

EBOOK

GUIA PARA ENTENDER



# LA ANSIEDAD

**ESCRITO POR:**

Josep Montañés

Silvia Montero



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



## La ansiedad es un estado de activación

del cuerpo y de la mente ante algún estímulo que percibimos como peligroso. Podemos hablar de un miedo sostenido en el tiempo, aunque con algunos matices. Esta activación se basa en unos síntomas muy claros: taquicardia, sudoración, tensión muscular, pensamiento rápido, hormigueo en las manos, presión en el pecho o cuello, dolor de estómago, entre otras. Estos síntomas nos preparan para responder ante el peligro que estamos percibiendo, ya sea atacando, huyendo o quedándonos congelados.

Quizás conozcas la terminología “fight or flight” presentada por Walter Bradford Cannon en 1915, muy extendida actualmente. Precisamente nos habla de estas tres respuestas ante una situación que percibimos como peligrosa.

Es importante entender que estas tres respuestas son utilizadas por un gran porcentaje de los animales que nos rodean ya que han sido de gran utilidad.

En ocasiones menospreciamos las partes más ancestrales de nuestra psicología, pero éstas son las que han superado más dificultades y pruebas, y por lo tanto las más depuradas.

Así pues tanto la opción de **atacar, de huir o de quedarse parado** son adaptativas. Todas nos ayudan a sobrevivir dependiendo de la situación. Vamos a centrarnos en algunos ejemplos: en el caso de encontrarse con un león en la sabana, la mejor idea seguramente sea huir, ya que sin armas tenemos la batalla perdida. Si pensamos en un animal territorial como el perro: imaginemos que estamos paseando por la calle y pasamos por delante de una casa dónde vive un perro sin cadena que empieza a ladrar. Seguramente la mejor idea sea alejarse o huir de la situación. Finalmente podemos imaginar que estamos delante de un animal como la serpiente que detecta a sus presas por el movimiento. Seguramente es buena idea quedarse parado o congelado para despistarla (a los pequeños ratones de campo parece que es una técnica que les funciona).





# ¿CUÁNDO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

Si es tan necesaria...

Si la respuesta ante un peligro es tan adaptativa como hemos descrito anteriormente: ¿Cuándo es un problema?.

La ansiedad se convierte en un problema cuando aparece en cualquier **otra situación** que no sea delante de una amenaza, y se mantiene de forma **sostenida en el tiempo**.

Este estado de activación es realmente exigente para nuestro organismo y por lo tanto mantenerlo durante largos periodos de tiempo nos pasa factura a varios niveles.

En primer lugar, nos planteamos qué es realmente una amenaza o qué percibimos como amenaza. Este es uno de los aspectos centrales de la ansiedad: qué se percibe como amenaza. En segundo lugar, hay que tener en cuenta que podemos sufrir ansiedad sin tener sensación de peligro constante. Así pues, podríamos ampliar la visión de amenaza física descrita por Walter Bradford, a **amenaza de nuestras necesidades**. En el próximo capítulo explicaremos a qué nos referimos.





# ¿CUÁNDO APARECE LA ANSIEDAD?

## *La Clave*

La Ansiedad guarda una estrecha relación con nuestras **necesidades**, por lo tanto aparece cuando no las estamos **supliendo (atendiendo)**. Para entender este punto de partida tenemos que entender qué necesidades tenemos.







# QUÉ NECESIDADES TENEMOS?

## En la historia de la psicología

Son muchos los autores que han dedicado tiempo y esfuerzo a establecer las necesidades humanas. El caso más conocido, y también de los más antiguos, es la pirámide de Maslow. En ésta nos plantea una serie de necesidades estructuradas de forma jerárquica, por lo tanto las que se sitúan más cerca de la base son imprescindibles antes de pasar a los niveles superiores. Las necesidades por orden de prioridad son: Fisiológica, Seguridad, Afiliación, Reconocimiento y Autorealización.

En las décadas posteriores se han desarrollado una infinidad de teorías sobre las necesidades humanas de las cuales los autores siguientes nos parecen los más interesantes: Manfred Max Neef, Nicole Gravagna, Tony Robbins, David Maclelland.

Hecha esta revisión podemos agrupar en tres grandes grupos las necesidades descritas, de la siguiente manera:

- Supervivencia,
- Amor
- Identidad.





# LAS 3 PATAS

## Supervivencia

Comprende las necesidades básicas como la comida, agua, refugio, seguridad o protección. En nuestra sociedad la economía se relaciona con estos aspectos básicos también. En este caso no hace falta una explicación de su importancia ya que se vinculan a la vida.

## Amor

Comprende las necesidades relacionadas con el Amor como el afecto, sentirse querido, sentirse entendido y escuchado, ser reconocido, sentido de pertenencia o sentirse conectado.

## Identidad

Comprende las necesidades relacionadas quién somos. Éstas tienen que ver con nuestros gustos, opiniones, expresión de emociones e ideas, libertad para hacer lo que deseamos, creación, crecimiento, variedad o novedad.







# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

## EXISTEN DOS NIVELES

**Síntomas**

La parte visible son **los síntomas** de la ansiedad tales como la taquicardia, pensamiento rápido, sudoración, tensión muscular etc. ¿Qué podemos hacer con este punto?

Medicación, Técnicas de relajación, Mindfulness, Deporte, Alimentación saludable, Sueño estructurado.

**Causas**

La parte no visible de la ansiedad son **las causas** que la están generando. Éstas se sitúan en la base del iceberg y sustentan los síntomas.

En este apartado el primer punto es identificar la necesidad que nos ocupa.

¿Se trata de Amor, Identidad o Supervivencia? Pueden ser varias de ellas.

El segundo punto es la diferenciación entre Anticipación y Encuentro. ¿Siento ansiedad anticipando algún escenario? o ¿Siento ansiedad por la situación que estoy viviendo? ¿Sientes ansiedad porque anticipas que en la exposición de clase o del trabajo los compañeros te van a juzgar y te sentirás rechazado? o ¿Sientes ansiedad porque se te ha terminado la comida y no tienes dinero para comprar más?



# ATAQUE DE ANSIEDAD

## *¿Ansiedad o Ataque de Ansiedad?*

Existen tantos términos para describir lo que nos pasa que en ocasiones acaban generando confusión: ansiedad, nervios, estrés, ataque de pánico, ataque de ansiedad...

Si de lo que hablamos de es Ansiedad, existen dos situaciones muy diferentes:

**Ansiedad generalizada:** la sensación de activación constante a lo largo del día

**Ataque de ansiedad:** pico de ansiedad causado por un ciclo que se retroalimenta.

Así pues la Ansiedad generalizada es de lo que venimos hablando, y el ataque de ansiedad se explica con el siguiente ciclo:



Como vemos es un ciclo simple formado por dos partes: la física y la psicológica. Éste puede empezar por cualquiera de los dos y va rodando de manera que a cada vuelta se intensifica más.

Veamos un ejemplo: Voy por la calle y me parece notar que el corazón me va un poco rápido (sensación física), seguidamente pienso “espero que no sea nada, ya que mi tío murió de un ataque al corazón” (psicológico). Automáticamente mi ritmo cardíaco aumenta (físico) y pienso “ahora sí que estoy notando algo que sale de lo normal” a la vez empiezo a sentir miedo (psicológico). Debido a este pensamiento y emoción mi corazón late cada vez más rápido cosa que confirma cada vez de forma más clara que la situación sale de lo normal. De ésta manera el ciclo puede rodar hasta sentir que “estoy muriendo”. Si alguna vez te ha pasado ya sabes que lo máximo que te puede ocurrir es un desmayo por hiperventilación y el comentario poco sensible de algún médico en el hospital.





# #LIBERTAD

UN CASO REAL

## Una presión en el pecho.

Otra vez la misma sensación. ¡Qué agobio! Lo único que deseo es salir de aquí. ¡Necesito mi espacio! Todavía recuerdo la primera vez que nos vimos en consulta. Llamó sin tener demasiado claro si debía hacer terapia o no. Su madre y su pareja le insistían en que la terapia le ayudaría pero sentía cierta ambivalencia. Si voy a terapia... Es que...¿no soy capaz de solucionarlo yo solo? Se preguntaba. Él, que era experto en buscar soluciones a todos los problemas. Los suyos y los de los demás. Él, que era muy resolutivo. Ahora se sentía incapaz. La maldita sensación en el pecho no se iba. Ni haciendo deporte. Cuando entró a la consulta me dijo: no es por ti, ¿eh? Pero igual no puedes ayudarme con esto. Ésta fue su carta de presentación. Se palpaba mucha tensión e incomodidad en el ambiente. Claramente, necesitaba distancia en ése espacio que requería proximidad. Me llegaba la sensación de que en cualquier momento, se iría por la puerta por la que entró. Corriendo.

Respetamos mucho su ritmo. Su tiempo. Dándole espacio y poniendo palabras a su incomodidad. "Estoy muy agobiado. Necesito irme lejos de aquí. Quizá así la sensación horrorosa que aparece tan a menudo, se irá."

**Cada vez que aparecía en consulta, volvía esa voz tan llena de autocrítica que le decía, eres débil.**

Un puto fracasado. Blandengue. ¡No deberías estar aquí! Poco a poco, la terapia pasó de ser una lugar amenazante a un espejo en el que poder mirarse. Y verse. Él necesitaba tener su espacio y sobretodo recuperar su libertad. Nos pusimos a trabajar juntos. Y revisando su historia, nos dimos cuenta que uno de los valores por los que había luchado toda su vida, era precisamente, mantener su libertad. ¿En qué momento dejé de ser libre? Se preguntaba. Señalaba ése momento, justo cuando la ansiedad apareció. "Ha llegado a mi vida para aprisionarme". Me decía. Esa presión que sentía en el pecho, aparecía en el momento más inesperado. Y no podía hacer nada. Y cada vez se sentía más encerrado. En su propio mundo. Lo cierto es que su vida había sido una lucha constante por su #libertad.



# #LIBERTAD

UN CASO REAL

Aparentemente, había ganado muchas batallas.

## Con la libertad como bandera (o como quimera).

Pero en el fondo...Él nunca se había sentido realmente libre. ¿Sabes? Sin darse cuenta, a lo largo de su vida, fue construyendo barrote a barrote una jaula de oro. ¡Oye! Era muy bonita y allí él sí que tenía su espacio. Reducido, pero era SU espacio. Allí se sentía seguro, en calma. Pero a la vez, se sentía atrapado y amenazado. ¿Cómo no se iba a sentir atrapado? Si cada vez que él deseaba salir de su jaula, se descubría defendiendo a capa y espada su espacio para que nadie entrara en él. Si cada vez que él deseaba que su compañera de vida entrara para compartir un ratito con él, se descubría defendiéndose por si se quedaba demasiado tiempo. Constantemente protegía y defendía su libertad, sin darse cuenta que... su vida, giraba alrededor de su jaula. Y la puerta... seguía estando abierta. A lo largo del proceso, descubrimos que la presión en el pecho y su ansiedad, aparecían:



Cuándo él renunciaba a su espacio personal para no generar conflicto, cuándo él se responsabilizaba de los problemas de los demás, cuándo él se sentía culpable por no cuidar de los demás, cuándo él necesitaba decir que NO y se descubría diciendo que sí, cuándo él necesitaba llorar y se descubría defendiéndose, cuándo lo que él necesitaba... No era atendido, cuándo se descubría luchando contra lo que sentía, cuándo intentaba adivinar el futuro y controlarlo... ¿Qué estaba intentando transmitirle su ansiedad? Quizá su propósito no fuera encerrarlo en su jaula. Ella, aparecía como un sistema de alarma que le indicaba los límites que necesitaba descubrir.

**Susurrándole: lo que tu sientes y lo que necesitas es importante**





# ÉL APRENDIÓ QUE TENÍA QUE LUCHAR PARA CONSEGUIR SU LIBERTAD.



**Lo que no sabía es que en realidad...**

Él estaba pidiendo permiso para poder ejercerla. Terminó la sesión diciéndome: "Quizá ha llegado el momento de dejar de conquistar mi libertad...para empezar a practicarla. Poner límites. Sin pedir permiso"



# #SUPERWOMAN

UN CASO REAL

## Agotada. Sin energía.

Así termina su día. Y se siente mal por ello. Por ella. Y por los demás. "Yo antes podía con todo. Tenía mucha energía pero no se qué me pasa. Estoy muy cansada y no entiendo porqué. Si no hago nada..." Añade. ELLA trabaja, se ocupa absolutamente de todo el cuidado de su familia. Y además, hace malabares para dedicarse tiempo. Y no entiende por qué está cansada. ¿Cómo no va a estarlo? Si cuando necesita descansar, su hija la llama por teléfono para que cuide de su nieta y ella responde con un sí. Si cuando necesita descansar, una vocecilla interior le recuerda que tiene que ir a hacer la compra, tender una lavadora, planchar la ropa, limpiar el baño, etc. Y se pone a ello. Si cuando necesita descansar, prepara una tarta de postre para su marido. Le queda riquísima. Si cuando necesita descansar, va a la clase de pilates para cuidar su cuerpo. Y su mente. Si cuando necesita descansar, se acuerda de ir a la farmacia a por la medicación de su mamá. Y con prisa, va hacia allí. Si cuando necesita descansar, organiza una comida familiar para el fin de semana. Le encanta! Si cuando necesita descansar... Siente que no puede.... Parar.

Y se enfada. Con ella. Con los demás. Y siente que da muchísimo y no recibe en la misma proporción. ¿Sabes? Ella aprendió a priorizar el cuidado de los demás. A anticiparse a sus necesidades. A estar siempre disponible. Hasta ahora, se había sentido muy orgullosa por llegar a todo,

por ser la  
súperwoman  
que resuelve  
problemas



que está siempre que la necesitan, que les cuida y les atiende.

Por encima de todo.  
Por encima de ella

Pero ahora se descubre agotada y enfadada. No le queda más energía, nadie le ayuda y se pregunta: ¿si no lo hago yo, quién lo hará? Una voz interior le susurra: nadie. Y se juzga por sentirse enfadada. Y me dice: "Sólo quiero volver a ser la de antes, la que no pedía nada a cambio, la que no necesitaba nada de los demás y la que tenía siempre un sí y una sonrisa para todo el mundo" Empezó su proceso sin estar demasiado convencida.



# #SUPERWOMAN

UN CASO REAL

## Y trabajó muchísimo.

No para volver a ser la de antes, sino para incluirse en su propia vida y sentir que tiene un lugar en el mundo. En su mundo. Y dejó de colocar su valía en la mirada de los demás. Para empezar a valorarse desde su mirada. Y dejó de anticiparse a las necesidades de los demás para empezar a descubrir las suyas. Y dejó de estar siempre disponible, para empezar a construir su propio espacio. Y no fue fácil. En el proceso lidió con la culpa. Con la sensación de sentirse mala madre, mala hija, mala esposa, mala persona... Lidió con un vacío del que poco se habla y mucho se siente. El vacío de sentir que si no les cuido yo...¿quién les va a cuidar?Lidió con muchísimas dudas que le acompañaron: ¿me estoy olvidando de los demás? ¿Si sigo así me convertiré en una persona egoísta?

## No me reconozco.

Lidió con el miedo de convertirse en una persona egoísta que no cuida de los demás. Lidió con el miedo de quedarse sola. Lidió con la frustración de descubrir que no era imprescindible...



"Lo he dado todo por ellos. Y ahora... ¿Qué voy a hacer con mi vida?"Lidió con todo lo que se removió a nivel identitario...

## Y si ya no soy una Superwoman, ¿Quién soy?

Y aprendió que el autocuidado no tenía por que estar reñido con el cuidado de los demás. Que la lucha no tenía que ver con elegir, sino con incluir(se). Y aprendió a colocar(se) en el centro de su vida porque sin darse cuenta, siempre había estado ocupado por el cuidado hacia los demás: su familia, su pareja, su madre, su padre, sus amigxs, etc. Y ése lugar no les pertenecía. Se sorprendió cuando descubrió que su lugar en el mundo estaba más cerca de lo que imaginaba. Junto a ella





# ENTENDER EL SIGNIFICADO DE LA ANSIEDAD NO SIEMPRE ES FÁCIL

*Búscate un buen buen sherpa*

Los montañeros que quieren conquistar una cima complicada siempre necesitan **un sherpa**. La persona que conoce el terreno, que puede guiarte por los caminos, explicarte el material que necesitas y dónde puedes cobijarte. De hecho nadie se avergüenza de contratar a uno.

Un sherpa no camina por ti, ni hace la cima por ti. Te acompaña y te guía.



**Búscate un buen sherpa, un buen psicoterapeuta que pueda acompañarte en este camino.**

Contacta con nosotros  
[psicoterapiaesparreguera.com](http://psicoterapiaesparreguera.com)