

Cómo puede ayudarte la terapia cognitiva a superar tus problemas de ansiedad

Del libro de Beck “Anxiety Disorders and phobias”. Traducción Elia Roca.

Más información en web de Elia Roca: www.cop.es/colegiados/PV00520/

Ser humano equivale a tener problemas emocionales. Muchas veces podemos manejar esos problemas por nosotros mismos, o con la ayuda de nuestros familiares y amigos. Pero, si no es suficiente, a veces puedes beneficiarte de la ayuda de un profesional para superar problemas emocionales antes de que se agraven y lleguen a ser incapacitantes. Del mismo modo que cuando tienes una enfermedad física no esperas a estar muy grave antes de consultar a un médico.

La decisión de buscar esa ayuda es una señal de sabiduría, sentido común y fe en tu propio potencial creativo.

Intentaremos responder a algunas preguntas que te harás a ti mismo y darte algunas sugerencias que pueden serte útiles.

Signos de ansiedad:

- “¿Qué pasaría si fracaso en este examen? Mi carrera puede quedar arruinada antes de empezar. Me siento enfermo solo de pensarlo y, por tanto, no puedo estudiar. Pero debo estudiar o...”

- “No puedo dar esa charla mañana porque sé que estaré tan nervioso que olvidaré lo que tengo que decir. Puedo verme allí con todos los ojos mirándome, sabiendo todos lo nervioso e incapaz que soy”.

- “Este trabajo está hecho para una persona con mi preparación. Debería solicitarlo. Pero esta en el piso en el piso 10º. No puedo soportar la idea de subir en el ascensor cada día. Si me da el ataque de pánico, podría gritar o ponerme enfermo. Esto sería terrible y humillante”.

- “Cada vez que salgo de casa, mi corazón empieza a acelerarse. Estoy seguro de que me puede dar un ataque al corazón, como a mi padre que murió de uno.”

Esto son ejemplos de pensamientos y emociones que aparecen con frecuencia en las personas que sufren de ansiedad y fobias. Como tanto la ansiedad, como las fobias están basadas en el miedo, ambas indican el temor a algún tipo de daño o amenaza al propio bienestar. Ese sentido de amenaza se manifiesta por numerosos síntomas físicos (la ansiedad es una forma de lenguaje del cuerpo) que, a su vez, pueden producirte mayor ansiedad:

- respiración rápida
- tasa cardiaca acelerada
- mareo
- náuseas
- dolor de cabeza
- sudor
- sequedad de boca
- presión en la garganta
- dolor en varios músculos
- deseos de gritar
- etc.

Cuando el estado de ansiedad es prolongado o crónico, esos síntomas que parecen “amenazadores” e “incontrolables”, pueden llegar a parecer una enfermedad o incapacidad real.

Una de las principales cuestiones que ha de aprender la persona con problemas serios de ansiedad es que **los síntomas de la ansiedad no son peligrosos**.

Una vez se convenza de esto, el 2º paso será **recordarlo en los momentos críticos en que vuelva a caer en el estado de ansiedad**.

Ninguna de las reacciones físicas o emocionales de la ansiedad, indican que la persona esté peligrosamente enferma, ni que se esté volviendo loca. Estos síntomas pueden sentirse como desagradables, molestos... ; pero pueden ser tolerados hasta que desaparezcan, y desaparecen ellos solos si dejas de “alimentarlos” con tus pensamientos negativos, catastrofistas y ansiógenos.

LA NATURALEZA DE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS

Las fobias causan ansiedad intensa acompañada por varios síntomas físicos y emocionales. La persona que las padece reacciona a un objeto o situación específica que puede ser evitada de alguna manera.

En la medida en que ese evento, objeto o situación temida no están presentes, la persona permanece libre de la ansiedad. Ej.: una persona que tiene una intensa fobia a viajar en avión, puede planificar sus viajes a través de otros medios.

Sin embargo, la persona que sufre de ansiedad general no siempre sabe cual es la fuente de su ansiedad. O cuando puede identificar la causa, no puede evitarla porque:

- las circunstancias de su vida lo fuerzan a afrontar esas circunstancias temidas, o
- Ha internalizado su miedo de tal forma que la fuente de su miedo está dentro de él.

Algunas veces, el miedo es útil para reconocer situaciones de amenaza real, de peligro y para prepararnos para afrontarlo. Cierta grado de ansiedad puede acompañar a ese miedo. Pero la persona que sufre ansiedad excesiva o reacciones fóbicas no responde a la realidad de la situación.

Puede estar anticipando una amenaza a su bienestar, que es casi imposible que tenga lugar, como si fuese muy probable que ocurriese. Si va a afrontar alguna situación de reto de algún tipo, como por ejemplo, un examen o una entrevista de trabajo, puede magnificar las dificultades y exagerar los “horrores” de un resultado negativo. Al mismo tiempo puede subestimar ignorar o minusvalorar su propia habilidad para manejar aquello que teme. En otras palabras malinterpreta y distorsiona la realidad (sobre la cual se siente ansioso) en cuanto a los peligros que supone, en 2 aspectos :

- o no existen esos peligros
- o él podría manejarlos con habilidad si no estuviese bloqueado por sus propias reacciones de ansiedad.

Además, cuando la persona con problemas importantes de ansiedad llega a estar intensamente consciente de sus propias reacciones físicas y emocionales ligadas a la ansiedad, puede empezar a temer a esos síntomas mismos incluso más que a la situación que los desencadena. Cuanto más se asusta o más rabia le da todo esto, más intensos se vuelven sus síntomas y así cae en la llamada espiral de la ansiedad que se auto-mantiene a

sí misma y va en aumento (manteniendo y aumentando así los síntomas físicos y emocionales).

Sensaciones Físicas De ansiedad	Interpretación Catastrofista	Aumento de Esos síntomas	Temor anticipativo
---------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------

NUEVA COMPRENSIÓN DE LA ANSIEDAD APORTADA POR LA INVESTIGACIÓN.

La ansiedad suele basarse en interpretaciones distorsionadas de la realidad. Diversos estudios han revelado que ciertos pensamientos e imágenes mentales automáticos, acompañan a la experiencia de la ansiedad.

Esos pensamientos o cogniciones están usualmente centrados en el futuro “me enrojeceré”, “perderé el control de mí mismo y seré humillado”, “moriré de un ataque al corazón”, “si voy al hospital me desmayaré de miedo” etc.

La conexión entre esos pensamientos automáticos y la experiencia de ansiedad sugiere en dichos estudios, que si esas cogniciones son identificadas y modificadas para adecuarlas a la realidad, la ansiedad misma podrá modificarse hasta erradicarla. La experiencia con los pacientes indica la eficacia de este método que se llama terapia cognitiva porque se centra en la forma en que nuestros patrones (hábitos) de pensamiento afectan a nuestras emociones y conducta.

APLICACIÓN DEL MÉTODO COGNITIVO

En la anécdota siguiente, puedes reconocer la forma en que una “voz interior”, la voz de la ansiedad, anula la habilidad de funcionar adecuadamente. Un chico solitario quería pedir una cita a una chica; pero cada vez que tenía la oportunidad de hacerlo, surgían pensamientos ansiógenos “pensará que soy un estúpido por ponerme nervioso”, “me dirá que no y me sentiré tan mal que se me notará...”

Cuando esos pensamientos asomaban en su mente se quedaba como mudo. Por tanto, perdía la oportunidad y después se odiaba a sí mismo por no haberlo siquiera intentado y pensaba “soy un perdedor”.

¿Cómo podría ayudarle la terapia cognitiva?

- Descubriendo cómo sus pensamientos e imágenes ansiógenas interferían con su habilidad para comportarse como deseaba.
- Ayudándole a reconocer sus errores de pensamiento sobre que ocurriría si se decidía a actuar como realmente deseaba.

A través de la terapia, aprenderás a utilizar tu capacidad de razonar y de observar las situaciones que te causan ansiedad. Igual que un científico, con tu propio yo como objeto de estudio y la vida como laboratorio, puedes aprender a poner a prueba (contrastar con la realidad o la experiencia) tus ideas, para determinar su grado de realidad.

Cuando puedas, poco a poco, eliminar las distorsiones e inadecuaciones de tu propio pensar, podrás desarrollar formas nuevas de manejar las situaciones que antes te ponían nervioso con serenidad y eficacia.

ETAPAS DE LA TERAPIA COGNITIVA

La 1ª etapa es reconocer tus pensamientos automáticos cada vez que te sientes ansioso.

Para ayudarte a reconocerlos, ten presente sus características:

- Esos pensamientos parecen surgir automáticamente. No van ligados a razonamientos conscientes ni siguen ningún patrón lógico
- Son irracionales, como podrás comprobar cuando, con la ayuda del terapeuta, aprendas a contrastarlos con la lógica y con los hechos
- Aunque esos pensamientos son irracionales e inadecuados, parecen plausibles y reales en el momento de experimentarlos; es decir, tiendes a aceptarlos como reales, tan reales como “suena el teléfono, voy a responder”
- Esos pensamientos no tienen una función útil e interfieren con tu habilidad para controlar tu propia conducta. Por tanto, cuanto más los aceptes más ansioso te sentirás (y cuanto más dejes que dominen tu comportamiento, más fuertes se harán).

Intenta recordar lo que te dices a ti mismo y qué imágenes mentales o fantasías tienes en tu mente cuando empiezas a sentirte ansioso.

Tus pensamientos automáticos pueden ser desencadenados por algún suceso, por ej.: tu participación en un examen, un evento social, una cita o una entrevista de trabajo... o pueden relacionarse con la posibilidad de un suceso futuro más o menos lejano o probable, como ser víctima de un ataque al corazón, un accidente, o un crimen.

La 2ª etapa, después de que hayas aprendido a reconocer esos pensamientos y creencias, es anotarlos en autorregistros. Con la ayuda de tu terapeuta, puedes aprender a analizarlas y a ponerlas a prueba; a considerarlas a la luz de tu propia lógica y de tu propio conocimiento personal de la realidad.

Tu terapeuta también puede mostrarte como registrar la frecuencia y duración de tu ansiedad en un gráfico. Cuando compruebas que cada crisis de ansiedad tiene una duración limitada, no caerás en el pánico al pensar que puede seguir indefinidamente.

La 3ª etapa es el desarrollo y aprendizaje de estrategias para poner a prueba tus pensamientos y creencias sobre lo que puede ocurrir.

El joven del ejemplo puede planificar el pedir una cita a una chica, no para conseguir dicha cita sino para comprobar su habilidad para dirigirse a ella y sus ideas exageradas sobre la probabilidad de ser rechazado, así como su temor de cómo va a afectarle a él el rechazo en caso de que ocurra.

Una 4ª etapa o etapa final, puede ser el juego de roles. Para ayudarte a practicar diferentes formas de afrontar o manejar las dificultades, tu terapeuta puede adoptar el papel de “tu “yo” ansioso” y tú el de terapeuta que le discute sus ideas ansiógenas sobre lo que temes.

Cuando ya sepas autoaplicarte, a tu manera, los métodos aprendidos en la terapia, tus pensamientos ansiógenos disminuirán y experimentarás una sensación de confianza y agrado por tu habilidad para manejar tus propias respuestas ante cualquier circunstancia de la vida.

ERRORES DE PENSAMIENTO

Cuando te hayas hecho más consciente de tus pensamientos ansiógenos puedes encontrar que se incluyen en estas categorías generales:

1. Exageración: Una mujer estaba convencida de que su marido iba a dejarla, porque era demasiado mayor para resultarle atractiva.

Su ansiedad se inició porque se dio cuenta de sus arrugas en la cara y el cuello y de sus canas y empezó a compararse desfavorablemente con cada mujer joven que encontraba. No reconocía ninguno de sus méritos y llegó a estar demasiado preocupada para seguir funcionando adecuadamente. Además, subestimaba la intensidad del amor de su marido y su lealtad, y ni siquiera se planteaba el hecho de que él también mostraba signos de ir haciéndose mayor.

2. Catastrofizar:

Cuando la persona ansiosa anticipa peligros o dificultades, percibe el desastre total como un resultado probable. Un paciente ansioso que afronta una sencilla operación quirúrgica, puede temer la muerte o una incapacidad prolongada.

3. Sobregeneralización:

Una experiencia negativa, tal como ser rechazado para una promoción, se sobregeneraliza como si supusiese un handicap a toda la existencia, pensando por ej., “nunca lograré nada en la vida”

4. Ignorar lo positivo:

La persona ansiosa, infravalora cualquier indicador de su propia habilidad para afrontar el éxito, olvida todas las experiencias positivas del pasado y anticipa problemas insuperables y sufrimientos inacabables en el futuro. Por ejemplo: el estudiante ansioso ignorará el recuerdo de las notas altas que obtuvo en el pasado y también olvidará que está ante un examen poco importante. Lo tomará como si fuese vital aunque no lo sea

TAREAS PARA CASA

Una parte importante de la terapia es la asignación de tareas para casa. Aunque aprendas métodos para manejar la ansiedad que pueden aplicarse en diferentes circunstancias, el realizar tareas para casa no solo refuerza tu habilidad para usar las estrategias desarrolladas en la terapia, sino que también te ofrece una forma de evaluar tus ideas en situaciones de la vida real. Además de monitorizar y registrar tus pensamientos automáticos aprenderás cómo confrontar las situaciones que te producen ansiedad en una forma que te capacite para controlar tus reacciones contraproducentes.

Aquí van algunas ideas que puedes tener en cuenta cuando practiques tus nuevas técnicas:

1) Antes de afrontar la situación que te produce ansiedad, considera lo que nosotros llamamos “factores de riesgo”. Por ej., el estudiante ansioso puede concentrarse en recordar sus buenas notas, su buena preparación durante meses y sus buenos resultados en exámenes anteriores.

2) Evita catastrofizar. Piensa en cual sería el peor resultado posible en esa situación. Por ejemplo: si el estudiante fracasa ¿significa esto realmente el fin de su carrera? ¿Tendrá más oportunidades para aprobar o para mostrar que es capaz de hacer cosas útiles?.

Usualmente encontrarás que puedes tolerar y que puedes “seguir viviendo” con “lo peor” y que, aunque esa posibilidad temida es desagradable, en realidad no es terrible, y serías capaz de afrontarla.

3) Si tu mente empieza a llenarse con imágenes de desastre, dolor o humillación, etc., haz una lista de todas ellas y considera cada imagen o fantasía a la luz de la lógica y de su grado de probabilidad. Cuando empieces a ver lo ilógicas e improbables que son esas imágenes, aprenderás a discutir las y a cambiarlas en cuanto aparezcan, sin necesidad de escribirlas.

4) Si tienes unas pocas creencias básicas que aparecen repetidamente y son algo así como “la raíz” de tu ansiedad, busca hechos que las confirmen o que las refuten, ya que el conocimiento de la realidad puede ser el antídoto del miedo.

Por ej., si tienes fobia a los ascensores, consigue todos los hechos que puedas recoger respecto a la seguridad de los ascensores: construcción, inspección, tasa de accidentes, sistemas de alarma, etc. Si sientes ansiedad sobre un posible ataque cardíaco, hazte un chequeo médico, y sigue las recomendaciones del médico para hacer ejercicio habitualmente.

5) Si te sientes abrumado al pensar en afrontar una situación ansiógena, hazlo gradualmente. Por ejemplo, si un hombre está demasiado ansioso para pedir una cita, puede empezar por pedir algo que sea más fácil; o, al revés, pedir algo que sabes que te van a negar (por ejemplo prometerse o casarse contigo) y, a continuación, puedes decirle que estás practicando.

Algunas personas con miedo a subir a un edificio alto, pueden hacerlo finalmente si empiezan por subir unos pocos pisos (1º acompañados, luego solos) y después van incrementando el número de pisos uno a uno.

6) Cuando estés afrontando una situación que habitualmente temes y la ansiedad empieza a hacerse fuerte, practica la distracción. Concéntrate en detalles no-relacionados con la ansiedad. Si estas en un examen, lee el nombre de tu lápiz o fíjate en el tipo de prendas de vestir de tus compañeros, etc.

Tu terapeuta puede ayudarte a aplicar esas técnicas a tu propia situación y animarte a intentar nuevas formas de controlar la ansiedad, como: 1) aumentar los estímulos sensoriales haciendo sonar campanas o dando palmadas; 2) sustituir una fantasía ansiógena por otra agradable; 3) practicar adrede con tu habilidad de sumergirte en una fantasía ansiógena y alejarla después a voluntad como un programa de T.V. que no te gusta, etc.

En las sesiones de terapia puedes ensayar esas técnicas de forma que puedas utilizarlas cuando te enfrentes a situaciones problemáticas fuera de la sesión, en tu vida diaria.

TENER PRESENTE QUE:

Aunque estés empezando la terapia, te interesa tener en mente las ideas siguientes.

- Los comienzos son importantes. Una vez te has puesto en marcha; una vez tomas la decisión y empiezas este proceso de conocerte y aprender a superar tus problemas, te darás cuenta de que tienes más poder y control sobre ti mismo de lo que creías.

- Tener claras las metas da ímpetu a tu programa. Si tienes en mente una clara visión de cómo te gustaría cambiar e imaginas repetidamente como vivirás tu vida en forma más agradable, cuando te libres de la ansiedad; esta imagen te ayudará a trabajar hacia ello. Comenta tus metas (y cómo te ves en el futuro cuando las consigas) con el terapeuta y otras personas de confianza.

Recuerda que solo puedes cosechar lo que siembras. Si quieres lograr cambios significativos, es necesario que te esfuerces en lograrlo. Estás habituado a funcionar pensando, sintiendo y actuando con ansiedad durante mucho tiempo. Tardarás también un tiempo y te costará un esfuerzo continuado, superar los viejos hábitos de pensar inadecuadamente y desarrollar formas de contraatacar y erradicar esas distorsiones.

Recuerda que hay otras personas que pueden echarte una mano si los necesitas: familiares, amigos, compañeros, médicos y otras personas interesadas en tu bienestar. Aprende a llamarlos y/o pedirles ayuda. Usualmente esas personas se sienten bien cuando les buscas pidiéndoles ayuda.

Usa siempre que te sea posible, las técnicas aprendidas en la terapia. Aunque la terapia, en si misma, es de tiempo limitado, los métodos que aprendes en ella son utilizables en muchos momentos de tu vida.

Nadie esta totalmente libre de problemas emocionales pero tú puedes conseguir que la ansiedad no domine tu existencia.

Y finalmente permítete el placer de sentirte ilusionado por el hecho de estar explorando nuevas formas de enfocar tu vida.

El mero hecho de que hayas tenido iniciativa suficiente para buscar ayuda, indica que confías de algún modo en tu capacidad de cambiar y mejorar.

Cuando la terapia progrese y la ansiedad disminuya, tu confianza se incrementará y descubrirás un nuevo entusiasmo por tu vivir de cada día. Cuanto más lo creas, más dispuesto estarás a trabajar para hacerlo realidad.

PAUTAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

- Aceptarla. Cuando aparezca, salúdala, dile ¡Hola, ya estas aquí!
- Escúchala buscando dentro de ti. No la juzgues. Disocia tu yo convirtiéndote en observador de la ansiedad. Siéntela pero **sigue sintiendo todo lo demás**
- Actúa con la ansiedad, como si no la tuvieses
- Repítete lo anterior: aceptarla, escucharla y actuar como si no la tuvieses
- Espera lo mejor: lo que temes, raramente ocurre
- Imagina que cuando vuelva, la manejas mejor

Más información en web de Elia Roca: www.cop.es/colegiados/PV00520/