE LA MISMA MANERA QUE UN CAMINO NO SE FORMA CON UNA SOLA PASADA POR EL TERRENO, LOS PENSAMIENTOS NUEVOS Y LAS NUEVAS VALORACIONES NO SURCAN HUELLAS PSÍQUICAS SIMPLEMENTE PORQUE LAS GENEREMOS UN PAR DE VECES.

Es decir no basta con que, a alguien con ansiedad le digamos, *“todo va a estar bien, no te preocupes”*, porque cuando tenga que activar pensamientos, estos surcarán por la forma más rápida de hacerlo, lo harán por la huella.

Las personas creen que con un par de pasadas por una serie de pensamientos, las emociones serán generadas. Sin embargo no es así. Es necesario un trabajo de repetición para que se genere una nueva huella psíquica y de esa manera, nuestros pensamientos automáticos transitarán por ella.

Las emociones se generan desde los más profundos pensamientos del hombre desde los lugares más profundos de su sistema de creencias. Por eso muchos fracasan al intentar educar sus emociones, porque no toman en cuenta los dos circuitos de pensamientos.

DOS CIRCUITOS

Ya dijimos que existen 2 tipos de circuitos. Uno que es **automático** y que es el más primitivo por ser la huella psíquica que venimos generando desde que somos pequeños. Es el camino de pensamientos que tenemos impregnado, aprendido. Es el que activa pensamientos o valoraciones y que ni siquiera nos enteramos porque opera detrás de la conciencia, son “*no conscientes*”.

Este circuito está plagado de distorsiones cognitivas, es el que nos dice que no vamos a poder alcanzar algún logro porque cuando éramos chicos nunca pudimos. El que nos dice que no tenemos ningún tipo de valor porque siempre nos hicieron creer eso, directa o indirectamente. El que activa sin necesidad de análisis, basta con el estímulo de lo que siempre lo estimuló. *Ejemplo: Una canción que siempre escuchaba con determinada persona, le generaba extrañarla, a lo que se le sumaba la tristeza porque ya se habían separado.*

Lo que aquí ocurría es que la persona siempre que escuchó esta canción estaba acompañada por otra persona.

En algún momento escuchó la canción, pero la persona que la acompañaba no estaba con ella. Automáticamente recordó su ausencia e interpretó su pérdida y por consecuencia del condicionamiento del recuerdo se activó la tristeza. Activó una **emoción condicionada**.

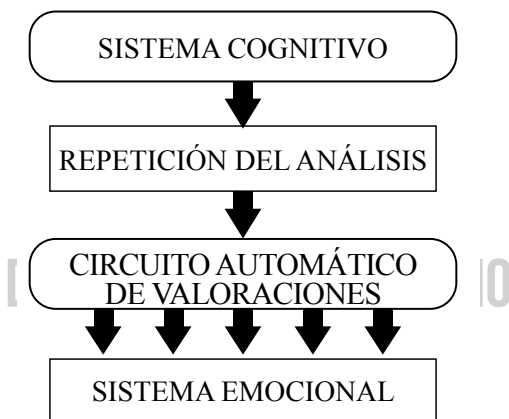
Como dijimos, existen dos caminos, el otro es el cognitivo, el que nos permite la evaluación de las nuevas situaciones y adaptarnos a los nuevos acontecimientos.

Toda nueva información, pasa primero por el circuito **cognitivo**, es analizada y evaluada, lo cual, es la mejor forma de valorar lo que se está recibiendo.

Si lo que se recibe, es repetido una y otra vez, nuestro sistema comenzará a automatizar este análisis para evitar el desgaste psíquico y lo incorporará como parte del circuito automático. Como una nueva huella psíquica.

La consecuencia de esto será que nuestras emociones comenzarán a cambiar para bien o mal, de acuerdo al tipo de valoración que hallamos incorporado. De acuerdo a lo que creamos acerca del acontecimiento.

En otras palabras, para modificar el sistema de las emociones condicionadas, es necesario modificar los pensamientos automáticos (vieja huella psíquica) y generar nuevas automatizaciones (nueva huella), y la forma de hacerlo será con repetición de la información.



— CAPÍTULO 5 —

ANSIEDAD NORMAL Y ENFERMIZA

Luis asistió a la terapia contra su voluntad. Minutos antes había llamado para excusarse y no ir, debido a que tenía un ataque de ansiedad muy grande y no podía estarse quieto.

Le sugerí que si venía podríamos trabajar en ese asunto y sería más saludable que no venir, por lo que a los pocos minutos estaba allí en el consultorio.

- No sé qué me pasa, estoy como loco...
- Como loco no es lo mismo que loco, ¿Qué sentís?
- No lo sé, estoy ansioso
- ¿Qué entiendes por ansiedad?
- Es algo inespecífico, estoy con malestar en mi interior y eso me agita la cabeza
- ¿Tienes pensamientos que no pueden parar?
- Sí
- ¿En qué piensas?
- En todo, la terapia, si sirve o no, mis viejos, el trabajo, todo se me vino de golpe
- ¿Algo más te ocurre?
- Sí, no puedo quedarme quieto...

Como toda emoción, la ansiedad es la guardiana de nuestras actividades. Ella es la que activa todo un sistema de vigilia y alerta para asegurarnos desarrollar una actividad de forma objetiva y efectiva.

LA ANSIEDAD PUEDE SER CONSIDERADA NORMAL O ANORMAL DE ACUERDO A SU INTENSIDAD Y A SU GRADO DE UTILIDAD.

La ansiedad patológica o enfermiza (porque enferma literalmente), es un estado de sensación subjetiva desagradable, es decir que lo que le ocurre a la persona solo lo siente ella y no hay forma de que otro pueda sentirlo y que se manifieste con movimiento corporal continuo (Inquietud psicomotriz) y avalanchas de pensamientos que no se pueden controlar, (Taquipsiquía).

Ansiedad normal y Ansiedad enfermiza o patológica

Los libros de psiquiatría, separan dos tipos de ansiedades que se presentan en los individuos.

La Ansiedad normal, es definida como un estado de alerta, apropiado a las diferentes situaciones de adversidad que se pueden presentar a lo largo de la vida. Situaciones de desafíos presentes o futuros.

Esta característica fisiológica es la que nos activa y nos da impulso para estudiar ante un examen, o despertarnos a la madrugada aun cuando tengamos sueño, porque algún hijo se ha enfermado. Es la que nos permite estar atentos cuando un jefe nos está retando. O la que nos despierta y nos hace prestar atención cuando escuchamos un ruido extraño en medio de la noche en nuestros hogares.

La ansiedad es necesaria para sobrevivir en medio de las adversidades, es la que habilita el combustible extra para darnos un impulso mayor a resolver problemas importantes e inhabilita el sistema de sentimientos, llevándonos a concentrar nuestra atención en dichas situaciones.

La ansiedad está acompañada de todo un movimiento físico interno, con aumento de la liberación de adrenalina, que es un pequeño neurotransmisor que traslada la información de una neurona a otra y desata reacciones corporales tales como la taquicardia, tensión muscular, ahogo, sequedad bucal, opresión de pecho, mareos, transpiración y muchas otras reacciones, que en conjunto se denominan ESTRÉS.

La diferencia entre el estrés y la ansiedad, es que el primero es la “reacción” que tiene el organismo para enfrentar diversas situaciones

de dificultad, esta más asociado a la respuesta fisiológica del organismo ante el estado de alerta, mientras que la ansiedad es la emoción que se gatilla en medio de esta reacción, es más subjetiva y abstracta.

La ansiedad va a tener repercusión en el ámbito fisiológico, conductual y psicológico.

- “Cuando me enteré que venía mi madre de Estados Unidos, me puse muy contenta. Llega mañana, pero hace dos días que no duermo bien. Me despierto a la madrugada y no me puedo volver a dormir. Estoy muy contenta. ¿Por qué no descanso? Me siento muy ansiosa.”

- “Normalmente la noche anterior a los exámenes no puedo dormir, estudio toda la noche. ¿Está mal?”

- “Estoy muy nervioso, Sandra me dijo que va a salir conmigo el fin de semana. Yo estoy esperando esto hace 3 años. No me puedo contener de la alegría, pero no puedo quedarme tranquilo”.

La inquietud asociada a la ansiedad

Otra forma en que la ansiedad se manifiesta es por la **inquietud psicomotriz**. Como el organismo está preparado para el peligro, (ya que la ansiedad es una emoción de temor anticipado, preparando al sujeto para futuros inconvenientes), se prepara para actuar, pero como no hay nada para actuar, queda un estado de intranquilidad motriz que se descarga con diferentes mecanismos automatizados. Es decir hay energía cargada en el sistema muscular para activarse y reaccionar. Como esa energía es extrema y no se utilizará, el organismo la agota con movimientos obsoletos. Ej. Moviendo las piernas, caminando, parándose y sentándose, saltando, moviendo la cabeza, moviendo los brazos, escribiendo, corriendo, bañándose, etc.

**POR ESO ES MUY IMPORTANTE DIFERENCIAR SI LA PERSONA
ESTA ANSIOSA O INQUIETA, YA QUE HAY PERSONAS QUE
CONFUNDEN INQUIETUD CON ANSIEDAD.**

No siempre que alguien esté inquieto significa que está ansioso, pero en la mayoría de los que están ansiosos hay inquietud.

A veces las personas están inquietas simplemente porque están impacientes.

Impaciencia que se relaciona a la ansiedad

También es común que la ansiedad se caracterice por la *impaciencia*. Esto se debe a la necesidad de resolver la situación ansiógena (la situación que gatilla la ansiedad), porque el organismo empuja a una resolución inmediata, ya que lo interpreta como algo peligroso y está en alerta.

Por eso las personas le llaman ansiedad a la impaciencia y a la inquietud psicomotriz. Es decir, la impaciencia puede ser producto de la ansiedad, pero no siempre es así. La impaciencia puede ser también un recurso psíquico no desarrollado por la persona, por lo cual va a tener como característico ser impaciente en todo.

Ej:

-Usted me dijo que si yo hacía lo que usted me decía yo iba a salir de mi situación de consumo.

¿Por qué todavía no puedo dejar de pensar en consumir?

-Porque apenas hace una semana que empezaste el tratamiento.

-¿Y esto cuánto dura?

-Muchos meses, quizá años.

-No puedo aguantar tanto tiempo.

-¿No podés, o no querés?

(No poder, implicaría que la persona puede morir mientras espera el resultado. No querer implicaría que no está dispuesta a invertir ese tiempo porque exige que el resultado sea mucho más rápido.)

Es como cuando vamos a comprar pizzas y le decimos al que vende:

- ¿demora mucho en una mozzarella?
- 25 minutos.
- ¿La podés hacer en 15? Estoy apurado
- Vemos qué podemos hacer.
- Pero sáquela doradita abajo.
- Bueno entonces va a tener que esperar los 25 minutos.

DR. SEBASTIÁN PALERMO

Todo en la vida tiene un proceso. Adelantar esos procesos, solo saca inmaduro los productos. Por eso los jóvenes tienen cada vez menos capacidades cognitivas, por eso cada vez estudian menos, se vuelcan a carreras más cortas con salida laboral más rápido, pero cada vez están más inmaduros para enfrentar adversidades. Porque no desarrollaron el recurso psíquico de la espera, de la paciencia. Por eso los matrimonios fracasan. Invierten los procesos de maduración. En vez de pasar un tiempo de noviazgo para conocerse bien y pulir diferencias, deciden primero vivir juntos tienen hijos y luego se separan porque no funciona.

Esto lleva a una generación de niños condenados a modelos familiares de padres separados, que si bien no es catastrófico, debemos reconocer que tampoco es el ideal para un buen desarrollo psíquico. Por eso también, los tratamientos de adicciones tienen tantos índices de fracasos, porque cuando los pacientes se sienten bien, creen que ya manejan la situación y no están dispuestos a esperar que el producto esté listo. Salen a vivir como están.

Esta tendencia a no esperar, es el producto de la incapacidad que tiene el hombre de soportar la frustración. Esperar significa postergar el placer, significa: “aún no comeré el postre, comeré primero la comida”.

Por eso la impaciencia, la mayoría de las veces, más que ser un proceso de ansiedad, está más asociado a una formación de personalidad que no sabe esperar y esto tiene poco que ver con la ansiedad, mas bien es lo que puede desatar a la ansiedad. Si nuestra valoración de la espera es catastrófica, es decir, que creemos que es demasiado desagradable la espera que tenemos por delante, el organismo interpretará nuestra valoración como un alerta y desencadenará el proceso de ansiedad.

**DE ALGUNA MANERA ENTRE TODOS HEMOS
GENERADO UNA SOCIEDAD ANSIÓGENA.**

Carteles que invitan a comer una comida rápida, publicidades a desarrollar carreras cortas de menos esfuerzo y más rápidos resultados, ofertas amorosas más rápidas, etc. Pareciera que todo lo que requiera del recurso de la espera fuera obsoleto y pareciera como si proclamásemos un discurso social a nuestra generación que dice: “Si te demoras en algo sos un tonto, porque siempre hay una forma más rápida de hacerlo”.

Esto nos ha llevado a autoexigencias que arruinan el estilo de vidas de las personas:

- Yo debería estar recibido, ya.
- Yo a esta edad tendría que estar casada.
- Yo a esta edad tendría que tener mi auto.
- Yo a esta edad tendría que ser independiente de mis padres.
- Yo ya no debería estar en esta empresa, tendría que haberme independizado.
- Yo a esta edad debería tener mi vida arreglada.

Pareciera que la sociedad gritara ordenes en silencio, que empujan a las personas a desarrollar vidas apuradas. Esto genera valoraciones erráticas acerca del tener que esperar. Acerca del tener que resolver los problemas mucho antes que aparezcan. Esto ha degenerado en vidas que pasan por este mundo sobrevolando la tierra y que nunca establecieron contacto con el presente.

Aprender a educar la ansiedad es necesario para que no nos traicione en el momento preciso. Para eso vamos a diferenciarla de las características de la **Ansiedad Patológica**.

DR. SEBASTIÁN PALERMO

— CAPÍTULO 6 —

ANSIEDAD NORMAL Y ENFERMIZA

La Ansiedad Patológica (o enfermiza) es un conjunto de síntomas que se traducen como trastornos de ansiedad para la denominación diagnóstica por parte de la psiquiatría. Se caracterizan por un aumento en la intensidad de la angustia y por mayor durabilidad del episodio que desencadenó o desencadena la ansiedad, aun más allá del acontecimiento en sí.

•Dentro de 8 meses me caso, pero no puedo parar de pensar en ese día, tengo mucho miedo que las cosas no salgan bien. No puedo dormir, todo me irrita, todo me exaspera. No aguanto más esta angustia... ¿Puede darme algo para tranquilizarme?”

Ya hemos explicado que el sistema de valoraciones y creencias es el que habilita el sistema emocional. Por lo tanto podemos deducir que también la ansiedad está sujeta a la forma de valoración que nosotros tenemos de la realidad.

Desde el punto de vista de la terapia cognitiva (Según Aaron Beck uno de los fundadores de dicho modelo psíquico) la ansiedad se caracteriza por que la persona que la sufre, tiene la siguiente tríada de creencias que pueden ser conscientes o inconscientes:

1. Visión del futuro como incierto. El sujeto vive, lo que cree que ocurrirá en el futuro, de forma anticipada. Interpreta los acontecimientos a vivir, como peligrosos o desagradables, como amenazas físicas y sociales para el mismo. Ej.: Si no puedo depositar este cheque a tiempo me cerraran la cuenta... ¿Qué hago si me cierran la cuenta? Dios mío!!! ¡Qué hago!!! Nadie me va a dar más crédito... maldición!... tengo que depositar este cheque!!!!

2. Visión del entorno como peligroso. Sumado a la creencia o interpretación anterior el individuo cree que todo lo que ocurre a su alrededor puede perjudicarlo. Por lo cual extrema las medidas de prevención para que nadie ni nada interrumpa su calidad de vida. Ej.: Caminaba por la calle sobresaltado, cada mirada de desconocidos eran interpretadas por él, como amenazas a su vida. ¿Y si me asaltan? Pensaba continuamente...

3. Visión de uno mismo como carente de capacidad o recursos para superar esos peligros. En la ansiedad no solo se interpreta que algo malo puede ocurrir, sino que esta creencia se asienta sobre la base de interpretación que uno no es capaz de resolver el problema o peligro que se viene. Ej. No me animo a entablar una conversación con alguien desconocido... Voy a quedar en ridículo si me pregunta algo... ¿Qué hago si me pregunta algo? ¿Y si de los nervios digo cualquier tontería? ¿Qué hago si quedo como un idiota?

Cada una de estas valoraciones pueden formar parte de nuestra huella psíquica, o bien estar plenamente consciente en nuestro sistema cognitivo, pero sea cual fuere el asiento de este sistema de valoración, es decir, sea consciente o inconsciente, nuestro objetivo para educar la ansiedad consistirá en los siguientes puntos:

- a) Abandonar la creencia absolutista de certidumbre con respecto al futuro. Esto fundamentado en que es imposible que el futuro pueda ser certero.
- b) Corregir las distorsiones cognitivas con respecto a los peligros del entorno. Recordemos que las distorsiones cognitivas son conclusiones que sacamos de nuestro entorno sin elementos objetivos que puedan corroborar nuestras creencias.

(Ej.: Seguramente la policía está afuera esperando que salga para meterme preso.) Por otro lado si hubiere elementos ciertos de peligro, es necesario corregir el siguiente punto.

c) Aumentar la autoconfianza en la propia capacidad de resolver los asuntos y los peligros. Este parámetro se fomenta con actividades de fortalecimiento y de exposición. Es decir practicando las soluciones y enfrentando los miedos exponiéndonos a las causantes. Ej.

Alfredo era un joven de 24 años que no se animaba a salir con sus amigos por miedo a dialogar con las chicas. Esto le generaba grandes episodios de angustias, ya que era víctima de burlas y gastadas por parte de sus compañeros lo que aumentaba más su angustia y lo empujaba a no salir y a aumentar su creencia de incapacidad para resolver esta situación. Llegó a la terapia con mucho temor. Ya era preso de un estado depresivo que empeoraba su vida.

- ¿Qué debo hacer para no vivir así?
- Enfrentar el miedo.
- ¿Cómo lo enfrento?
- Primero es necesario que modifiques tu creencia de que hablar con las chicas es peligroso.
- Pero es que no sé hablar con ellas.
- Bueno sabes hablar conmigo, las chicas hablan el mismo idioma.
- ¿Sí pero, si quedo como un idiota?

Uno no queda como idiota por hablar, de hecho la actitud de no hablar es más disfuncional que hablar mal.

- ¿Qué debo hacer?

-Primero vas a imaginar la situación, vas a imaginar que te acercas a una chica y que empezarás a hablar. Esto lo vas a hacer por una semana, tres veces al día.

Pasó la semana y el paciente volvió.

-Hice lo que me pidió, ¿qué sigue ahora?

-Vas a ir al centro y te vas a parar cerca de mujeres, sin decirle nada y vas a leer alguna revista o libro. Esto lo vas a hacer todos los días.

La semana pasó y la terapia continuó.

- Hice lo que me dijo, fue una buena experiencia. Creo que ya no les tengo miedo a las chicas, pero no sé si me animo a hablarles. ¿Cómo puedo hacer?

- Vas a ir a un barrio lejos del tuyo, donde tengas que enfrentar la vergüenza sin prejuicios sociales y vas a buscar comprar elementos en negocios donde solo atiendan mujeres. Pero no solo vas a buscar comprar, sino que también vas a intentar conseguir su número telefónico.

- Eso es una locura!

- Solo es exposición al factor estresor. Lo más probable es que no consigas los teléfonos, pero vas a perder el miedo al rechazo.

A la semana, el paciente llegó con una sonrisa, había conseguido dos números telefónicos. Ese fin de semana salió con sus amigos.

La ansiedad patológica o disfuncional se caracteriza por manifestarse de diferentes formas:

1. En su forma de pensar: Generando preocupaciones psíquicas, creencias de inseguridad, miedos o temor, aprehensión, pensamientos negativos de inferioridad, incapacidad, anticipación de peligro o amenaza, dificultad para concentrarse, tomar decisiones, sensaciones de desorganización, pérdida de control sobre el ambiente, dificultad para pensar con claridad.

2. En aspecto fisiológicos o corporales: taquicardia, sudoración, dificultad respiratoria, rubor facial, náuseas, vómitos, diarreas, molestias digestivas, tensión muscular, temblores, fatiga excesiva, etc.

3. En La forma de actuar: Comportamiento inadecuados, movimientos repetitivos o torpes, movimientos sin una finalidad concreta, paralización, tartamudeo, evitación de situaciones, actividades compulsivas como fumar, consumir drogas, comer, etc.

— CAPÍTULO 7 —

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

¿Cómo saber si estamos sufriendo de ansiedad enfermiza?

Los síntomas característicos son los siguientes:

- Estado de preocupación excesivo generados por alguna serie de acontecimientos o actividades a realizar. Por lo general dura como mínimo 6 meses. Al hablar de preocupación, decimos que la persona trata de resolver el problema antes que el mismo se presente. Se “Pre Ocupa”. Se ocupa de algo, antes que sea necesario.

-Yo no le llamaría preocuparse, yo solo prevengo la situación.- Se excusaba un paciente que trataba de educar esta emoción.

LA PREVENCIÓN ES MUY IMPORTANTE, PERO CUANDO ELLA PASA A SER LA PROTAGONISTA DEL PRESENTE, YA NO TIENE SENTIDO, PORQUE SE COMIENZA A VIVIR UN POSIBLE FUTURO, CON UNA MALA CALIDAD DE VIDA EN LA ACTUALIDAD.

- El individuo por más que se da cuenta de su excesiva preocupación, no puede evitar desenfocarse del asunto futuro.

-Hace cinco días que no duermo bien y cada vez me siento más agotado. El examen de final de mes es muy importante y si me va mal no voy a poder hacer las materias que quería para este año.- Comentaba Jorgelina a su amiga, tratando de explicarle su cara de cansancio.

- Aparecen los siguientes síntomas físicos:

1. Inquietud psicomotriz: la persona no puede detener movimientos espontáneos e innecesarios de sus manos, cabezas o piernas de forma continua y repetida. El movimiento cuando se hace consciente puede ser detenido por la persona, si ésta quiere.

2. Cansancio continuo y más rápido. Esto está asociado a descansos insatisfactorios. Probablemente por la hiperactividad mental al no poder dejar de ocupar la mente en tratar de resolver problemas futuros. Los pensamientos están automatizados y pareciera que la mente trabajara sin la voluntad del sujeto. Esto le lleva a estados de insomnios que no le permiten dormir bien y por ende fatigarse más rápidamente que lo normal.

3. Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco. La hiperactividad mental, genera agotamiento psíquico, lo que empuja en muchas ocasiones a no poder generar análisis coherentes. Esto es común en jóvenes estudiantes que pasan mucho tiempo pensando en el examen pero cuando se sientan a estudiar no pueden hacerlo porque no se concentran en el contenido de la materia. O en profesionales que se anticipan a los resultados de ciertos problemas y no tienen la capacidad de pensar en la forma de prevenir el problema.

4. Todo comienza a evaluarse en la magnitud del peligro que se interpreta. Por lo cual, la demanda de cada situación se eleva y ante cada violación a esa demanda el sujeto reacciona de forma airada. Ej.: Alfredo está muy ansioso por la situación en su trabajo, los problemas económicos de la empresa, son percibidos por él como un riesgo laboral. Dentro de su interpretación automática, su futuro está en riesgo, por lo cual, aumenta al máximo su eficacia. Intenta planificar cada detalle para que nada salga mal y de hasta convencer a sus jefes de la importancia de mantener a alguien como él dentro de la empresa y no se vean tentados a despedirlo en el momento de tener que reducir personal. (Si eso pasara). Alfredo comienza a exigirse y a entender que es muy importante no fallar, “fallar es muy perjudicial” se dice continuamente, por lo cual cada acontecimiento que pueda poner en riesgo esta eficacia, va a

ser tomada por él como un obstáculo hacia su meta y algo que merece ser quitado del camino, algo que no tiene por qué estar allí. (Un chiste, un error menor, alguien que opina, etc.) por lo cual, va a poner en juego un sistema de ira que le permitirá deshacerse del obstáculo más rápidamente. (Aunque nunca consigue esto con este método).

5. Tensión muscular. Sobre todo los músculos del cuello y la espalda. Allí se concentra la mayor parte de la tensión somatizada.

6. Perturbación del sueño. Dificultad para conciliar el sueño, donde la persona no logra dormirse. Dificultad para sostener el sueño, donde la persona se despierta a media noche y no logra dormirse hasta avanzada la noche. Dificultad para mantener el sueño hasta la hora adecuada, donde la persona se despierta temprano y luego siente cansancio todo el día. También puede dormir livianamente, donde casi no hay un descanso adecuado.

- Otra característica importante para saber si estamos viviendo la ansiedad de forma patológica, es que todos estos síntomas comienzan a perjudicar nuestro funcionamiento social y laboral. La persona comienza vivir una mala calidad de vida. Comienza a arruinar amistades, noviazgos, trabajos. Vive en un continuo estado de angustia que lo empuja más y más a la tristeza y posible depresión.

— CAPÍTULO 8 —

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Se calcula que un 15% de la población general, sufre de algún tipo de ansiedad. Esto ha llevado a los médicos y terapeutas a analizar bien esta pandemia.

Se han analizado diferentes formas en que la ansiedad se manifiesta en las personas y las han nombrado para poder identificar cada una junto con sus síntomas característicos.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD GENERALIZADA:
Se caracteriza por su ansiedad y preocupación excesiva, difíciles de controlar y que provocan un deterioro en la calidad de vida que alcanza a interferir el área laboral, social y familiar. Estas preocupaciones son permanentes, intensas, perturbadoras y duraderas. Las personas que sufren este tipo de ansiedad, tienen serias dificultades para olvidar los sucesos cotidianos. Sus angustias están referidas a los acontecimientos de la rutina en general, su familia, su trabajo, sus estudios, etc. Situaciones que en la mayoría de los casos podrían controlarse o incluso postergarse.

Los síntomas que acompañan a este tipo de ansiedad son: *inquietud, fatiga, dificultad en la concentración, irritabilidad, tensión muscular, trastorno del sueño, temblores, inquietud motora, dolores y entumecimiento muscular; manos frías, sudoración, sequedad de boca, náuseas, diarreas y deseo de orinar con mayor frecuencia.*

ANSIEDAD SOCIAL: Este tipo de ansiedad se caracteriza por el deseo de evitar situaciones sociales interactivas ante desconocidos o situaciones donde puede ser sometido a exposición con la opción de ser evaluado por el resto. (Hablar, comer, escribir en público o algún otro tipo de actividad social donde haya personas que el individuo no tiene confianza). En este tipo de ansiedad, la principal preocupación es la de parecer incoherente, quedarse sin palabras, mostrar signos visibles de vergüenza o de timidez, como sudar, tartamudear, sonrojarse, etc. En otras palabras la persona que sufre esta ansiedad piensa que puede quedar en ridículo ante los otros y esto le puede llevar a perder el respeto de las personas, perder amistades, no conseguir relaciones con mujeres u hombres, perder posibilidades de empleos, etc. La persona anticipa el futuro e interpreta que las consecuencias de su exposición va a desencadenar en algo trágico para la calidad de su vida.

Si bien el sujeto reconoce que su preocupación es excesiva e irracional, no puede controlarlo y por lo tanto desemboca en la evitación de situaciones que

lo puedan exponer. Este hecho se torna en algo angustiante por que la persona deja de relacionarse poco a poco con el medio y comienza a tener una mala calidad de vida, abandonando trabajos, relaciones interpersonales, actividades sociales, etc.

Los rasgos más importantes a tener en cuenta en este tipo de ansiedad son *Miedo a sentir vergüenza en una o más situaciones sociales, temor a la evaluación negativa, a veces puede sufrir cuadros muy parecidos al pánico pero siempre asociados a situaciones sociales y no de forma inesperada, el temor es reconocido como excesivo o irracional.*

La “timidez” por su lado está relacionada con este tipo de ansiedad pero en un grado mucho menos disfuncional. No obstante, los investigadores coinciden en que es la timidez el campo donde se desarrolla la ansiedad social.

Se identifican dos tipos de ansiedades sociales, *las generalizadas: donde el temor y la evitación incluye la mayoría de las situaciones sociales. Aquí la incapacidad funcional es más elevada. Y por otro lado la ansiedad social específica: que engloba unas pocas situaciones sociales (dos o tres) como hablar en público, dar exámenes o cualquier otra, pero sin afectar el resto de las situaciones.*

ATAQUES DE PÁNICO: La denominación de este tipo de ansiedad hace referencia a la mitología griega donde se evoca al dios Pan que según se dice, era un pequeño niño que se escapaba de la sociedad y se escondía en una cueva donde se sentía seguro en la oscuridad de la misma. Cuando alguien entraba a la cueva, el niño soltaba un grito estremecedor y aterrador que hacía salir corriendo a los visitantes aterrados y desesperados por el miedo.

El Dr. Roberto Re, en su libro *“Nuestra Salud Mental”* escribe: *El organismo reacciona normalmente ante una alarma con dos tipos de respuestas: Lucha o huida. En la persona con pánico, la señal de alarma se enciende automáticamente “sin causa que la justifique”. La respuesta del paciente es de sorpresa y miedo, ya que no encuentra justificación, se siente confundido mientras los síntomas se encuentran presentes. No sabe si debe luchar o huir; ni de qué, ni de quién, por eso el temor los paraliza.*

EL ATAQUE DE PÁNICO ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS MÁS DESAGRADABLES Y PENOSA QUE UNA PERSONA PUEDA EXPERIMENTAR. ES TAL EL GRADO DE ANGUSTIA QUE SE GENERA, QUE LA PERSONA VIVE SU TIEMPO CON TEMOR DE QUE VUELVA A APARECER ESTE ATAQUE Y NO REGISTRE CAUSA LÓGICA.

Los síntomas de esta forma de ansiedad, están relacionados con la descarga de adrenalina que se genera por el temor intenso, esto desencadenará en palpitaciones, sacudidas del corazón con aumento de la frecuencia cardíaca y /o aumento de la presión arterial, (Lo que empuja a las personas a tener la creencia de que pueden morir de un paro cardíaco o un problema del corazón. Esto no es real en la mayoría de las personas, ya que el aumento del consumo de oxígeno, activa mecanismo compensadores retrógrados, como el aumento del óxido nítrico que, ante el incremento de la frecuencia cardíaca, actúa dilatando las arterias del corazón, “coronarias”, evitando así un infarto cardíaco), también puede haber sudoraciones excesivas, temblores o sacudidas, oleadas de calor, sensación de ahogo o dificultad para respirar, sensación de atragantamiento, dolor u opresión torácica, dolor de estómago, náuseas o molestias abdominales, vértigo, hormigueos corporales, escalofríos y urgencias miccionales. Entre los síntomas a nivel cognitivo, es decir, por la cabeza de las personas aparecen miedos a volverse locos, miedo a morir y terror a vivir esto delante de otras personas.

Por lo general las crisis no duran mas de 10 a 20 minutos, pero pueden repetirse hasta varias veces por día de acuerdo al nivel de ansiedad que tenga el sujeto.

Cuando el cuadro aparece en varias situaciones dentro de un mes, el ataque de pánico, comienza a cronificarse, es decir, deja de ser un ataque y pasa a ser *Trastorno de Pánico*.

Uno de los principales problemas que tiene el ataque de pánico, es que la persona comienza a automatizar un sistema de miedo al miedo, lo que la lleva a recluir en sus domicilios, para no exponerse en público y que le dé un ataque delante de otras personas quedando expuesto a la crítica de terceros. *(No quiero que me vean como un loco. Dice la gente que sufre esta ansiedad).*

LAS PERSONAS COMIENZAN A VIVIR UNA VIDA LLENA DE TEMORES ANTICIPATORIOS PARA QUE NO LES OCURRA OTRO ATAQUE. POR ESTE MOTIVO COMIENZAN A AISLARSE Y A SEPARARSE DE LA SOCIEDAD. A ESTO SE LE DENOMINA AGORAFOBIA.

Por lo general el individuo que sufre de pánicos, tiene una estructura psíquica que interpreta de forma caótica, las sensaciones corporales producidas por estados de ansiedades normales. Ejemplo: *Cuando Raúl se detuvo al final de la cuadra para observar la calle y así cruzarla, sintió un leve golpeteo de su corazón. Inmediatamente comenzó a pensar en la posibilidad que le dé un ataque de pánico. Definitivamente activó otro pánico, por activar la cascada de “miedo al miedo”.*

Lo que para cualquier persona hubiera sido interpretado como una leve agitación o un estado de ansiedad normal, para Raúl significó un ataque de pánico. El problema una vez más estaba en su forma de interpretar lo que estaba ocurriendo. Esta vez en su cuerpo.

FOBIAS: Consiste en un temor anticipatorio, ante objetos o situaciones. Es un miedo intenso, duradero, excesivo y desproporcionado, hacia algún objeto o situación que es claramente identificable.

LAS PERSONAS QUE SUFREN DE FOBIAS, SABEN PERFECTAMENTE QUE SU MIEDO ES IRRACIONAL, ASI QUE NO AYUDA EN NADA CUANDO SE LES DICE QUE NO HAY NADA QUE TEMER.

Normalmente, el fóbico presenta una *ansiedad fóbica*, que se manifiesta ante la presencia real o imaginaria del objeto, persona o situación temida. Los síntomas de esta ansiedad son sentimientos de inseguridad e incapacidad, aprensión intensa, pérdida de control, taquicardia, tensión muscular, etc. Por otro lado también se pueden identificar conductas de *evitación fóbica*, que es la tendencia del individuo a alejarse o rehuir del contacto con el estímulo temido. De hecho, el sujeto fóbico trata de adquirir la mayor información posible acerca de las situaciones en que pueda estar presente el estímulo que le genera el temor.

Existen más de 7,000 fobias clasificadas. Este tipo de ansiedad es muy común entre las personas que conocemos, solo que muchas de ellas tienen tan bien desarrolladas las conductas de evitación que prácticamente a menos que la persona revele su problema fóbico, el resto no podrá observarlo. Un ejemplo de esto es la fobia a hablar en público, la cual, es sufrida por el 13% de la población general.

Agorafobia: Miedo a los lugares abiertos.
Claustrofobia: Miedo a los lugares cerrados.
Fobia Social: Miedo a ser evaluado por las personas.
Aviofobia: Miedo a viajar en avión.
Acrofobia: Miedo a las alturas.
Nosofobia: Miedo a las enfermedades.
Astrofobia: Miedo a las tormentas.
Algofobia: Miedo al dolor.
Misofobia: Miedo a los gérmenes y contaminación.
Fobofobia: Miedo a las fobias.

Por otro lado también existen fobias bastante raras:

Belonefobia: Miedo a los alfileres y agujas
Cromofobia: Miedo a ciertos colores.
Botanofobia: Miedo a las plantas.
Pedifobia: Miedo a los niños o a los muñecos.
Vestiofobia: Miedo a la ropa.
Penemofobia: Miedo a pensar
Grafofobia: Miedo a escribir.
Pornofobia: Miedo a tener relaciones sexuales.
Gamofobia: Miedo al casamiento.
Sofofobia: Miedo a aprender.

Entre los motivos por los cuales se predispone a la aparición de las fobias se pueden citar situaciones traumáticas que impregnen un circuito de asociación entre el objeto o situación y la emoción desagradable.

Ejemplo: Alejandro fue mordido por un perro a la edad de 8 años. La situación fue muy traumática debido a que era un perro muy grande y la gente que estaba con él se asustó mucho.

Alejandro no recuerda si el perro lo lastimó mucho, pero sí recuerda que todos corrían y el se asustó demasiado.

Hoy cuando ve a un perro grande, le cuesta mucho acercarse y comportarse normalmente. No importa qué tan bueno pueda ser el perro o si está con el dueño o con cadenas, él se paraliza y no puede continuar con lo que estaba haciendo.

Es un claro ejemplo de cómo Alejandro hace una asociación entre el perro, que fue su estímulo de miedo original y el temor que le tuvo originalmente, por lo cual, sin ningún tipo de análisis, Alejandro desencadena el temor con el solo contacto visual de un perro grande.

Cuando esta situación se suma a una interpretación drástica de la emoción, (Es decir que Alejandro considere altamente desagradable y peligroso tener miedo) se fortalecerá en la persona la tendencia a evitar el estímulo que le genera miedo, de una forma obsesiva. Incluso puede ocurrir, que la valoración del acontecimiento vivido quede fuera del registro de la memoria, aun así la persona tendrá bien claro cuál es el elemento temido mas allá del motivo.

La persona sabrá que le teme a algo y a qué, pero no sabrá porqué. (En el caso de Alejandro, él no sabía por qué le temía tanto a los perros. De hecho él sabía que cuanto más miedo les demostrara, más los atraería a atacarlos. El trauma de su infancia lo recordó gracias a la ayuda de sus primos y sus tíos, ya que sus padres habían fallecido.)

Con el tiempo esta creencia se auto fortalecerá por el solo hecho de recordar que se le tiene miedo a tal situación u objeto, por más que no recuerde el motivo del temor.

Aparte de los traumas reales, las personas también somos víctimas de las valoraciones de otros que tienen influencia sobre nosotros. Ejemplo de esto pueden ser los consejos de los padres acerca de la vida, “*Hija los hombres solo quieren tu sexo*”, le puede enseñar una madre despechada a su hija, convirtiéndola en una fóbica a los hombres. O bien la influencia de noticieros en la familia, opiniones de terceros, la iglesia, los amigos, que van creando en la mente cierto nivel de información que termina siendo un modelo de interpretación ante la vida.

También puede ocurrir, (*y las personas no lo notan fácilmente*), es que durante alguna situación determinada, el sujeto viva una descarga cuantiosa de adrenalina por acto reflejo del organismo, generando un síntoma similar al miedo. Esto puede impregnar un circuito de pensamientos asociados a la situación que se vivía en el momento de tener la experiencia emocional.

Todo lo expuesto nos lleva a razonar que los recuerdos, en la mayoría de los casos son más traumáticos los recuerdos, que los traumas en sí. Ya que la valoración del trauma se deforma con el correr del tiempo, convirtiéndose en algo que se recuerda falsamente catastrófico o perjudicial para el presente o futuro.

ANSIEDAD OBSESIVA Y COMPULSIVA:

Muchas veces las personas desarrollan una costumbre psíquica, que les cuesta mucho desarticular. De alguna manera son atacados por una serie pensamientos que los invaden de una manera casi intrusa. Las personas refieren acerca de esto, que los pensamientos *“aparecen como si alguien los pusiera allí”*.

Las ideas obsesivas se caracterizan por ser insistentes, excesivas e irracionales, que lleva a la persona a un nivel de estrés muy importante, porque cuando estas aparecen, duran gran parte del día y el individuo lucha mucho dedicándole gran parte de su tiempo para contrarrestarla o bien para ser consecuente con la ideación ejecutando de forma compulsiva cada una de esas ideas.

Ejemplo:

- *¿Cuál es el motivo de que te laves las manos tantas veces, Rodrigo?.-*
- *No lo sé, pero continuamente tengo la sensación de que mis manos están sucias,*

y que por eso puedo adquirir alguna enfermedad.

- ¿Esa idea te molesta si no la llevas a cabo?

- Sí, me da la sensación que no puedo hacer otra cosa bien si no me lavo las manos, paso mucho tiempo pensando en eso.

Si bien el ejemplo habla de la sintomatología de un trastorno Obsesivo Compulsivo, lo cual es una enfermedad en sí mismo y no vamos a extendernos hacia esa rama de la materia, presento dicho ejemplo para que se entienda la dinámica psíquica que vive una persona que sufre de obsesiones.

Dependiendo de la intensidad y la persistencia de la idea obsesiva, el cuadro puede tratarse de una variación de la ansiedad o bien de un cuadro psiquiátrico grave, en el cual, la incompatibilidad con las actividades diarias, llevan a la persona a vivir un verdadero infierno.

Por lo general las personas con características obsesivas, en sus rasgos positivos, pueden identificarse por la inteligencia, la puntualidad, la perseverancia, el sentido del orden, lo correcto en su forma de relacionarse, lo precavido y lo limpio. En cuanto a sus aspectos negativos, una personalidad obsesiva puede identificarse por la obstinación, la parsimonia, la persistencia, la precaución excesiva e introversión, la inseguridad de sí mismos y el sentido de culpa casi continuo.

Las obsesiones normalmente en este tipo de ansiedad se focalizan en temas relacionados con:

- **La seguridad**, *“antes de dormir me fijo como 4 veces que la cerradura de la puerta esté cerrada”.*
- **La limpieza**, *“para bañarme lo hago siempre de la misma forma y repito el esquema por lo menos dos veces para asegurarme que estoy realmente limpio”.*
- **La culpa** *“me he confesado 7 veces en estos 3 días, he cometido muchos pecados ante las personas y ante Dios.”*

PERO SOBRE TODO, ESTE TIPO DE ANSIEDAD SE CARACTERIZA POR LA DUDA, LA PERSONA DUDA DE TODO LO QUE HIZO O HACE

necesita reforzar con palabras habladas, el curso de sus pensamientos. Creen necesitar, tener que revisar con la vista más de una vez, todo lo que hacen. Suelen repasar con sus propias manos cerrojos o pasadores para asegurarse que algo esté cerrado o abierto. Limpiar una superficie muchas veces. Repasar visualmente objetos o personas. La duda es la esencia de este tipo de ansiedad de tal forma que muchos la denominan como la enfermedad de la DUDA.

Las compulsiones por otro lado, tratan de conductas inmediatas a las ideaciones y que en la mayoría de los casos son automáticas, es decir que no son intervenidas por el proceso cognitivo de análisis. Esto lleva a empujar a la persona a ejecutar actos que en la mayoría de los casos reconocen como absurdos e irracionales, pero como imperiosos y necesarios.

Ejemplo:

Gustavo no podía evitar pensar en los postes de luz. El dudaba mucho de los arreglos públicos y temía que al pasar cerca de ellos, pudieran ejecutar una descarga eléctrica que lo matara. Esa idea no le permitía caminar con tranquilidad, no podía evitar primero revisar la cuadra con la vista para ver si le tocaría pasar cerca de alguno de estos postes. Cuando veía uno, cambiaba de vereda casi automáticamente.

Probabilidad Versus Posibilidad: El error común en la mayoría de las personas que sufren estos tipos de ansiedades, sobre todo la ansiedad obsesiva y compulsiva, es confundir la valoración de los acontecimientos, evaluándolos desde la perspectiva de la posibilidad y no desde la probabilidad.

Para entender este principio, partiremos de que todo lo que puede ocurrir en la tierra donde vivimos, es **posible** que pase, pero no todo lo que es **posible** que pase, es **altamente probable** que pase.

LOS SERES HUMANOS NO NOS DESENVOLVEMOS POR LA VIDA EN BASE A LAS POSIBILIDADES, SINO EN BASE A LAS PROBABILIDADES DE LOS FUTUROS ACONTECIMIENTOS.

Ejemplo: *Es posible que al cruzar una calle, un auto pueda atropellarme. Pero es poco probable que lo haga. ¿Por qué? Pues desde que estoy vivo, he cruzado incontables veces la calle, **nunca** me ha atropellado ningún auto, por lo tanto la estadística de atropellos en la calle, en mi vida es muy baja, de hecho es nula, por lo que las probabilidades, se relacionan a la normalidad y la normalidad en mi caso es que no me atropellen los autos, por lo tanto la probabilidad, manteniendo los mismos parámetros de vida, será muy baja. Esto me permite a mí no tener miedo al cruzar una calle, siempre y cuando lo haga con precaución. El mismo ejemplo puedo dar al momento de lavarme las manos. Alguien podría pensar que si no se lava bien las manos **podrían** adquirir alguna enfermedad infecciosa. Pero las **probabilidades** son bajas, ya que en toda la vida, nunca se ha contagiado de ninguna enfermedad infecciosa, con su sistema de lavarse las manos que utiliza.*

Para lograr una buena calidad de vida, las personas aprendimos a vivir en base a las probabilidades y no en base a las posibilidades. Vivir en base a las posibilidades, desencadenaría un estado de alerta demasiado alto, ya que muchas cosas son posibles, pero no todas probables.

Es posible que alguien nos asalte al ir a la panadería mañana por la mañana o es posible que esta tarde haya un terremoto y mueran los dos tercios de la población mundial, es posible que se corte la luz estando en un ascensor y es posible que algún familiar se enferme de muerte. Pero lo cierto es que todas estas cosas tienen poca probabilidad de que ocurran, por lo cual no invertimos tiempo pensando en las consecuencias de las mismas, ni estamos organizando formas de prevenirlas, de hecho, no pensamos en ellas ya que sería perder tiempo en cosas cuya probabilidad de que ocurran son muy bajas.

Sin embargo, muchas personas viven bajo el sistema de las **posibilidades**, viven cada posibilidad como probabilidad alta e invierte mucho tiempo en esos pensamientos y conductas. Estas personas estarán con un muy alto nivel de ansiedad y estrés, intentando resolver por anticipado cada una de las cosas que pueden ser posibles en su vida, pero que son muy poco probables que ocurran. Ejemplo: *Estarán demasiado pendientes de cómo evitar perder los trabajos, en vez de trabajar; estarán demasiado tiempo pensando en las consecuencias de una mala nota en la facultad en vez de estudiar; estarán demasiado tiempo pensando en la vergüenza que pasarán al no ser sociables con las personas, en vez de sociabilizar; etc.* **¿Qué hacer? Cada vez que una idea obsesiva nos ataque, podemos preguntarnos, ¿Cuál es la probabilidad de que esto realmente ocurra?, si la respuesta es baja, entonces ya sabemos en qué no pensar.**

Ya hablaremos más adelante acerca de la importancia de aprender a cambiar de pensamientos. Esto es algo que es posible aprender, y que lleva práctica y tiempo de entrenamiento, pero es esencial para modificar nuestro nivel de estrés.

DR. SEBASTIÁN PALERMO

— CAPÍTULO 9 —

LA ANGUSTIA DE LA ANSIEDAD

Ansioso por estar ansioso.

La ansiedad se caracteriza por un estado de **angustia subjetiva**, una angustia que genera inquietud interna y sensación desagradable. Cuando alguien identifica que está ansioso, no le gusta ser víctima de esta emoción, por lo cual, quiere hacer todo lo posible para quitarse de encima ese estado.

Así es como comienza la cascada y la persona se pone ansiosa por estar ansiosa. Lo que desencadena su estado de ansiedad, es su propia percepción de un estado emocional en su vida que no acepta, la ansiedad misma.

Como ya el sistema de valoraciones está formado, las personas normalmente intentan solucionar el problema de la misma forma que hasta ahora solucionaron la mayoría de las cosas de forma rápida y efectiva.

La velocidad es un punto crítico para el ansioso. Ya que no está dispuesto a esperar para solucionar algo que “no debería tener”.

Cuando un paciente llega al consultorio esperando que el modelo cognitivo de terapia lo ayude, lo hace con cierta demanda hacía el terapeuta preguntando

¿Cuánto tiempo me va a llevar aprender a educar mi forma de reaccionar para no tener ansiedad? Entonces yo les explico que se trata de modificar toda una costumbre de pensamientos y esto suele llevar tiempo y esfuerzo porque el que más trabaja es el paciente.

Es por este motivo que la gente no quiere educar esta emoción llamada ansiedad, porque **implica tener que sufrir** hasta que la educación dé su fruto. Por lo cual, prefieren en su mayoría intentar acortar camino por el recurso de las pastillas.

Los psicofármacos son la 4ta potencia mundial en cuanto a industrias millonarias. La sociedad tiene internalizada, la ingesta de tranquilizantes en la misma medida que toman analgésicos o gaseosas. Los gobiernos no se percatan que este modelo de resolución no solo favorece a que las personas no aprendan a educar la ansiedad, sino que la resuelven con un sistema de escape y sin costo psíquico que modifique el sistema de valoración.

¿El resultado? Una sociedad sin capacidad de elaborar las angustias que implican los tratamientos. Por eso es tan difícil convencer a los jóvenes a dejar las drogas. Por eso es tan difícil dejar de fumar, de comer, de beber. Porque no hay un modelo psíquico preparado para elaborar la angustia de la terapia.

La angustia por esperar los resultados

El problema no son las pastillas, sino quedarse en la comodidad de no hacer nada más que depositar todos sus problemas en la medicación.

A veces la medicación es necesaria para tratar la urgencia, pero las personas se quedan con eso en la mayoría de los casos y no se dedican a educar su sistema emocional para aprender a reaccionar adecuadamente ante cada situación.

¿Por qué alguien no querría educar el sistema emocional? ¿Por qué las personas no queremos sufrir (¿acaso alguien quiere?) y dedicar tiempo y esfuerzo a focalizar el sistema de pensamientos? Es agotador y el esfuerzo genera sufrimiento. Pero ese no

ES EL PEOR PROBLEMA, EL PROBLEMA ES QUE LA GENTE ESTÁ CONVENCIDA QUE EL SUFRIMIENTO FORMA PARTE DE UN PROCESO PATOLÓGICO DE DESARROLLO. LA SOCIEDAD HA CREADO Y ADQUIRIDO UN SISTEMA DE CREENCIAS DE NO SOPORTAR EL SUFRIMIENTO.

ese es el problema, el haber creído que evitando el sufrimiento se puede vivir largo tiempo bien.

Pero es el sufrimiento el que permite el desarrollo del carácter y del crecimiento psicológico. ¿Y quién nos enseñó que **“No debemos sufrir?”**

Eran las 13hs y Enrique estaba hambriento...

- Vamos a comer a casa, prepararé una buena ensalada con unos bifés de carne. Dijo su novia que ya estaba viendo la desesperación del joven.
- No. Compremos unas hamburguesas en ese local, es más rápido.

- ¿Estás estudiando? Preguntó el hombre al joven que buscaba empleo

- Sí, lo hago por las noches en un acelerado.

- ¿Por qué acelerado?

- Es más rápido, no hace falta estar tanto tiempo cursando.

- ¿Por qué robas? preguntó el psicólogo al muchacho esposado a la silla.

- Porque necesito dinero para mi familia.

- Y ¿por qué no trabajas?

- Es difícil conseguir trabajo y no pagan mucho, estás trabajando todo el mes para ganar lo que se puede hacer en unas horas.

- Dr. deme algo para la ansiedad, estoy muy nervioso

- ¿Qué le anda pasando?

- No me gusta sentirme así, quiero estar tranquilo.

- Que le anda pasando?.- pregunto el dr. A la señora

- Quiero que me quite esta tristeza.

- ¿Y porqué esta triste? Conoce el motivo?

- Sí, mi marido murió hace un mes.

- Sra. Es un duelo normal, es natural que esté triste.

- Es que yo no quiero sufrir.

Historias como estas son de la vida cotidiana. Parecen muy diferentes pero todas están diciendo lo mismo. La gente está entrenada para ***no sufrir***.

“Pare de sufrir”, leía en un cartel muy grande de una congregación religiosa en el centro de la ciudad. Discursos como estos han sido comprados por las mejores empresas del mundo para vender sus productos anti sufrimiento. Una comida más rápida y perjudicial para no sufrir esperando una comida más saludable pero más lenta en elaborar.

Un estudio más corto y de menor calidad, para no sufrir estudiando algo más provechoso pero de mayor tiempo de inversión.

Dinero fácil, soluciones fáciles a nuestras emociones desestabilizadas, etc. Todo consecuencia del slogan social que pareciera hablar por medio de todo y todos. ***No suframos***.

Tal es el slogan social, que en muchas ocasiones me detuve a preguntar a mis pacientes cual creían ellos que era el motivo de vivir. La respuesta de la mayoría era la misma .- ***Ser Feliz*** -

-¿Y qué es ser Feliz?.- contra preguntaba para completar mi idea de lo que pensaba el paciente.

- Es no sufrir.

El callejón del fantasma (Cuento)

El callejón era oscuro, de por sí la luz no entraba aunque fuera mediodía. Las paredes estaban cubiertas de grandes mosaicos de hongos que eran muy bien cuidados por la humedad reinante.

Él cruzaba ese viejo escenario todas las noches, ya casi no le prestaba atención, aunque la primera vez sufrió taquicardia y a pesar de ser pleno invierno sudó como en un partido de fútbol. Es que le habían contado algo que no podía generar menos que eso.

Los aldeanos lo llamaban el callejón del fantasma, eran 300mts de angustia y desesperación y comunicaba el viejo mercado con el puerto. Dicen los abuelos que vivieron la leyenda que en ese viejo callejón residía el espíritu de un marinero que nunca llegó al puerto.

El navegante salió de su hogar con el fin de embarcarse hacia las costas de los sueños, un lugar donde las metas se cumplían y los sueños se hacían realidad.- Toda la vida había esperado el barco que se dirigía hacia allá y todos en la aldea ya conocían cuál era el objetivo de este marinero.

Dicen que cuando llegó el barco llamó a tripulantes para embarcarse y que deberían trabajar duro en el barco para llegar a destino.

El marinero que había estado esperando este momento toda su vida, preparó su bolso y corrió hacia el puerto.

Cuando llegó al callejón pudo ver el sueño más grande de su vida a pocos metros de concretarse... pero algo salió mal...

Dicen algunos que se lo hicieron a propósito, otros que él se demoró demasiado. El tema es que el barco había salido media hora antes y aun se veía su silueta desde el callejón a lo lejos, en el horizonte.

Dicen que nunca salió del callejón. Su dolor fue tan grande que no quiso vivir más entre los mortales. Los abuelos cuentan que en toda la aldea se escuchó el grito desgarrador. Un grito de dolor. Un grito que reflejaba la muerte de los sueños.

Desde entonces el lugar se oscureció. Todos los que se atrevían a cruzar el callejón fracasaban en sus metas y quedaban condenados a la mediocridad.

Las malas lenguas dicen que el viejo fantasma maldice los sueños y metas de todos los que pasan por allí.

El callejón del fantasma le decían... pero a él no le importaba, él ya le había perdido el miedo. Nadie entendía cuál era la fuente de su poder que lo hacía inmune a la maldición del fantasma. Él era diferente ¿Pero cómo era posible? Todos lo vieron fracasar, todos lo vieron sufrir... ¿por qué estaba tan calmo? ¿Por qué aun desafiaba la maldición? Todo era un misterio, nadie se animaba a preguntarle por miedo a recibir alguna maldición extra, “es que solo un hechicero puede contra una maldición”... decían.

Hasta que el misterio se reveló.

Eran las 22 horas de un viernes, él como siempre entró con su misteriosa sonrisa en su boca, saludó amablemente a todos y continuó tarareando como siempre.

La taberna de una aldea es el único lugar que se tiene para expresar las emociones. Pero desde hacía mucho tiempo ese legendario lugar era ocupado por bebedores llorones y enojados por tantos fracasos y dolores.

El único que desencajaba era él, que como siempre se acercaba a la vitrola, ponía una moneda y escuchaba la misma canción. Dicen que hasta lo vieron bailar....

El único que desencajaba era él, que como siempre se acercaba a la vitrola, ponía una moneda y escuchaba la misma canción. Dicen que hasta lo vieron bailar....

- Ese fantasma ya no tiene poder. Dijo sonriendo. He decidido que no me afectará más.

- Pero si has fracasado, has sufrido como todos nosotros, te han pasado cosas terribles. Tú tienes que estar mal.

- Es cierto que me han pasado cosas malas, pero eso me fortaleció, esa es mi fuente de poder. Temerle al fracaso y al dolor es lo que me producía más fracaso y dolor. Sigo yendo todas las noches al puerto para ver si llegó el barco que va a la costa de los sueños. Esta vez no se me volverá a pasar... Dicen que se fue cantando bajo la lluvia, algunos lo vieron entrar al callejón, otros lo vieron subir el barco, el tema es que desde esa noche no se lo vio más.

**“Todo tiene su tiempo todo lo que se quiere
debajo del sol tiene su hora. Tiempo de llorar
y tiempo de reír...”**

Proverbios del Rey Salomón

**EL MODELO DE VIDA, APRENDIDO EN NUESTRO MEDIO
SOLO DESARROLLA EN NOSOTROS LA BAJA CAPACIDAD DE
FRUSTRARNOS Y DE NO SABER ELABORAR LAS ANGUSTIAS.**

El principal motivo por el cual, una persona escoge drogas como sustituto de vida es que no está dispuesto a enfrentar las situaciones cotidianas con las emociones desnudas de una vida limpia de drogas.

La taberna de una aldea es el único lugar que se tiene para expresar las emociones. Pero desde hacía mucho tiempo ese legendario lugar era ocupado por bebedores llorones y enojados por tantos fracasos y dolores.

Crear que no debemos sufrir; no es otra cosa que una demanda, una exigencia nuestra hacia nosotros mismos y como tal, cada vez que identifiquemos que la misma es quebrada, es decir, cada vez que suframos, vamos a duplicar el dolor original, porque no solo vamos a sufrir por el motivo original, sino que a esa causa le vamos a sumar el dolor por sufrir. “Yo no debería sufrir y sufro, por lo tanto ahora voy a sufrir más, porque es mi dolor el que me causa más dolor”.

La angustia por la angustia.

-¿Por qué estás mal Mercedes? ¿Qué crees vos que es el motivo por el que estás tanto tiempo triste?

- Es que yo sufrí toda mi vida doctor... Yo nunca voy a poder dejar de sufrir...
- Que tiene que hayas sufrido toda tu vida, Mercedes...
- Yo no debería haber sufrido tanto, era tan solo una niña...

No hay duda que Mercedes tenía motivo para estar triste, pero su demanda de no tener que haber sufrido, la llevaba a sostener su angustia más del tiempo necesario. Necesitaba que alguien le dijera que ya podía soltar esa carga.

No hay duda que el recuerdo del pasado en la mayoría de los casos genera más angustia que el mismo trauma vivido. Esto es consecuencia del formato de pensamiento social que vivimos acerca de no tener que sufrir.

Estudios realizados a sobrevivientes del holocausto Judío, establecieron que una de las características principales en la personalidad de quienes sobrevivieron, era que no había en ellos la exigencia de no tener que estar viviendo lo que vivían. Es decir, es claro que ESA VIVENCIA FUE DEFINITIVAMENTE INJUSTA Y CRUENTA, pero a lo que quiero llegar, es que en la mayoría de los sobrevivientes, se desarrollaron creencias de adaptación al sufrimiento, lo que les permitió poder elaborarlo y atravesar tremendo infierno.

Nuestra capacidad de sufrir es mucho más alta de la que creemos, pero el problema no es el sufrimiento en sí, sino la creencia de la insoportabilidad de dicho dolor.

“¡Papá estoy muy cansada! no puedo resistir más, no puedo terminar de arreglar mi habitación. me reclamaba mi hija de 4 años que estaba aprendiendo a poner en orden sus juguetes...”

“No soporto tener que estudiar, no me gusta, no es para mí...” decía Juan mientras cerraba sus libros en el programa.”

“Creía que moría mientras estaba allí adentro.” Me relataba Martín que había salido de la cárcel hacía poco tiempo.

CREER QUE NO DEBEMOS SUFRIR, AUMENTA EL DOLOR, MÁS ALLÁ DE LA SITUACIÓN QUE VIVIMOS.

Esto es debido a que no solo se vive el trauma, sino que nuestras convicciones y principios de **no tener que sufrir** son quebrados contra nuestra voluntad, **lo que aumenta más** el nivel de angustia. Y lo que intentamos enseñar es no sufrir más de lo que corresponde, de acuerdo al acontecimiento vivido.

— CAPÍTULO 10 —

LA ANGUSTIA UNA EMOCIÓN BASE

LA ANGUSTIA, SEGÚN DANIEL GOLEMAN, AUTOR DEL BEST SELLER "INTELIGENCIA EMOCIONAL" ES UNA EMOCIÓN PRIMARIA DE DONDE SE DESPRENDEN OTROS TIPOS DE EMOCIONES DESAGRADABLES.

Siempre que hay una emoción desagradable (miedo, depresión, enojo, etc.), la angustia está presente de alguna forma de la misma manera el placer, es la emoción primaria de todas las emociones placenteras.

La frustración y el fracaso, tienen su base en la angustia y es por este motivo que la mayoría de las personas intentan evitarlas.

Cada vez que las circunstancias de la vida presenten frustraciones, se experimentará angustia.

De esta manera si queremos comprarnos una bicicleta y nuestros padres no nos dan el dinero para comprarla, sentiremos angustia a través de la frustración que tendremos al no conseguir lo que deseábamos.

Si invitamos a una chica a salir y nos dice que no, sentiremos angustia por la frustración o el fracaso al que nos enfrentaremos pues nuestros planes y deseos eran otros.

Y la lista puede seguir de forma interminable, un partido de fútbol perdido, un trabajo no conseguido, una ropa no adquirida, una música mal hecha, un examen mal rendido, un abandono, un deseo no cumplido, a los que se les suma toda la gama de frustraciones del pasado: puede ser la muerte de los padres, el abandono de algún ser querido, el trauma de la violencia o el daño de algún tipo de abuso, etc.

Atrás de cada una de estas situaciones de frustraciones y fracasos la angustia será la emoción predominante.

Baja tolerancia a la Frustración o angustia

El hecho de que la frustración sea algo tan común no significa que las personas se acostumbren a ella. Existen personas que no toleran la frustración. Es lo que llamamos personas muy vulnerables a la angustia. Son personas que no aprendieron a incorporar este recurso de sufrimiento en su infancia y de grande no saben convivir con él. Por lo tanto van a centrar su vida en intentar por todos los medios de evitar situaciones de angustias. Estos son los casos de chicos que abandonan la escuela por que no les gusta estudiar sin pensar en las

consecuencias de no tener una capacitación más especializada. O el caso de los jóvenes que terminan consumiendo debido al placer que les generan las drogas, haciéndoles evitar de forma inmediata la angustia que estén viviendo, ya sea a nivel familiar, relacional, como también los casos de jóvenes que no toleran la rutina y por lo tanto se sienten frustrados al no recibir lo que esperaban de la vida, (que sea más divertida), y por lo tanto, evaden esa angustia por medio de las drogas. Personas que no toleran las diferencias con sus parejas y deciden abandonar el matrimonio.

Este tipo de personas que no toleran las frustraciones o fracasos, tienen muy mal pronóstico para lograr una buena calidad de vida, porque siempre se encontraran con situaciones o personas que estén dispuestas a impedir que la vida les sea fácil.

Uno puede evitar las situaciones adversas hasta cierto punto, pero cuando ya no hay nada que podamos hacer, es tiempo de activar un recurso psíquico indispensable, la capacidad de elaborar el sufrimiento.

Elaborar la angustia

**ELABORAR ES LA CAPACIDAD PSÍQUICA DE CONSTRUIR
UNA NUEVA REALIDAD CON LOS ELEMENTOS PRESENTES
Y CONTINUAR VIVIENDO CON LA MISMA CALIDAD Y
FUNCIONALIDAD.**

Veamos un ejemplo: Imaginemos que vamos viajando en nuestro automóvil y que pinchamos una cubierta.

Nos bajamos, sacamos la rueda de auxilio, ponemos el gato para levantar el automóvil, sacamos cada uno de las 4 tuercas que sostienen la rueda que se pinchó, dejamos las tuercas en el asfalto y colocamos la rueda de auxilio, pero nos damos cuenta al querer colocar las tuercas que éstas se perdieron.

Lo que hacemos a continuación es elaborar la pérdida de una forma práctica, tomamos una tuerca de cada una de las ruedas y se la colocamos a la rueda nueva. De esta manera continuamos el viaje con 3 tuercas en cada rueda en vez de 4, pero al final pudimos continuar con el viaje.

Elaborar es aprender a adaptarnos a la nueva situación de angustia que se está viviendo e intentar superarla sin evitarla, ya que de evitarla no la superaríamos y por lo tanto, tarde o temprano nos tendremos que enfrentar con dicha situación.

En el caso del ejemplo del viaje, podríamos hacer dos cosas: o enojarnos e insultar hasta cansarnos y para cuando se nos pase el enojo nos daremos cuenta que todavía estamos en ese lugar o bien adaptarnos a la situación con los recursos que tenemos en ese momento y continuar el viaje con lo que tenemos.

Los que tienen la capacidad de fracasar, no se detienen en el fracaso, sino que los utilizan para conocer cuál es el camino que no les conviene seguir y vuelven a intentar. No se detienen a culpar a nadie, miran para adelante, miran más allá de la angustia del momento y se concentran en el placer que tendrán al cruzarla. Piensan en el logro, en la libertad que trae el éxito de su proyecto.

Es por eso que al inicio del capítulo recordamos personas que no se detuvieron ante situaciones de fracasos, soportaron la angustia que los enfrentaban y volvieron a intentar una y otra vez hasta lograr ser exitosas en esos proyectos.

Leyes de las Frustraciones

Me gusta mucho una serie de leyes que el Dr. Bernardo Stamateia describió en su libro “Fracasos Exitosos”, “Editorial Bergara” (el cual recomiendo con respecto al tema de los fracasos y frustraciones), aunque yo las he aplicado a las frustraciones, sus enunciados dicen lo siguiente:

1. *Sin frustraciones no hay crecimiento personal.*
2. *Las frustraciones nos preparan para logros y retos más importantes.*
3. *Las Frustraciones nos recuerdan lo breve que es nuestro tiempo aquí en la tierra y lo importante que es usar sabiamente el tiempo.*
4. *Las frustraciones siempre tienen oportunidades escondidas.*
5. *Las frustraciones nos empujan a adaptarnos y cambiar.*

Cada vez que nos veamos sometidos a situaciones de angustias, nuestro carácter tiene la posibilidad de perfeccionarse y adaptarse a las nuevas circunstancias, por lo tanto seremos como computadoras con más cantidad de información y nos será más fácil resolver problemas futuros y adaptarnos a los cambios que la vida nos impone con mayor velocidad, por lo que el tiempo de goce (o sea de placer) será cada vez mayor.

De nosotros depende aceptar la angustia de cada frustración y tratar de superarla sin esquivar la situación, de esta forma desarrollamos la capacidad de frustrarnos y tendremos más recursos psíquicos para enfrentar la angustia con este tratamiento.

Terminaré este capítulo con un cuento tomado del mismo libro.

Se cuenta que en una selva del África vivían tres leones muy voraces y fieros.

Un día el mono, representante elegido por los animales convocó a una reunión a todos los habitantes de la zona para plantearles una importante cuestión:

-Queridos amigos- dijo el mono ceremoniosamente- todos sabemos que el león es el rey de los animales, pero hay una duda en nuestro territorio, actualmente tenemos tres leones, los tres son muy fuertes y jóvenes. ¿A cual de los tres le debemos obediencia? ¿Cuál deberá sustituir al viejo rey muerto?

Los tres leones se enteraron de esta reunión y se decían a sí mismos:

- En verdad tienen razón los animales. ¿seré yo Rey?.

Una selva no puede tener tres reyes. Los tres leones no deseaban luchar entre sí, puesto que habían crecido juntos y eran amigos. ¿Cómo descubrir quien era el sucesor más adecuado?

Los animales se volvieron a reunir y después de mucho deliberar, llegaron a una decisión que comunicaron a los tres leones:

- Decidimos que los tres van a tener que escalar hasta la cima de la Montaña Difícil. El que llegue primero a la cima será reconocido como rey.

La montaña Difícil era la más alta y complicada de escalar de toda la selva. El reto era realmente importante, pero los tres leones aceptaron el desafío y todos los animales de la zona fueron a despedirlos en su aventura.

El primer león intentó escalar la montaña y no pudo llegar. El segundo empezó con muchas ganas, pero también fue derrotado por la montaña. Finalmente el tercer león tampoco lo pudo seguir.

Todos los animales estaban impacientes y curiosos. Si los tres leones fueron derrotados ¿Cómo elegirían a su rey?

En ese momento un águila grande en edad y en sabiduría pidió la palabra en la asamblea:

-Yo sé quién debe ser nuestro Rey.-afirmó con certeza

-¿Cómo puedes saberlo con tanta certeza? preguntaron los animales.

Es fácil.- dijo el águila- Yo estaba volando cerca de ellos cuando volvían derrotados de la escalada y oí lo que cada uno de ellos le dijo a la montaña:

El primer León le dijo: -Montaña me has vencido!
El segundo León dijo lo mismo: - Montaña me has vencido!

Pero el tercer León dijo: -Montaña me has vencido...por ahora! Tú ya llegaste a tu tamaño final, pero yo aun estoy creciendo!

La diferencia - afirmó el águila - es que el tercer León tuvo la actitud de vencedor y cuando sintió la derrota en aquel momento no desistió. Para quien piensa así su persona es más grande que su problema.

Saque usted las conclusiones de este cuento y su enseñanza.

**CUANTA MAYOR CAPACIDAD DE FRUSTRACIÓN,
MÁS POSIBILIDAD DE PLACER**

Este es el tiempo de frustrarte, porque pronto comenzarás a ver el fruto de educar tus emociones.

Cuento de las 2 Ranas

Se dice que en una oportunidad dos ranas que saltaban por un parque, cayeron en una fuente con leche dentro. Ambas ranas comenzaron a patallar con desesperación, pero el borde de la fuente era muy resbaladizo para treparse y muy alto para saltar. Luego de un buen tiempo de nadar en la leche y ya agotada, una de las ranas dijo: No tiene sentido continuar, de cualquier forma vamos a morir en esta leche. Adiós. Y se dejó hundir en la leche para morir ahogada.

Al ver a su compañera morir la otra rana se dijo a sí misma: Yo no me dejaré ahogar por esta leche, aunque sea lo último que haga nadaré y nadaré. La rana continuó esforzándose para sobrevivir y se dio cuenta que de tanto batir la leche esta comenzó a espesarse y pronto se convirtió en crema para luego hacerse manteca. Cuando llegó la mañana, la rana estaba parada en un trozo de manteca sonriendo y comiendo las deliciosas moscas que eran atraídas al lugar.

Todos tenemos la oportunidad de decidir qué hacer con las frustraciones y la angustia que ésta nos trae, pero solo los exitosos deciden aprovechar esas frustraciones para mejorar su calidad de vida.

Para finalizar este capítulo, quiero dejar en claro, que es necesario aprender a vivir la ansiedad con capacidad de elaborar la angustia de la espera y de la educación de la emoción. Estar dispuesto a esperar el fruto de la educación de nuestro sistema educacional y corregir nuestro sistema de creencias distorsionado que gatilla de forma patológica nuestro estado de alerta.

DR. SEBASTIÁN PALERMO

— CAPÍTULO 11 —

¿ESTRÉS, EMOCIÓN O REACCIÓN?

- Cada vez que se subía al automóvil, su humor cambiaba. De alguna manera sentía como que se activaba algo en su interior que lo agotaba psíquicamente. El tiempo pasó y no le prestó demasiada importancia al asunto pero la repetición de ese estado era de forma continua porque su profesión era de taxista. Hoy está sentado en una silla de ruedas por un accidente cerebro-vascular que sufrió por aumento de la tensión arterial de forma abrupta. Hubiera sido bueno escuchar cuando le advirtieron que su nivel de estrés era demasiado alto.

- Llegó al consultorio muy angustiado, ya nada le importaba. Tenía esposa, hijos, trabajo, un buen pasar económico, pero nada de eso era suficiente. Estaba entrando en una depresión profunda. ¿Cómo puede ser?- preguntó la esposa que no entendía cómo podía deprimirse alguien que lo tenía todo.

- El estrés, señora, sus energías psíquicas se agotaron y ahora el organismo está tratando de recuperarse. Está entrando en depresión.

El estrés no es una emoción en sí mismo. Puede desencadenar estados emocionales, pero no es una emoción.

El estrés ha sido el protagonista en este último tiempo, del discurso de casi toda la sociedad. No hay ámbitos de la vida cotidianas donde no se lo hayan mencionado. La escuela, el trabajo, la familia, el tránsito vehicular, etc.

Mentiras acerca del estrés

Lo curioso, es que la interpretación del asunto tiene dos variantes que se desvían de la realidad, dos sistemas de valoraciones o significaciones que la gente le da al estrés:

En primer lugar, mucha gente cree que el estrés es algo malo y que es una especie de enfermedad que se pega en el cuerpo por mucho trabajar. Esto se puede ver en expresiones como ¡Esto me produce estrés! - La verdad de este tema, es que el estrés no es una enfermedad sino una reacción que tiene el organismo ante determinada situación y es normal o funcional, que sea de esta forma.

La segunda variante que mucha gente valora, “es que una persona que está estresada es una persona muy trabajadora”. Y lo relacionan con la enfermedad del éxito. Por este motivo muchos ni siquiera se preocupan por resolverla y se dejan manipular por este sistema de reacciones automáticas del organismo de forma azarosa y sin límites.

Un empresario no tiene problemas de decir, “voy a tomarme unos días porque estoy estresado”, pero sin duda, ocultará que no puede ir a trabajar porque está deprimido.

Pareciera como si estar estresado le diera un target de ocupado y trabajador, pero estar deprimido hablará de alguien fracasado y pesimista.

Nada más falso que estas dos variantes.

¿Qué es el estrés?

Enrique Rojas, en su libro “la ansiedad” (1989) define al estrés como *“la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas y que se manifiesta en tres planos : Físico, Psíquico y conductual.”*

Existen dos tipos de estrés, el eutrés que es el estrés fisiológico o normal y el distrés que se trata de un tipo de estrés patológico.

- **Eutrés:** Es el proceso de activación o tensión necesaria para lograr un objetivo: Acción. Este tipo de acción puede ocurrir en el plano psíquico o físico. Ej.: **En el plano físico;** José tiene que llegar mañana en la mañana a Salta por una urgencia, conducirá su vehículo toda la noche. Su proceso de activación de tensión liberará cortisol y adrenalina (una hormona que está relacionada con la vigilia) y esto le permitirá conducir por un lapso de tiempo sin dormirse.

En el plano psíquico: : José se concentrará en la urgencia que debe enfrentar. De esta manera podrá optimizar mejores ideas para lograr una resolución más efectiva.

- **Distrés:** Es cuando la reacción de estrés del organismo, es de una intensidad o durabilidad mayor a la que requiere la situación.

Ej.: Marisa es docente hace ya 20 años, si bien trabaja en una escuela periférica con alumnos con tendencias delictivas, nunca tuvo problemas para asistir a su lugar de trabajo. De pronto, comenzó a ver cómo perdía capacidad para tolerar con estabilidad emocional ante la conducta de sus alumnos. Al día de la fecha no puede manejar la angustia y cada vez que tiene que ir a la escuela, se descompone, suda y se angustia. “Es una tortura ese lugar”, expresó en una de sus consultas.”

EL ESTRÉS ES LA REACCIÓN DEL ORGANISMO, PARA PONER EN FUNCIONAMIENTO LAS DISTINTAS RESPUESTAS A LAS CONTINGENCIAS DIARIAS.

En otras palabras el estrés, es desencadenado en asociación con situaciones que son interpretados como **estresores**.

Los acontecimientos estresores son las situaciones cuyas condiciones requieren por parte del organismo una adaptación inmediata. Las situaciones categorizadas como estresores, tienen como características 4 elementos:

1. El grado de no familiaridad. (o sea no conocer la situación): La situación que se está viviendo no es tan familiar para el sujeto. Lo que le genera desconocimiento de lo que puede ocurrir. *Un ejemplo de esto puede ser dar una conferencia. Las personas que tienen experiencia en esto están familiarizados con el público y las contingencias que pueden aparecer en el escenario, mientras que si alguien que nunca expuso una conferencia va a tener una ansiedad anticipatoria y un nivel de estrés superior al anterior sujeto.*

2. La no controlabilidad: La situación que se vive esta fuera del control de la persona que la vive. Esto le genera nuevamente la sensación de inseguridad, ya que no puede hacer nada si la situación lo pone en peligro porque la vivencia está fuera de su control. *Un ejemplo de esto puede ser subirse a un automóvil donde el chofer maneje irresponsablemente. En esa situación se vivirá un estado de estrés debido a que no hay nada que pueda hacer el sujeto, solo esperar a que el acontecimiento termine.*

3. La imprevisibilidad: Las situaciones también son estresoras cuando no son previsibles, es decir cuando no podemos calcular lo que ocurrirá. La sensación de inseguridad que genera la situación imprevisible esta asociado a no poder prevenir el peligro. *Ejemplo: En el caso de estar preparados para un casamiento y que se rompa el auto. O que se está por concretar un negocio y no se puede sacar el dinero del banco porque se decretó un corralito en el país.*

4. La no transparencia de la situación: Existen situaciones donde los acontecimientos no son muy claros, donde no quedan bien definidos los puntos que remarcan los sentidos de seguridad. *Un ejemplo de esto puede ser el caso de manejar en una ruta que no se puede ver bien porque hay mucha niebla. O que comencemos un negocio con una persona que no conocemos bien.*

Las opciones son numerosas, lo importante es saber que las situaciones que tienen alguna de estas características van a ser estresoras y van a generar reacciones de estrés por parte del organismo.

Acontecimientos estresores y su relación con el tiempo de aparición

Nuestro organismo está diseñado para elaborar situaciones agobiantes, situaciones donde se necesitan muchas reservas psíquicas para poder continuar con la vida. Situaciones de muerte de familiares, de enfermedades peligrosas, de pérdidas de trabajo, de abandono por parte de personas queridas, etc. Estamos equipados psicológicamente para hacerle frente a distintos acontecimientos que requieran de una adaptación neuropsicobiológica por parte de nuestro organismo, es decir, a nivel orgánico y psicológico, pero estas respuestas cuando se desencadenan en un corto período de tiempo, no permiten al sistema nervioso, reponer sus reservas y comienza a utilizar reservas de energías psíquicas.

EN OTRAS PALABRAS, SI LOS ACONTECIMIENTOS ESTRESARES, APARECEN EN UN CORTO PERÍODO DE TIEMPO, NUESTRO SISTEMA COGNITIVO NO TIENE TIEMPO DE ELABORARLOS Y COMENZARÁ A REACCIONAR DE FORMA PATOLÓGICA O DISFUNCIONAL..

Si los acontecimientos se mantienen durante un tiempo prudencial pueden generar estados de agotamiento psíquico que desencadene en patologías del espectro ansioso depresivo como pueden ser los pánicos o la depresión. Trataremos de explicarlo de otra forma y para ello utilizaremos una forma **imaginaria**.

Imaginemos que todos para comenzar a vivir recibimos un stock de 100 unidades de reservas psíquicas para la vida y que cada día el organismo puede reponer 2 unidades de reserva.

Ahora **imaginemos** también que cada situación o acontecimiento en la vida tiene un determinado gasto de unidades de reservas psíquicas.

- La muerte de un ser querido agota unos 60 unidades
- La pérdida de trabajo unas 15 unidades.
- La enfermedad unas 15 unidades
- La enfermedad de un hijo unas 25 unidades
- La separación o divorcio unas 25 unidades
- La mudanza unas 10 unidades
- Una discusión con la esposa unas 2 unidades
- La discusión con el jefe unas 5 unidades.
- El roce diario puede agotar unas 2 unidades.

Bien, tomando estos parámetros como forma de mediciones (no son reales), estableceremos algunos casos para entender mejor cómo funciona el estrés.

Adrián: Tiene 33 años, es metalúrgico, trabaja de lunes a viernes de 8 a 16 horas, está casado y tiene un hijo de 4 años. La vida no le ha generado demasiadas adversidades. Un día, determinado su jefe comienza a increparlo por una mala tarea que le atribuye. Ese mismo día su estado de ansiedad aumentó y su tolerancia disminuida hace que al llegar a la casa una pequeña confusión también le genera una importante discusión con su esposa. Adrián estuvo como dos o tres días tratando de que se le pasara el agotamiento psíquico. Finalmente elaboró la situación y continuó con su vida de forma natural. Al examen de sus unidades de reservas psíquicas, vemos que Adrián generó un agotamiento de unas 7 unidades que pudo recuperar en tan solo unos dos o tres días. Su capacidad psíquica no se alteró en gran importancia. Está en condiciones de enfrentar las siguientes adversidades que le presente la vida.

37 años de edad. Llegó a la consulta con mucha angustia. Refería que se sentía muy triste e irritable. Que no podía concentrarse y que no lograba conciliar el sueño. Marcela venía de una infancia difícil, con abandono por muerte de su padre a temprana edad y su madre se enfermó de depresión luego de esto. La situación desencadenó en una ausencia por parte de sus progenitores lo que la llevó a asumir responsabilidades mayores fuera de tiempo.

Todo lo manejó bien durante mucho tiempo, se casó, se recibió de contadora y entró a trabajar a una importante empresa textil de la ciudad.

Hace poco tiempo quedó embarazada. Esto no le gustó a sus jefes y organizaron la manera de que Marcela perdiera el trabajo. La angustia le generó un aumento en la tensión arterial lo que la llevó a poner en riesgo al bebé y terminó internada con reposo absoluto para no perderlo. Mientras estaba internada se enteró que su madre murió por sobredosis de automedicación.

Cuando le dieron el alta, Marcela acudió a la entrevista con un estado de angustia muy alto casi rosando la depresión.

Si valoramos las reservas de unidades psíquicas en Marcela, veremos que en un período muy corto de tiempo ella, agotó casi todo su potencial psíquico. Agotó cerca de 15 unidades con la pérdida de su trabajo, luego unas 25 unidades más con el riesgo de pérdida de su hijo y unas 60 unidades con la pérdida de su madre.

Esto le generó un agotamiento muy alto y no le dio tiempo a reponerse. Por este motivo, Marcela no tiene capacidad de tolerar situaciones leves. Porque aun no repone las energías psíquicas para desarrollar una vida normal. Ya que cada día tiene sus propios problemas que generan agotamiento psíquico por sí mismo.

Si hacemos un cálculo (repito que es a modo de ejemplo), veremos que Marcela se quedó sin reservas psíquicas para enfrentar los roces diarios de la rutina, por lo que cualquier pequeño problema, por más insignificante que parezca, para ella será como resolver algo de mucho costo psíquico porque no tendrá reservas. Así sea de 5 o 10 Unidades la situación que se viva, ella lo sentirá como si le costara el 100% de sus reservas psíquicas (lo que es real para ella) y se hundirá en estado de depresión donde las neuronas están en estado de refractariedad, donde no reaccionan ante ningún estímulo.

Se calcula que las situaciones estresoras de mayor agotamiento son las que están asociadas con las siguientes situaciones:

Riesgo de muerte o riesgo de muerte de algún ser querido, ya sea por situación traumática o enfermedad, (La enfermedad de muerte o muerte de un hijo se considera el mayor nivel de estrés que pueda sufrir el hombre), separación o divorcio, pérdida de trabajo o riesgo de pérdida. Pérdida de material importante. Cambio de domicilio (cuanto mayor sea el cambio de hábitat, mayor el estrés). Hacinamiento, donde hay pérdida de la intimidad.

CUANDO ESTAS SITUACIONES SE PRESENTAN DE FORMA MUY SEGUIDA SIN DAR TIEMPO A LA REPOSICIÓN DE ENERGÍAS PSÍQUICAS, EL ORGANISMO COMIENZA A UTILIZAR RESERVAS Y A AGOTAR SUS CAPACIDADES DE ELABORACIÓN DE ADVERSIDADES.

Si esto pasa de forma crónica en la vida de alguien, va a ocurrir que situaciones de poca importancia de drasticidad, se conviertan en situaciones desencadenantes de angustias tortuosas o iras impredecibles.

¿Qué le hice para que reaccione así?, solo le dije que la goma del auto estaba desinflada y se levantó como un loco golpeando la puerta con todas sus fuerzas...- Comentaba la mujer angustiada, hablando de las reacciones de su marido.

Las personas que se pasa la vida tratando de elaborar situaciones de adversidades, puede tener serios problemas en su estado del humor. Esto es común en personas cuyas historias de vidas han sido muy dramáticas. Abandonos, traumas de violencia, abusos sexuales, riesgos económicos, desafectos y maltratos, son las causas que hacen que las personas estén agotadas psicológicamente para desarrollar buenos niveles de elaboración de las adversidades actuales.

Para concluir la idea de bloque, quiero decir que cuando los acontecimientos estresores ocurren en un muy corto período de tiempo, pueden generar patologías asociadas al estrés agudo.

Por este motivo es injusto cuestionar a quienes están trabados en evolucionar a una salida

psíquica del estrés, porque hay que valorar cuáles son sus recursos psíquicos que tiene para poder hacer frente a nuevos desafíos. He escuchado muchas personas quejarse de sus familiares que están en estado de depresión, refiriendo cosas como:

- Yo le digo que hay que poner fuerzas.-*
- yo también he sufrido y no reacciono así.-*
- Tiene que poner un poco de él también.-*
- Pensá en las cosas lindas que tenés.-*

Todas estas cosas pueden ser ciertas en muchos casos, pero en otros, solo refuerza la angustia del que sufre el estado de estrés, aumentando su ansiedad por estar ansioso o depresivo.

No es justo comparar las vidas, ninguna es igual a ninguna. Lo único que podemos inferir es que en la mayoría de los casos se puede educar las emociones, y no tenemos elementos para creer que en otros casos no va a ser así.

La falta de descanso también induce al estrés

Por otro lado también es cierto que el organismo necesita que se detengan las actividades de afrontamiento, necesita no identificar ningún riesgo para poder descansar. Esto es lo que ocurre en el momento de dormir. Nuestras funciones psíquicas descansan y el organismo tiene tiempo a reorganizar sus funciones y de esta manera

reponer los iones en cada sector de las membranas a niveles neuronales. Se reponen fuerzas psíquicas.

Por este motivo cuando alguien se acuesta de noche para dormir, pero no puede hacerlo, por más que estuvo acostado toda la noche, al otro día se siente agotado porque lo que descansó fue su cuerpo, no su psiquis.

**PERSONAS QUE NO SABEN EDUCAR SU SISTEMA DE PENSAMIENTOS
Y QUE ESTÁN TODO EL TIEMPO IDENTIFICANDO EL FUTURO COMO
AMENAZANTE, ACTIVAN DE FORMA DESMEDIDA EL SISTEMA DE
VIGILIA,**

(que es el circuito preparado para que no nos durmamos en situaciones de peligro), y no logran conciliar el sueño.

Esto no solo aumenta la angustia porque se futuriza pensando todo lo mal que la pasará al otro día lleno de cansancio, sino que la persona identifica la necesidad de tener que dormir y como no puede hacerlo, aumenta la ansiedad, fortaleciendo el circuito.

— CAPÍTULO 12 —

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Recordemos que el estrés es una reacción de adaptación que tiene el organismo para elaborar diferentes situaciones de adversidad.

Esta definición es fundamentada por el médico y bioquímico Hans Selye, considerado como uno de los mejores investigadores acerca del Estrés, designa la reacción que tiene el organismo ante el estrés, como *adaptación general*.

Reacciones corporales del estrés

La reacción del estrés a nivel corporal se caracteriza por los siguientes indicadores:

- Aumentan los latidos cardíacos, para irrigar mayor cantidad de sangre, con el objetivo de oxigenar mejor los músculos para la huida o reacción.
- Los bronquios se dilatan y se aumenta la respiración. Esto mejora el intercambio gaseoso a nivel alveolar, permitiendo la oxigenación de la sangre.

- Se mejora la irrigación de la musculatura esquelética (es decir, los músculos que podemos controlar, ya que la musculatura lisa, no la dominamos voluntariamente), esto con el fin de prepararnos para la huida o acción.
- Aumento de la expulsión de glúcidos del hígado a la sangre. Esto permite que la glucosa entre a las células y reciban la energía que contienen los glúcidos.
- Se eleva la posibilidad de coagulación en la sangre. El organismo se prepara por las dudas que haya algún sangrado. (El organismo interpreta todas las situaciones de amenaza de igual manera, ya sea que estemos en un accidente de tránsito o ante la posibilidad que nos cierren el banco antes de realizar un depósito).
- Se disminuye la capacidad excretora del estómago e intestino.
- Se restringe la respuesta a estímulos sexuales y el funcionamiento de los correspondientes órganos. (esto pone de manifiesto las dificultades que sostienen las personas víctimas de este tipo de reacción cuando es desproporcionada).
- Disminuye la respuesta inmunológica del organismo.

Reacciones a nivel del comportamiento

Como la reacción del organismo está asociada a un estado de alerta. El comportamiento está relacionado a esta interpretación automática.

- Conducta apurada e impaciente; por ejemplo, tragar rápidamente la comida, acortar las pausas o dejarlas de lado, hablar rápido y cortante, interrumpir a otros.
- Conducta aturdida, por ejemplo, fumar excesivamente, comer desmedidamente, tomar bebidas alcohólicas, analgésicos, tranquilizantes o medicamentos estimulantes.
- Conducta laboral no coordinada, como hacer varias cosas simultáneamente, no planificar las actividades, falta de visión global, orden, postergar tareas, etc.
- Dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad, irritabilidad, poca tolerancia en las pequeñas diferencias con los demás.

Reacciones Cognitivas

Las reacciones cognitivas, hablan de los tipos de pensamientos que suelen activarse “luego” de desencadenada la reacción del estrés. Recuerde, que los

PENSAMIENTOS DE ALERTA GENERAN LA ANSIEDAD Y LA REACCIÓN CORPORAL DE LA ANSIEDAD ES EL ESTRÉS.

Pero ante la reacción de estrés por parte del organismo, muchas veces también tenemos pensamientos que se activan por el mismo estrés. O sea que por los pensamientos se activa el estrés y el estrés activa otros pensamientos posteriores, que a su vez activarán nuevos estados emocionales. Ejemplo:

- *Interpretación de estar enfermo y que no saldrá nunca de esa situación.*
- *Exigencia personal de no tener que estar estresado por causa de la salud y ponerse más ansioso, ante la interpretación que su estado de estrés le generará algún daño físico, como alteraciones cardio-vasculares.*
- *Pueden generarse bloqueos mentales, con sensación de olvido de todo, sensación de vacío, pensamientos obsesivos, etc.*

Daños que genera el estrés

QUE EL ORGANISMO GENERE PROCESOS DE ADAPTACIÓN A TRAVÉS DE REACCIONES DE ESTRÉS, NO ES EN SÍ MISMO PERJUDICIAL PARA LA SALUD.

Por el contrario: “El estrés es el condimento de la vida”, formuló Hans Selye. La activación de procesos de reacciones de estrés en el corto plazo y en constante alternancia con fases

de relajación es una característica positiva de los seres vivos. Como ejemplo de estos podemos pensar en la sístole y diástole del corazón, en la inspiración y espiración de los pulmones, en el sueño y vigilia del sistema nervioso, etc. Pero cuando reacciones, se perpetuaran en el tiempo, sin dar chance al organismo de reorganizarse y descansar, generaría un daño que hasta puede llegar a ser permanente en muchos casos.

Por ejemplo, si el aparato circulatorio no tuviera descanso y continuamente trabajara de la forma en que lo hace cuando esta estresado, se generaría primero un engrosamiento de las paredes del corazón y luego una dilatación, acompañándose de un insuficiencia cardíaca, con la imposibilidad de producir un buen envío de sangre al organismo. Algunos de los daños que sufren las personas con estrés crónico son los siguientes:

- **Hipertensión Arterial**, con riesgo de **Accidentes Cerebro-Vasculares** o aneurismas arteriales en diferentes partes del cuerpo con la consiguiente posibilidad de ruptura y dependiendo el lugar es el daño que produce.
- La liberación de glúcidos, también estimula la liberación de insulina para ingresar la glucosa en la célula. Este continuo trabajo por parte del páncreas, liberando esta hormona, puede producir su ruptura, llevando a la persona a una **diabetes**.

- El aumento en la **tensión muscular**, sobre todo en músculos del cuello, genera **cefaleas crónicas** con el consiguiente aumento de la tensión arterial.
- El aumento de la coagulación sanguínea, puede llevar a generar episodios de coagulaciones intravasculares diseminadas con los consiguientes riesgos de **infartos** a distintos niveles del cuerpo, sobre todo **cerebro y pulmón**.
- La disminución de efectividad sexual, lleva a las personas a tomar medicación para contrarrestar esos efectos, exponiéndola a mayores peligros. Se le suma a eso la mala calidad de vida que le genera al individuo.
- La disminución de las prostaglandinas, genera una disminución a nivel de las defensas de la pared gástricas, llevando a la persona a **gastritis crónicas** y a **úlceras de estómago o duodeno**.
- La disminución de las defensas, permite que el sujeto sea expuesto a mayor número de **infecciones y enfermedades**.
- El aumento de la frecuencia respiratoria, cambia el equilibrio ácido base del organismo, produciendo **náuseas y mareos**.

Un estilo de personalidad que se relaciona con la intensidad del estrés

Personalidad tipo A

En la década del 60, un grupo de investigadores liderados por los Dres Friedman y Rosenman, dedujeron que existe un determinado estilo de personalidad que predispone más a las cardiopatías que otros. A este estilo se le denominó “personalidad tipo A” y sus características son las siguientes:

- *Alto deseo de ser reconocido, asociado al miedo de ser criticado.*
- *Competencia e independencia al momento de rendir cuentas.*
- *Hostilidad encubierta y latente frente a los demás.*
- *Perfeccionismo, gran necesidad de planificación.*
- *Impaciencia, presionados por el horario.*
- *Negados a las propias necesidades de relajación.*

Este modelo de personalidad, tiene una muy alta tendencia a desencadenar alteraciones cardiovasculares, debido a que el organismo sostiene un estado de alerta con todo el mecanismo adrenérgico activo sin descanso.

El modelo de vida adquirido por estas personas, vive en un continuo estado de estrés, lo que

significa que su organismo interpreta estados de alertas que lo llevan a defenderse de forma indefinida.

Es común en este tipo de personas, que las creencias generadas acerca de sus trabajos, la mega importancia valorada ante cada situación a resolver y la hiper valoración del éxito, lleva a vivir estados de ansiedad disfuncionales, con la consecutiva reacción de estrés por parte del organismo.

*¿Realmente era imprescindible?
En todas partes, donde algo sucedía,
Para el bien de la comunidad,
El estaba allí activo, él estaba allí presente.
Competencias de tiro, bailes de casino,
Carreras de caballo o jurados,
Cancioneros, zafarrancho de bomberos,
Sin él nada podía ser.
Sin él nada era posible,
Ni una hora tenía libre.
Ayer cuando lo enterraron
Como corresponde, él también estuvo.*

(Por Wilhem Busch, un poeta alemán)

— CAPÍTULO 13 —

SITUACIONES O CARACTERÍSTICAS PERSONALES QUE NOS PROTEGEN DEL ESTRÉS

¿Porqué algunas personas tienen más capacidad de soportar las adversidades que otras?

Existen pautas a tener en cuenta, que hacen que el ser humano pueda soportar diferentes situaciones estresantes, aun cuando las mismas sobrepasan lo que normalmente afectaría a todos.

Algunos de estos factores son los siguientes:

1. Contención Social

Las relaciones interpersonales positivas, pueden permitir sobrellevar de mejor manera el dolor, acelerar la recuperación de traumas y superar las exigencias diarias y acontecimientos críticos. Nadie puede negar lo que significa el apoyo de un amigo en un momento de crisis.

El abrazo de un padre, la palabra de alguien a quien amamos. Su presencia aunque sea en el silencio de su compañía.

- ¿Cómo lograste continuar con el tratamiento, Alfredo?

- Mi familia me ayudó a mantener la tranquilidad.

- Pero dijiste que necesitabas dejarlo para trabajar. La semana pasada estabas muy impaciente para salir a trabajar, porque si no, las deudas complicarían aún más tu situación.

- Sí lo sé, pero hablé con mi esposa y me ayudó a entender, que no era tan grave como yo lo veía.

- Y ¿cómo vas a pagarlo?

- tengo un amigo que está muy posicionado económicamente, él me dijo que se haría cargo de los costos del tratamiento.

La contención se puede dar de diferentes maneras:

Apoyo Emocional: son las vivencias compartidas de sentimientos positivos, la confianza en las personas, la aceptación, el consuelo, el que sean reconfortantes con nosotros, que nos sean leales, que estimulen nuestra autoestima, tener contacto físico como un abrazo, un beso, etc.

Apoyo Instrumental: Ayudas para solucionar problemas, dar informaciones, hablar sobre los problemas.

Apoyo Material y práctico: Prestar objetos o dinero, ayudas prácticas en la vida cotidiana como regar las plantas cuando salimos de viaje, hacernos las compras cuando no podemos nosotros,

prestarnos las tareas cuando faltamos a la escuela, etc.

Apoyo Espiritual: Cuando nos enseñan a buscar el propósito de nuestra existencia.

2. Optimismo y Auto eficiencia.

El optimismo funcional, no es el que no tiene la capacidad de ver los problemas sobre los que estamos pasando. No es el que dice “Estamos bien”, Cuando es evidente y razonable pensar que se está pasando un mal momento. Sin embargo,

EL OPTIMISMO ES ENTENDER QUE PODEMOS ESTAR MAL PERO NO HAY RAZONES PARA PENSAR QUE SI MODIFICAMOS ACTITUDES Y FACTORES EXTERNOS, LA SITUACIÓN SE PUEDE REVERTIR.

Hay gente que basa su futuro en su pasado. Ellos dicen frases como: *“Bueno yo sufrí toda mi vida por lo cual no me queda otra cosa que pensar, de que voy a seguir sufriendo toda mi vida....”* Lo que este modelo de actitudes no interpreta es que sufrió toda la vida por no cambiar actitudes ni pensamientos.

HAY UNA FRASE QUE DICE QUE SI QUIERES VIVIR COSAS QUE NUNCA ANTES VIVISTE, DEBES HACER COSAS QUE NUNCA ANTES HICISTE.

Si lo que queremos vivir, es un futuro promisorio, debemos educar nuestro sistema de creencias.

Ser optimista no significa mentirse a uno mismo acerca de la realidad. No hace falta intentar decirnos, que todo está bien, cuando en realidad hay muchas cosas que resolver. Pero **será de gran ayuda focalizar la adversidad como una etapa transitoria y no como un estado permanente de vida.**

Por otro lado la auto eficiencia es el conocimiento de nuestras propias capacidades frente a las situaciones contrarias. Recordemos que la ansiedad, productora del estrés, es una emoción que se deriva del temor, el cual es una emoción negativa que se basa en la creencia de que algo malo va a ocurrirnos y que no somos capaces de afrontar dicha adversidad con éxito.

Al desarrollar en nosotros un sistema de creencias de auto eficiencia, estaremos capacitados a enfrentar las adversidades sin elementos nocivos de estrés.

Tranquilo, Esteban, no interpretes mal la situación. Si crees que algo malo ocurrió, no vas a poder pensar tranquilo y no vas a saber dónde llamar para ubicarla.

- Es que nunca sale sin decir a dónde va. ¿Y si le ocurrió algo?

- No hay forma de saberlo. Pero pensando eso no podemos pensar dónde buscarla...

-Tenés razón, ahora que me acuerdo, ella tiene una libreta de direcciones donde tiene la lista de sus amigas. Vamos a llamarlas quizá está con ellas.

3. “Hardiness”

En la búsqueda de cualidades que protegen a las personas de los efectos nocivos del estrés, en la salud, Kobasa y Maddi (Kobasa 1979, Kobasa 1982) investigaron, ya en los años 70, a los directivos del grupo empresario telefónico norteamericano (AT&T) durante un proceso de reestructuración de la empresa que se extendió durante varios años, que implicó cambios, despidos, traslados, etc. De 700 directivos, seleccionaron a 200 que indicaron en las entrevistas tener especiales sobrecarga. Este muestreo se dividió en dos grupos a su vez, aquellos que manifestaban dolores físicos y enfermedades y aquellos que se describían como poco enfermos a pesar de padecer las mismas sobrecargas. ¿En qué se diferenciaban ambos grupos? Eran muy similares en cuanto a ingresos, status, educación, edad y otros datos socio-demográficos. Pero se hallaron evidentes diferencias en cuanto a posturas y opiniones de sí mismos y las personas. Los autores denominaron las posturas de los directivos sanos, como “Hardinnes” (fortaleza, capacidad de resistencia) lo que consta esencialmente de tres componentes.

Compromiso y lealtad consigo mismo. Opuesto al distanciamiento. Conectarse interiormente con lo que uno hace y dar lo mejor de uno mismo.

Control: Es lo contrario a desamparo. Las personas con alto nivel de control se sienten influyentes y creen decidir el curso de los acontecimientos.

Desafío: Significa que los cambios no son tomados como amenazas, sino como una posibilidad de mejoramiento.

Por su lado los directivos enfermos se caracterizaron por distanciamiento, indiferencia: en lugar de control, la sensación de impotencia y de estar entregado y en lugar de búsqueda de desafíos, fatalismo temeroso y sujeción a la rutina y costumbres.

(Todo el material sobre Hardines, fue sacado del libro “Stress, un programa de Salud” Publicado por el Centro para metodología y ciencias de la salud Marbug Alemania, Instituto Internacional de Postgrado en Psicoterapia. Psiquiatría y Salud Mental. Córdoba/2001.)

4. Sentido de Coherencia.

Según Aaron Antonovsky, sociólogo de la medicina Israelí, la vivencia de coherencia hace referencia a que la persona, interpreta como posible que los hechos que le tocan vivir, estén ocurriendo.

Esto nos permite introducir nuevamente a los conceptos ya explicados en los primeros capítulos, donde las personas que viven los acontecimientos adversos como situaciones donde sus leyes son quebradas, potencian la angustia y la sensación de peligro.

El no tenía porqué fallarme. Me hubiera dicho que no podía y listo.

- ¿Qué te hace pensar que no “tenía” que hacerlo?

- Bueno es obvio, la gente no tiene porqué ser irresponsable, ¿no?

Cuando las personas se mueven por la vida con creencias estrictas y absolutas acerca de cómo tienen que ser las cosas, desarrollan crisis al momento que las cosas no salen como esperaban,

Otro de las características del sentido de coherencia, es que el sujeto tiene una creencia de sí mismo como que posee los recursos disponibles para afrontar las adversidades que se presentan.

- *¿Y cómo vas a hacer ahora que te quedaste sin trabajo?*

- *No lo sé, buscaré otro, de alguna forma se va a resolver el tema.*

Por último, el sentido de coherencia implica en sí mismo, la convicción que la vida tiene un sentido, motivo por el cual, hay que esperar con sosiego el fin de las adversidades y el comienzo de las nuevas etapas. Este es el motivo por el cual, las personas que han desarrollado un sistema de fe, solido y bien adherido, tienen la capacidad de sostener estabilidades emocionales en situaciones donde a otros se les complica.

Estas tres características hacen al sentido de coherencia:

Saber comprender que todo puede pasar, por lo tanto cuando pasa no es algo imprevisto.

Saber entender que en nosotros fue puesta la capacidad para resolver las sobrecargas que se presentan.

Saber que la vida tiene un sentido y propósito por lo cual vale la pena afrontar las adversidades, ya que se trata de un tiempo transitorio.

— CAPÍTULO 14 —

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CONTRARRESTAR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS?

Muchas son las actividades que hoy se sugieren para detener los efectos reactivos del estrés ante la furia de la Ansiedad, por eso a continuación detallaremos algunas actividades que permitirán mantener alineada una vida sin riesgos de malas reacciones de estrés.

1. Dormir

Lograr un buen descanso permite a nuestras neuronas reposar de actividades continuas.

No basta con simplemente estarse quieto. No basta con solo permanecer acostado para que los músculos puedan descansar. Es necesario entrar en un estado de inconsciencia, para que el sistema de vigilia pueda reponerse de su agotamiento. Esto es así porque continuamente, nuestra mente está procesando información y solo cuando entramos en un estado de reposo neuronal podremos mermar las actividades cerebrales y digo mermar porque nunca cesan, ni aún dormidos.

Es durante el reposo, que nuestro organismo, por medio del sistema inmunológico, resuelve el 80% de las enfermedades

**ES DURANTE EL REPOSO, QUE NUESTRO ORGANISMO,
POR MEDIO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO, RESUELVE EL
80% DE LAS ENFERMEDADES**

que nos afectan y que nunca nos enteramos que estaban atacando.

El descanso debe realizarse en lugares cómodos, con buenos colchones, con silencio en el ambiente, porque por más que la persona crea que descansa, la calidad de sueño habla mucho a lo largo del tiempo.

¿Qué hacer cuando no podemos dormir?

Una de las causas de consulta mas frecuentes en los consultorios es el insomnio, el cual se convierte en una tortura para muchísimas personas que quieren luchar contra el nivel de estrés y ansiedad.

El problema pareciera ser que antes de acostarse la persona desencadenará una creencia con fuerza de ley, se dice a sí misma:

- Bueno, espero poder dormir bien, hoy.- Pero en realidad está diciendo en su creencia. – Yo debo dormir bien hoy.- Al establecer que debe dormir bien, está estableciendo una ley con carácter de demanda. Es hiper valorada la

situación de tener que dormir bien. No dormir bien comienza a interpretarse como algo terrible. Es que significa no poder trabajar bien al otro y sufrir con el sueño. No dormir implica aumentar el nivel de ansiedad y el nivel de estrés, entonces es demasiado importante poder dormir bien... pero lo que ocurre es lo contrario, ¿Por qué? Porque interpretamos la situación como algo amenazante y por lo tanto se activa el sistema de vigilia, lo que inhibe la somnolencia. La persona está alerta para poder dormir; por lo tanto no va a dormir porque esta alerta.

Es la una de la mañana y abre uno de los ojos para ver el despertador; piensa “yo debería dormirme”, “¿y si estoy toda la noche así?” y comienza la interpretación de catástrofe, con lo que se activa la cascada.

¿Qué hacer? Entender el proceso como algo normal. Poder internalizar un pensamiento que le permita tranquilizarse. Un pensamiento como “no es grave no dormir...” “en algún momento tendré que hacerlo”, el mismo cuerpo se regulará”...

APRENDER A DESCATASTROFIZAR (SACARLE LO CATASTRÓFICO) EL HECHO DE NO PODER DORMIR ES LA CLAVE DE PODER DORMIR BIEN.

Algunos ejercicios prácticos para relajarse:

- 1) Darse una ducha con agua tibia.
- 2) Concentrarse en la respiración, con el objetivo de desenfocar la atención del entorno. La técnica es concentrarse en cómo se siente el aire al entrar y salir de los pulmones.
- 3) Tomar un vaso de leche tibia. Permite concentrar sangre en el aparato digestivo, disminuyendo la concentración en el cerebro.
- 4) Hacer ejercicios unas dos horas antes de acostarse. No antes de dos horas porque el organismo queda en estado de excitación.
- 5) Escuchar música con mayor contenido armónico.
- 6) Descansar en un ambiente con poca luz.
- 7) Estar en posición horizontal.
- 8) Ordena la rutina para ir a la cama. No ordenar las cosas del otro día en ese momento.
- 9) Evitar cafeínas, alcohol, tabaco y comidas pesadas, porque ocuparán al organismo a resolver esos consumos.
- 10) No poner la calefacción a muy alta temperatura, es siempre mejor temperaturas más bajas para poder regularlas con alguna manta.
- 11) Usar sábanas limpias.

Disfrutar del Presente

Uno de los principales problemas que tienen las personas que desarrollan estrés, es que no saben disfrutar de los momentos de recreación. Esto les impide poder tener momentos de reestructuración celular a nivel de las neuronas, lo que implicará que en algún momento el sistema se sature y la producción de pensamientos disminuya o se detenga.

Como si algo tan natural y sencillo se convirtiera en un verdadero obstáculo para quienes intentan desarrollar un nuevo estilo de vida más relajado. ¿Cuál es el motivo?

El automatismo de las actividades. Haber desarrollado un estilo de vida que se automatizó y por el cual, se sigue transitando sin mediar esfuerzos de cambios. Ej.:

- No poder dejar el celular. Este tipo de personas lo llevan todo el tiempo consigo, esperando llamadas y resolviendo problemas en momentos de ocio.
- Aprovechan el tiempo libre para adelantar tareas o resolver tareas pendientes.
- Están con sus familiares o seres queridos, pero en sus mentes están pensando en el momento libre que van a tener para adelantar tareas.
- No programan espacios de recreación. Dejan que aparezcan por sí solos. Etc.

Vamos a evaluar algunos principios para aprender a disfrutar:

1. Permitase el deleite: Muchas personas tienen cargo de conciencia o se avergüenzan cuando hacen algo bueno para ellas mismas.

2. Tomarse tiempo para disfrutar: El placer no se consigue con falta de tiempo, se requiere que la persona no esté apurada para poder disfrutar de alguna situación.

3. Disfrutar conscientemente: No se puede disfrutar si se están realizando actividades simultáneas. Es importante desconectarse de otras actividades y concentrarse en lo que se está disfrutando.

4. Eduque los sentidos para el deleite: Muchas veces no se puede disfrutar porque no se tienen los sentidos preparados para percibir. Es importante hacer ejercicios como oler flores con los ojos cerrados, pisar el suelo con los pies descalzos y si es posible sobre césped o tierra, permitirse sentir una música suave en estado de quietud etc. Con el correr del tiempo, se intensificarán los sentidos y se podrá disfrutar mucho más.

5. Disfrutar con estilo propio: Para cada persona los gustos son particulares, muchas veces se pretende repetir experiencias que otros han hecho y luego nos damos cuenta que nos

frustramos al no tener los mismos resultados. Investigue sus propios gustos.

6. Disfrute preferentemente menos, pero efectivamente: A veces se cree que para disfrutar bien, es necesario una dosis de gran cantidad de tiempo y frecuencia. A veces no se permiten realizar actividades porque no podrán darle continuidad. Sin embargo para el goce no es determinante la cantidad sino la calidad de tiempo. El exceso produce un efecto de hartazgo y aburrimiento.

7. Organizar el momento de placer: No es buena idea dejar el momento de placer al azar. Muchas veces decimos: *“Tenemos que ir a pescar”... pero no definimos día ni hora, dejando que sean las circunstancias las que definan el evento.*

8. Aprender a disfrutar de las cosas simples de cada día: Para ello hay que aprender a ser metódico y observador sobre todas aquellas cosas en nuestro día que nos producen placer. Anotarlas y pensar en ellas más seguido, para que cuando llegue la oportunidad de vivirlo, será más intensa la sensación de placer.

Programar el día

Una de las características de personas con tendencias a desarrollar ansiedad es que tratan de hacer muchas cosas en un solo momento. No es raro verlos hablando por el teléfono enganchado entre su hombro y su oreja, mientras escriben a máquina o mientras cocinan algo. Luego cuelgan para responder el celular con manos libres, pero no dejan de ojear los informes del mes anterior.

En el hogar no pasan cosas muy diferentes con las amas de casas. Ellas salen a hacer las compras, mientras dejan el lavarropas funcionando, pasa a saludar a la madre que está enferma y a devolver a la tía una tela que le debía. Al llegar a la casa tienen que decidir si se ponen a hacer una comida elaborada para alimentar mejor a los chicos o bañarlos para mandarlos a la escuela y darles algo de elaboración simple, para comer.

Todos intentan aprovechar el tiempo lo mejor posible y esto no es malo cuando tenemos posibilidad de hacerlo.

El problema se establece, cuando esta forma de vivir se convierte en un circuito repetitivo y nos acostumbramos a vivir haciendo muchas cosas juntas.

El problema es cuando planificamos vivir así. No es lo mismo que el día se complique y que por este motivo tengamos que resolver

los problemas ejecutando muchas actividades juntas, a que planifiquemos intencionalmente, hacer todas las cosas el mismo día, ya que esto generará la creencia de fracaso al no poder realizar todas las tareas que nos habíamos propuesto y esto aumentará la ansiedad.

El primer obstáculo a vencer es romper con la demanda “*tengo*” que hacerlo hoy. Que es el polo opuesto de los perezosos que dicen “*lo puedo hacer mañana*”. Ni una cosa ni la otra. Hay que hacerlo cuando de acuerdo a su prioridad le corresponda.

Un recurso muy bueno para evitar estas situaciones, es organizar el día de una forma práctica y sencilla:

1. Hacer el listado de tareas.

2. Ponerle prioridades de importancia, evaluando la urgencia y la importancia de cada una. Primero se pone la urgencia, y luego la importancia. *Ejemplo: No es la misma importancia llevar un hijo al médico, que pagar una boleta de luz. Pero si nuestro hijo no tiene una urgencia y el turno que nos dieron es para dentro de 10 días y por otro lado la boleta de la luz se vence hoy, entonces priorizará el pago.*

3. Una vez determinada las prioridades de cada actividad a realizar en el día, se comenzará realizando las actividades más importantes y a eso se dedicará el tiempo que haga falta hasta que se haya concluido con la misma.

4. Si no se puede hacer más que esa actividad, de todo el listado que se hizo, porque se complicó algo o porque llevó más tiempo del que se esperaba y no hay nada más importante, no generará ansiedad si entendemos que lo más importante lo hicimos, y que eso merecía el tiempo que se le dedicó. Ej. *Imaginemos que el siguiente listado es el que identificó como actividades según el orden de importancia:*

- Arreglar el auto.
- Pagar boletas de luz y agua que aún no vencen.
- Terminar un escrito, que debe ingresar a la imprenta hoy o de lo contrario se tendría que pasar el trabajo hasta el mes que entrante.
- Comprar comida porque vienen invitados a la noche a comer.

Sin duda que lo más importante es terminar el escrito para no atrasarnos un mes, con el trabajo. Luego podrá ser llevar el auto al mecánico o comprar comida dependiendo de la

importancia que tenga la cena y qué tan formal o informal sea. Finalmente se podrá pagar la cuenta de luz, la cual, no es una prioridad porque aún no vence.

Como se ve el objetivo, es ir finalizando actividades y tareas de acuerdo a su orden de importancia, porque sin importar si pudimos hacer todo lo que queríamos, al menos ocupamos el tiempo en lo más importante para ese día.

DR. SEBASTIÁN PALERMO

— CAPÍTULO 15 —

OTRAS MEDIDAS A TOMAR EN CUENTA PARA PONER LÍMITE AL ESTRÉS Y CONTRARRESTARLO

1. Vive conforme a tus valores: El objetivo es ser coherentes con nuestro sistema de creencias con el fin de no tener que gastar recursos psíquicos en actividades que no nos importan y que no estamos de acuerdo.

En una oportunidad llegó al consultorio un padre de familia muy angustiado porque refería que su matrimonio se estaba deshaciendo y que él sentía que no podía hacer nada:

- “lo más importante para mí es mi familia”, me decía cada tres o cuatro frases que soltaba.

- ¿Cómo es que llegaron a esta situación? pregunté con inquietud.

- “No lo sé, ella dice que yo me dedico mucho a mi trabajo y que no le dediqué tiempo a ella, ahora ella se enamoró de otra persona...”

- y ¿eso es cierto? ¿Considera usted que se dedicó demasiado tiempo a su trabajo? volví a interrogar.

- “quizá sí, me iba dos o tres meses a trabajar afuera, pero era todo para ellos... era para darle todo...”

¿todo qué? pregunté,

- “todo... qué se yo... comida, plata para sus necesidades, una buena calidad de vida...

- ¿Y el afecto?

- Pero si ella sabe que yo la quiero.

- ¿Ella sabe?

- Creo que sí.

- Usted trabajaba 2 o 3 meses afuera y poco tiempo en su casa para darle todas las necesidades a su familia, ¿cierto?

- Cierto.

- ¿Y las necesidades afectivas, y la presencia para sus hijos, el apoyo ante los desgastantes problemas cotidianos?... Si ellos eran lo más importante, ¿Por qué vivió como si no lo fueran?

2. Controla tus finanzas: Uno de los temas que genera mayor nivel de ansiedad en nuestro sistema, es el manejo de los recursos económicos.

**DEBEMOS APRENDER A GASTAR LO QUE TENEMOS, PERO
GASTAR MENOS DE LO QUE GANAMOS, PARA PODER
ESTAR SIEMPRE CON LA VENTAJA A NUESTRO FAVOR.**

Esa es la sencilla ley de economía que debería regir en todo el sistema.

Vamos a detallar unos sencillos pasos para elaborar un presupuesto: (tomado de “Cómo ser prósperos” de Jorge Ovando)

Mantener un presupuesto, a veces es tan difícil como mantener una dieta para adelgazar. Si no tiene disciplina todo fracasa. Debemos ser exigentes y prolijos en este tema:

- *Sentarse: No debemos dar pasos sin antes estar quietos y pensar. No se puede determinar algo, si primero no le dedicamos tiempo.*
- *Entre dos es mejor: Dos son mejores que uno y en la multitud de consejeros está la sabiduría del Rey. Funciona mucho menos pesado si esta carga la reparten entre dos. Los cónyuges pueden hacer esto juntos.*
- *Determinar el panorama diario, semanal, mensual y anual: Saber lo que viene, previene que no haya sorpresas. Esto es estimativo, ya que siempre hay eventuales e imponderables, es bueno que lo mismo se haga para reducir riesgos.*
- *Realizar las siguientes preguntas al tomar en cuenta las cosas que requieren gastos: ¿Lo necesito?, ¿Puedo pagarlo?, ¿No lo tengo en casa, o algo parecido?, Hay otra cosa que necesito con más urgencia? ¿Qué ocurre si no gasto en lo que quiero gastar?*

- *Determinar prioridades: Una prioridad es lo primero que hay que tener en cuenta. Es bueno en este caso aplicar la “Ley de Pareto”, la ley 80/20, que dice que el 80% de los ingresos se generan por el 20% de las actividades. Por ejemplo, si tenemos un almacén, el 80% del dinero que ingresa es por el 20% de los clientes. Si averiguamos cual es ese 20% de clientes y nos concentramos en ellos, ganaremos efectividad, pero si invertimos el tiempo en el 80% de los clientes que trae el 20% más de lo que debemos, perderemos efectividad y por supuesto ganancias.*
- *Debemos tener metas realistas y basarnos en los ingresos previstos y no gastar más de lo que entra.*
- *Tomar en cuenta lo esencial primero, luego las comodidades.*
- *Fijar un plan para pagar las deudas ya acumuladas.*
- *Establecer un plan de ahorro, por pequeño que sea. Aumentar los ahorros a medida que se reducen las deudas.*
- *Hacer desembolsos solamente de acuerdo a lo previsto en el presupuesto.*
- *Vencer la tentación de desviarse del presupuesto.*

Beneficios de realizar un presupuesto

- Evita el nerviosismo de no saber qué hacer cuando llegan las cuentas.
- Permite recordar con anticipación los compromisos.
- Ayuda a evitar la incertidumbre.
- Previene la compra y gastos compulsivos.

3. Hacer lo que sabemos que es correcto: Esto nos permite vivir en un estado de paz interior.

Sin que nuestra conciencia nos juzgue.

Sin que haya estudios profundos sobre el tema, todos los seres humanos acuerdan que tenemos la capacidad de sentir culpa si hacemos cosas que estén fuera de nuestro sistema de creencias de moralidad. Esta situación hace que se generen estados de inquietud e intranquilidad interna que nos lleva a despertar emociones de ansiedad y reacciones de estrés en conjunto cuando las situaciones se prolongan.

Ejm: Cuando Mauro llegó a la consulta, su estado de ansiedad era extremo. Por muy poco motivo su tensión arterial le subía por encima de los valores normales. “Mi problema es que estoy todo el día pensando”, me dijo antes de que yo le preguntara algo. “¿Y en qué piensa?”, pregunté, “Es qué yo estoy casado, ¿vio?, pero también tengo una novia... obvio que nadie sabe nada... y eso me está matando...”

**CUANDO HACEMOS LO INCORRECTO, NUESTRA
CONCIENCIA ACTIVA EL SISTEMA DE ALERTA. CUANDO
HACEMOS LO QUE SABEMOS QUE ES CORRECTO
PODEMOS ESTAR EN PAZ.**

4. Aprender a decir que no: Son muchas las personas que terminan haciendo cosas que no quieren, por la incapacidad de decir “no” a los pedidos de compromiso. Son muchos los motivos por los que alguien no dice “no”:

a) Por vergüenza: Le importa demasiado el qué dirán y tiene miedo a que opinen mal de su persona, por no haber aceptado lo que le proponían.

b) Por lástima: Piensa que el otro no va a poder resolver el problema si él no coopera. Aquí también se encontrará con que es su orgullo el que le impide darse cuenta que no es imprescindible para todos.

c) Por costumbre: Simplemente no sabe decir “no”, porque está acostumbrado a estar en todos los eventos.

d) Por vanidad: Asume compromisos porque está interesado en que le reconozcan su buena disposición o su capacidad para hacer algo.

e) Por comprar el favor (interesado) : Personas que necesitan quedar bien delante de alguien y que intentan comprar su favor o buena mirada, por lo cual ceden a sus pedidos.

f) Por estrategia: Cree que al hacer mayor cantidad de actividades logrará determinadas metas.

g) Por temor: Teme a la represalia de la vida o las personas si no coopera o no cede a determinados pedidos o funciones.

Aprender a decir “No” es muy importante para no meternos en más actividades de las que podemos resolver, con los recursos psíquicos disponibles.

5. Ser flexible: Sostiene el principio de aprender a vivir bajo un sistema de pensamiento preferencial. **Ya visto en los primeros capítulos.**

Básicamente la clave de esto es tomarlo como una filosofía de vida más que tomarlo como una herramienta.

**EL PROPÓSITO NO ES CAMBIAR NUESTRAS OPINIONES
ACERCA DE LOS ACONTECIMIENTOS. SIMPLEMENTE TENER
LA CAPACIDAD DE VIVIR, SABIENDO QUE HAY QUIENES NO LO
ACEPTAN Y QUE HACEN OTRAS COSAS DIFERENTES A LO QUE
NOSOTROS ESPERAMOS.**

Si bien esto no es agradable, no significa que sea intolerante, por lo tanto el nivel de vida mejora.

6. Aprender a Delegar: Si hay algo que puede hacer otro, y está en nuestras posibilidades delegarlo, deleguemos, con el fin de concentrarnos en cosas que otros no pueden hacer.

Delegar no es desligarse de los asuntos, sino permitir que otros se hagan cargo de algún tema que esta a su alcance resolver.

Muchas personas se niegan a delegar actividades debido a que tienen la creencia de que para hacer algo bien, lo tiene que hacer ella misma, pero en realidad lo que estas personas están describiendo, es que si quieren ver, que las cosas se hagan metódicamente como ellas tienen en sus mentes, seguramente tendrán que hacerlo ellas mismas.

El error común que se comete es que se desliga del asunto y espera verlo en el futuro como ellas mismas tenían en sus mentes. Pero nunca definieron los objetivos, ni los marcos de actividades de donde no tendrían que salirse.

Ej.: Jorge refiere que en una oportunidad delegó a un empleado suyo la responsabilidad de verificar de forma rutinaria, que todos los vehículos del local estuvieran limpios y encerados.

Cuando al final de mes evaluó sus números, se dio cuenta que se había gastado dinero de forma excesiva en material de limpieza.

Jorge se enojó mucho con su empleado y le quitó esta responsabilidad y se volvió a hacer cargo él del asunto, sobrecargándose una vez más con cosas que otros podrían estar haciendo.

Aprender a delegar consiste en dar el rumbo a una actividad, definir cuáles son los objetivos que se pretenden alcanzar y cuáles son las metas que no deben romperse.

Jorge, nunca le explicó a su empleado cuáles eran los límites de productos que se pretendía gastar, ni el presupuesto asignado a esa tarea. No le dio indicativas claras, por eso la experiencia de delegar no fue satisfactoria.

Si alguien cree que no puede delegar porque nadie sabe cómo se hacen las cosas como él las hace, está cometiendo un error estratégico, ya que su capacidad de resolución de problemas comienza a focalizarse en asuntos de menor importancia comparado a lo que podría estar resolviendo y produciendo.

7. Resolvamos los conflictos en su tiempo:

Aprender a esperar cada tiempo nos permite no adelantarnos a suposiciones de lo que vendrá.

Un error común en las personas, es preocuparse, ya que al adelantarnos al problema, *“por pretender ser prevenidos”*, quitamos tiempo al presente y a lo que estamos viviendo.

Esto genera un estado de insatisfacción continuo, ya que a la luz de lo malo que podrían ser las cosas, siempre vamos a estar en estado de alerta.

Por eso la clave es aprender a ver y a focalizarse en las cosas buenas que pueden pasar, ya que, si ocurren de esa manera habremos invertido bien el tiempo. Pero si por aquellas casualidades, la situación es mala y complicada, entonces tendremos la capacidad psíquica para resolverla porque estuvimos cuidando muy bien nuestras reservas psicológicas.

8. Tomarse un día a la semana: La necesidad de descansar por lo menos un día a la semana, ya era una enseñanza de parte de Dios al pueblo de Israel. “*Seis días trabajarás, pero el séptimo descansarás.*” ¿Qué haría que el gran Dios del universo le diera indicativas tan claras a su pueblo? La respuesta está en que nuestro organismo resuelva sus conflictos, cuando está en reposo. Por esto, la importancia de dormir bien, por esto la importancia de descansar. El motivo es que fisiológicamente es necesario, para poder recuperar reservas psíquicas.

Si metódicamente nos dedicamos a descansar una vez por semana, con el tiempo veremos que los resultados son más efectivos.

Pero el descanso no debe ser más actividades. He visto cómo las personas se estresan más para salir de vacaciones que para estar en sus casas. Tienen demandas tan altas acerca de que deben descansar, que están alertas de no hacerlo y por lo tanto no descansan.

El descanso debería estar organizado, para evitar desgastes psíquicos al momento de ejecutarlo.

9. Desarrolla tu vida espiritual:

APRENDER A RELACIONARSE CON DIOS, ES LA PARTE MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA DEL HOMBRE, PORQUE ESTO LE PERMITIRÁ ENTENDER EL PROPÓSITO DE SU EXISTENCIA Y ALINEARSE CON EL PENSAMIENTO DE SU CREADOR.

Desde lo personal, estoy convencido que el hombre está compuesto por un cuerpo, un alma y un espíritu. Pero más aún creo que el hombre es un ser espiritual que tiene un cuerpo y necesita de un alma para comunicarse con el cuerpo.

Cuando alguien desarrolla un nivel de creencia, acerca del motivo por el cual está viviendo, le permite ordenarse en los objetivos de la vida y le permite dirigir la dirección hacia dónde va.

Este nivel de creencia se define como fe.

Ahora nótese algo muy interesante, solo existen dos fenómenos psíquicos que proporcionan convicción en los seres humanos, uno es la **razón**. Esta capacidad de generar conclusiones por medio de la lógica y el entendimiento ha sido el Dios de los últimos dos siglos para la raza humana. De hecho todo lo que no pase por este sistema de razonamiento es descalificado automáticamente por la enorme mayoría de los seres humanos. Sin embargo, el conocimiento ha demostrado que no es exacto a lo largo de la historia. Es decir, continuamente estamos descubriendo que lo que antes se creía hoy no es así.

(Vamos evolucionando en la revelación).

Pero otro camino que ha sido siempre el sostén de la psiquis humana a lo largo de la historia y que creo que nunca dejará de serlo, es la **Fe**. Y con esto quiero romper el mito que Fe y religión son sinónimos, ya que no lo son. Es la Fe la certeza de lo que no se ve, y la convicción de lo que se espera. (El que lee entienda). Y es este sistema de convicción tan profunda lo que le permite al hombre avanzar más allá de los obstáculos, de los estados de ánimos, de las adversidades.

Aprender a confiar en Dios es la base vivir tranquilos, en una vida de actividades voraces.

En una oportunidad dialogando con una paciente, me reclamó que ella estaba muy mal y que no entendía por qué estaba así si ella creía en Dios. Entonces la miré y le pregunté: ¿Y le crees a Dios?

MUCHAS PERSONAS CREEN EN UN DIOS QUE NO CONOCEN, POR ESO LA FE NO ES SUSTENTABLE. BUSQUE A DIOS, ÉL SE DEJARÁ HALLAR.

10. Limita el contacto con gente estresante:

Aprender a levantar límites a las personas que son tóxicas para nuestras vidas, nos permitirá desarrollar un mejor ámbito de convivencia. Poner límites no significa maltratar a estas personas, sino aprender a defender nuestros derechos ante la invasión de otros. (*Un buen libro para este tema es “Gente Tóxica” del Dr. Bernardo Stamateas*)

11. Aprender a reír: La risa libera endorfinas, que son neurotransmisores que estimulan el centro del placer. Esto le permite al cerebro relajarse y recuperar reservas psíquicas. Reír es una cualidad que también puede ser aprendida.

— CAPÍTULO 16 —

EL PERDÓN COMO FACTOR DE ELABORACIÓN DE TRAUMAS Y REDUCTOR DE ESTRÉS

El perdón es el recurso psíquico por excelencia para resolver traumas.

PERDÓN: RENUNCIAR VOLUNTARIAMENTE AL DERECHO DE JUSTICIA.

- ¿Por qué no avanzo más en mi tratamiento Dr.? preguntó Marisa
- ¿Qué te hace pensar que no avanzas?
- Cuando estoy sola no logro evitar estar triste.
- Y ¿qué pensamientos te vienen en ese momento?
- Recuerdos de Padre, preguntas, broncas de porqué me dejó cuando tenía 5 años.
- ¿Es injusto que te haya dejado? interrumpió el Dr.
- Sí, es injusto, el tenía que cuidarme.
- ¿Hay forma de solucionar esa falta? ¿Él podría hacer algo para recompensarte?
- Nada. Nunca va a devolverme mis años sin un padre, las noches que lloré su ausencia. Nunca podrá volver el tiempo atrás y hacer que eso no haya pasado.
- ¡Entonces esa injusticia no tiene forma de justificarse! agregó el Dr.
- Exacto...

- Creo que lo único que queda es otro camino que no sea la justicia.

- ¿Cuál?

- ¡El perdón!

- No pienso perdonarlo. ¡No se lo merece!

- Por supuesto que no se lo merece, el perdón no se merece, por eso es perdón, si mereciera el perdón no sería perdón, sería justicia.

- No entiendo.- replicó la joven con el ceño fruncido.

- El perdón y la justicia son 2 caminos paralelos, cuando la justicia no se puede ejecutar, el único camino para seguir es el perdón, porque sino vas a quedarte en esa parte de tu vida con esas emociones hasta que continúes. Es decir tu sistema de ley interno, siempre estará en crisis porque hay una situación no resuelta y de forma automática siempre estará intentando resolverla aunque no lo logre. Esto generará un estrés interno que se manifestará a través de tus emociones.-

- Es que no siento perdonarlo y eso tiene que sentirse.-

- El perdón no es una emoción, es un verbo, una acción.-

- Pero ¿por qué beneficiarlo?

- ¿En qué lo beneficias? el perdón te libera a ti del conflicto irresuelto dentro de ti.

- Es difícil.- se quejó Marisa

- ¡Pero efectivo!

La sesión terminó con un silencio tranquilizador. Marisa tenía mucha información que procesar.

CONCEPTOS ERRÓNEOS DEL PERDÓN

Las personas no meditan en el perdón como elemento para elaborar debido a que tienen incorporadas **distorsiones cognitivas** acerca de esta acción.

Recordemos que las distorsiones cognitivas son conclusiones erróneas, sin evidencia o con evidencias contrarias.

Entre estas **distorsiones** se encuentran:

a) Perdonar es Olvidar: Dicen las personas, *“Yo no perdono porque no puedo olvidar”*. Si esto fuera cierto cada vez que perdonemos tendríamos que tener un daño cerebral que produzca amnesia y si fuera así no sería voluntario, porque si recuperara la memoria volvería a buscar justicia. No se trata de olvidar.

b) Perdonar es dejarla pasar, es hacer el ojo gordo: *“No, no lo voy a perdonar, esta vez no se la dejo pasar”*. Esto no es posible, si nuestro SNC recibe una información de injusticia y la procesa como un acontecimiento menor y sin importancia, sería una distorsión cognitiva en la forma de elaborar la información.

Por otro lado si la persona conoce la importancia de lo que ocurre y aguanta o tolera la situación correrá riesgo de no poder controlar la situación en algún momento de estrés y entonces actuará con efecto retroactivo.

“vos me hiciste esta, esta y esta, y yo me las aguanté pero ya basta”. Todo lo que interpretamos como injusto, es una ley interna que se quiebra y por lo tanto se activa el mecanismo de alerta que lleva a la crisis si no se resuelve. Es una demanda que se rompió y dejarlo pasar solo significará aguantar.

Aguantar es peligroso, porque si esta forma de perdonar se maneja diariamente, el sujeto por más que quiera no podrá aguantar sin que tenga efectos en su salud emocional, porque la crisis interna producida por esa demanda quebrada, generará una emoción perturbadora.

c) Perdonar es aceptar: Tampoco se trata de estar de acuerdo o no, con la injusticia ni de aceptarla o no, se trata de vivirla lo mejor posible dentro de la angustia propia de la situación. Nadie nos preguntó si aceptábamos esa injusticia o no. Solo la vivimos, por lo tanto nuestro rechazo sólo generará mayor malestar, porque por más rechazo que decidamos lo mismo se vivió la situación.

Se trata de vivir el acontecimiento como lo que fue, una situación injusta.

No la acepto ni la rechazo, eso no forma parte de las opciones.

d) No perdono porque no lo siento: “eso hay que sentirlo sino no tiene valor”, dice la gente para excusarse de su falta de perdón, pero el perdón es una acción y por más que esté cargado de contenido afectivo, es independiente

de la emoción. Recordemos que esta última, es el resultado de nuestra forma de valorar la injusticia vivida.

e) No perdono porque no soy Dios y solo Dios perdona: Es muy claro que esto solo es una distorsión basada en una opinión personal de Dios, totalmente improbable, sino por el contrario, si se hace referencia al Dios bíblico es en este libro donde el mismo Jesús le dice a Pedro que perdone hasta 70 veces 7 haciendo referencia a la perpetuidad del perdón.

f) No perdono porque el otro se sale con la de él: Es importante entender el concepto de perdón porque esta creencia es la que más rencores ha permitido que se generen en los seres humanos. Creer que si perdonamos le hacemos un favor al otro o creer que vamos a quedar como unos tontos y el otro va a volver a hacer lo mismo una y otra vez, es no saber diferenciar entre nuestra psiquis y la responsabilidad social que tenemos.

Cuando alguien perdona, no significa que no reclame corrección si lo que el otro hizo es algo grave y la sociedad está en juego o mi familia o mi vida. Es decir, yo puedo perdonar a un violador, pero no por eso, voy a dejar de exigir que lo pongan tras la reja, porque esa persona no está apta para vivir en sociedad.

Lo perdono porque no quiero que encima que me dañó, tenga que llevar ese trauma por el resto de mi vida. Así que lo suelto y continúo viviendo.

Por otro lado, esa persona que nos dañó, es un peligro para la sociedad y como no hay necesidad que otro pase por lo mismo, se actúa en consecuencia de lo correcto, por este motivo se le denuncia para que lo encierren.

Concepto acertado del perdón

EL PERDÓN ESTÁ MÁS RELACIONADO CON UN CONCEPTO LEGAL QUE AL DE UNA ACTITUD EMOCIONAL.

El uso de la palabra perdón ha sido más usada dentro de los ámbitos de tribunales que en el campo de las emociones.

De todas las definiciones que se buscaron terminamos en una propia, que se enunciaría de la siguiente forma:

Perdonar es renunciar voluntariamente al derecho de justicia.

El perdón es casi como un mecanismo alternativo en las situaciones donde la justicia no logra ejecutarse porque es imposible o porque se decide simplemente la misericordia.

Ventajas de perdonar

- 1) El mecanismo de perdón es el mismo necesario para la elaboración, es decir que permite al sujeto continuar con su vida sin elementos internos de disconformidad, con una armonía psíquica que le da más productividad en las acciones que ejecute.
- 2) Es una acción ventajosa para el que otorga el perdón tanto como para el que lo recibe.
- 3) Estabiliza emocionalmente al sujeto reduciendo el estrés y la angustia.
- 4) Convierte en invulnerable psíquicamente a la persona ya que no habrá trauma con efectos permanentes.
- 5) El perdón completa la elaboración de los traumas permitiendo al sujeto no continuar ejecutando justicia en su mente sobre la situación y los causantes.

Síntomas de que no hemos perdonado:

- 1) Cuando no toleramos que él o los causantes tengan éxito en sus cosas y se los vea felices en su vida.
- 2) Cuando en nuestros pensamientos continuamos haciendo justicia a los causantes de los traumas.
- 3) Cuando aplicamos indiferencia.
- 4) Cuando nos gozamos en la angustia del otro.

Haber perdonado no significa que:

- Estemos de acuerdo con las actuaciones del que nos causó angustia.
- No significa que tengamos que mantenernos con dichas personas.
- No significa que nos dejemos lastimar en el futuro.

Síntomas de que hemos perdonado

- 1) Cuando la persona nos vuelve a lastimar, no le recordamos que ya antes nos había hecho daño.
- 2) Cuando estamos en paz por más que la otra persona avance en su vida y crezca.
- 3) Cuando podemos continuar nuestras vidas sin tratar de recordar las emociones que tuvimos al ser lastimados.
- 4) Cuando tomamos al pasado como pasado y al futuro con nuevas expectativas.

APRENDER A PERDONAR, NOS PERMITE SOLTAR LOS TRAUMAS DEL PASADO Y CONCENTRAR TODA NUESTRA ENERGÍA PSÍQUICA EN LAS COSAS DEL PRESENTE, DE ESTA MANERA NO LLEGAREMOS A AGOTAR LAS ENERGÍAS PSÍQUICAS. PERDONAR ES UNA CONVENIENCIA. NO UNA OBLIGACIÓN.

Recordar que el estrés es una reacción del organismo, por una emoción de ansiedad o temor, que nos permitirá mantenernos enfocados en que lo primero que debemos hacer es aprender a educar nuestra forma de sentir. Educar la ansiedad es el principio de la salud psíquica.

Jesús dijo: “Por nada estén ansiosos, mejor pongan todas sus inquietudes ante vuestro padre que está en los cielos. No te anticipes al mal del futuro, porque cada día tiene su propio problema qué solucionar...” (La Biblia)

DR. SEBASTIÁN PALERMO