

LA ANSIEDAD

EL MALESTAR INVISIBLE

[QUÉ SABES DE...]

LA ANSIEDAD

EL MALESTAR INVISIBLE

Ana Martos Rubio

Editorial  **popular**

© Editorial Popular, S.A., Madrid, 2024

C/ Leo, 7. local 2. 28007 - Madrid

Tel.: 91 409 35 73

E-Mail: popular@editorialpopular.com

www.editorialpopular.com

Diseño de colección: Francisco Pino

I.S.B.N.: 978-84-7884-977-2

Depósito Legal: M-5959-2024

Printed in Spain - Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos-www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	
EL MALESTAR QUE NO SE MIDE	7
Capítulo I	
EL MUNDO DE LOS INSTINTOS	9
El coste de la razón.....	10
Adaptarse o desaparecer	13
La venganza de los instintos.....	15
Capítulo II	
LA ANSIEDAD Y SU CORTEJO	21
El gen de la ansiedad	21
Culpa.....	27
Preocupación	37
Miedo.....	50
Fobias	58
Duelo	71
Depresión	77
Manía.....	82
El suicidio	85
Trastorno bipolar.....	90
Desolación.....	93
Estrés.....	96
Angustia	106
Capítulo III	
CUANDO LA NATURALEZA RECLAMA LO SUYO.....	117
Las pesadillas.....	119
La incertidumbre	121

Somos monotarea	123
Los recuerdos engañosos	126
La verdad	127

Capítulo IV

LA ANSIEDAD Y SUS DISFRACES	129
Conversión	130
Desplazamiento	132
Formación reactiva.....	134
Negación	137
Proyección.....	138
Racionalización	139
Represión.....	140

Capítulo V

NUUESTRO MEJOR AMIGO	143
La solidaridad	145
O nuestro peor enemigo.....	146
Los anticuerpos psicológicos	149
La genética	151
La charla interna	152
El aquí y ahora.....	156
Escuchémonos.....	159

BIBLIOGRAFÍA.....	161
--------------------------	------------

INTRODUCCIÓN

El malestar que no se mide

Ese intenso sufrimiento imposible de localizar, que amenaza con ahogarnos, que no sabemos de dónde ni por qué viene, que provoca un estado agónico que parece anunciar la muerte, es la ansiedad, una epidemia que nos invade para incrementar el malestar que la vida cotidiana nos procura con sus demandas, sus obligaciones y sus amenazas.

Es un malestar que no se mide, que no aparece en la analítica ni en las radiografías. Un malestar que, en su paroxismo, llega a anular el deseo de vivir. Un malestar que no sabemos explicar ni describir ni comprender porque no sabemos qué es ni por qué nos duele.

Pero es un malestar que podemos conocer, distinguir y controlar. Y de eso es de lo que vamos a tratar en este libro.

CAPÍTULO I

El mundo de los instintos

La ley de la selva rige el mundo de los seres humanos desde el principio de los tiempos, igual que rige el mundo animal. Por eso, la naturaleza nos ha dotado de recursos que nos permitan mantener nuestra integridad y sobrevivir a los numerosos peligros que nos amenazan desde cualquier punto y en cualquier momento.

El ejemplo más actual y más sorprendente de la capacidad de la naturaleza para defenderse y defendernos es el aumento significativo de enzimas que se están generando en todo el mundo, especialmente en los mares, y que son capaces de devorar el plástico, ese contaminante que nos invade desde hace años. Los investigadores han podido comprobar que estas enzimas defensoras del medioambiente se reparten por todo el planeta, pero se acumulan en mayores cantidades en las zonas más contaminadas, como nuestro maltratado mar Mediterráneo.

Para su supervivencia, el ser humano cuenta con una dotación de impulsos instintivos que residen en las estructuras inferiores del cerebro formando el inconsciente, es decir, todo aquello que no aflora a nuestra conciencia debido a que

no llega hasta la corteza cerebral donde reside el control lógico. Por ello, no podemos someterlo a la razón y, también por ello, nos acerca al comportamiento instintivo de los animales.

El coste de la razón

Hace, por lo menos, setenta mil años que la evolución engrandeció nuestro cerebro con la conciencia, ese reflejo de cuanto existe que nos diferencia de los animales, porque nos permite planificar el futuro, pensar antes de actuar y saber intelectualmente que vamos a morir. Gracias a ella, el ser humano llegó a tomar posesión de su porvenir y supo crear cultura y leyes sociales.

Pero la evolución no ha conseguido, al menos hasta ahora, apartar del ser humano la enorme carga irracional de su naturaleza primitiva. Todos nuestros esfuerzos por autodomesticarnos y someternos a las leyes sociales que nosotros mismos creamos van encaminados hacia el triunfo de la razón. Y la razón no ha triunfado todavía, porque aún le queda mucho que pelear para vencer en esa lucha sin cuartel que mantenemos contra nuestros impulsos instintivos.

Aquí está el inmenso error de nuestra cultura. No se trata de subordinar los instintos a la razón, se trata de encauzarlos de manera que su resultado sea positivo, apto para la convivencia y apto para el desarrollo emocional.

Los instintos básicos han sido largamente denostados, tachados de impulsos bajos e identificados con la tentación diabólica, mientras que la represión de esos impulsos se ha colocado en la esfera de las tendencias superiores. La literatura ha llenado y sigue llenando folios y más folios de relatos terroríficos en que los instintos básicos desempeñan el papel del malo, porque el misticismo los demonizó hace muchos siglos al mismo tiempo que glorificó su represión.

Y no es así. Los instintos básicos son positivos y necesarios, porque la naturaleza los ha puesto ahí para que el organismo preserve su integridad y mantenga la continuidad de la especie. No hay que eliminarlos ni tampoco es posible hacerlo. La razón no consigue mantener a raya nuestros instintos, pues solamente es capaz de comprimirlos para que no afloren, hasta que la compresión alcanza el grado necesario y, entonces, los instintos reprimidos explotan o empiezan a liberarse escapando por entre las junturas del corsé que el intelecto ha creado para ellos. Y se vengan del mismo organismo que los reprimió dañando sus estructuras más débiles.

Los instintos básicos empiezan a ser nocivos cuando se obstaculizan. La expresión natural de los impulsos funciona en la naturaleza sin dañar más de lo necesario ni destruir más de lo

imprescindible. Salvo excepciones, ningún animal ataca a otra especie, a menos que le sirva de alimento o represente una amenaza y, por supuesto, ninguno pone en peligro de extinción las especies de las que se alimenta.

Los animales agreden a los de su misma especie porque resultan una amenaza, ya que se alimentan de lo mismo, gozan de las mismas hembras y se asientan en habitáculos similares. Entonces, la agresividad cumple su papel defensivo y la utilizan para pelear por la comida, por la hembra o por el territorio. Luchar por alcanzar la jefatura del grupo tiene gran importancia, porque el jefe es el que conduce a la manada y el que disfruta de las hembras jóvenes.

Pero nosotros, los humanos, nos hemos empeñado en reducir nuestros instintos básicos por la fuerza de la razón y la razón puede bien poco cuando tiene que luchar contra la naturaleza.

Ahí están los resultados. Agresiones sexuales por parte de quien había decidido libremente reprimir su sexualidad para ofrecerla a un dios que seguramente nunca admitiría semejante actitud antinatural. Destrucción del medioambiente por parte de quienes pretenden neutralizar la agresividad mediante una educación restrictiva. Violencia física o psicológica por parte de quienes se encuentran en una posición idónea para proteger lo que se supone

que aman o a los que se supone que deberían proteger.

Adaptarse o desaparecer

Durante la evolución, las especies que no han sabido o que no han podido adaptarse al medio circundante han terminado por extinguirse más pronto o más tarde y han desaparecido del planeta.

Hay que adaptarse para sobrevivir. La ley de la selva es la ley del más fuerte, pero el más fuerte no siempre es el que está dotado de mayor potencia, porque existen recursos capaces de triunfar sobre la fuerza física. La inteligencia, la astucia, la audacia y la capacidad de aliarse son algunos de ellos. La naturaleza, que es sabia, ha dotado a los organismos carentes de fuerza de esos otros recursos que la suplen. También es cierto que los organismos que carecen de fuerza no han tenido más remedio que desarrollar esos otros recursos para sobrevivir.

Un recurso imprescindible para adecuarse al medio es la flexibilidad. El entorno no es estático, sino dinámico. Se mueve, se modifica, pasa de húmedo a seco, cuando no a yermo; pasa de templado a frío, cuando no a gélido, y eso modifica su oferta de agua, de alimentos, de hábitat, de amenazas y de recursos en general. Y es necesario desarrollar una gran dosis de flexibili-

dad para adecuar el propio medio de vida a ese entorno tan inestable.

Además, adaptarse no significa que un individuo o un grupo de individuos sean capaces de sobrevivir a ese entorno cambiante de la ley de la selva, sino que lo hagan de manera que su especie se llegue a perpetuar de forma adecuada al medio. En este mundo selvático, uno es uno y su especie, y tiene la responsabilidad de sobrevivir y de perpetuarla.

Esa es la ley de la selva. Sobrevivir como sea, vencer los obstáculos para adecuarse al entorno y mantener la vida propia y la continuidad de la especie. En la lucha por la supervivencia, cada organismo desarrolla capacidades que le permitan adaptarse y que nada tienen que ver con la fuerza. Los métodos de adaptación incluyen la eliminación de lastres inútiles para la supervivencia. Así, los humanos hemos ido eliminando el vello corporal y puede que lleguemos a perder las uñas, que de poco nos van a servir en nuestra adaptación al entorno que viene.

A cambio, hemos desarrollado el pensamiento abstracto, el lenguaje complejo y la capacidad para realizar movimientos precisos y afinados, que nos permiten la prensión perfecta de instrumentos muy complicados. La primera capacidad motriz precisa que adquirimos, hacia los diez meses de vida, es la pinza digital, la pinza que el niño forma uniendo los dedos índice y

pulgar. Esa afinación prensora es exclusivamente humana. ¿De qué serviría la fuerza para manejar un bisturí o un teléfono móvil?

La venganza de los instintos

Estamos viendo que todo organismo vivo llega al mundo con un bagaje que le permitirá adaptarse, no solamente para sobrevivir al medio, sino también para preservar la continuidad de su especie. Es la única forma de que la vida continúe sobre la Tierra, por lo que la naturaleza ha insertado esos resortes en nuestro cerebro a profundidad y de forma indeleble.

Por encima de todo cuanto heredamos genéticamente de nuestros ancestros y por encima de todo nuestro aprendizaje, tenemos dos instintos básicos inalienables: la agresividad, cuya función es salvaguardar la integridad del organismo, aunque sea a costa de la vida o de la integridad de otros, y la sexualidad, cuya función es salvaguardar la continuidad de la especie.

Su importancia es tal que, sin ellos, cualquier organismo puede desaparecer o, bien, su especie se puede extinguir.

Estos dos instintos son indestructibles porque, por mucho que nos empeñemos en domeñarlos, en ocultarlos o incluso en extirparlos, siempre reaparecen y siempre se hacen presentes pese a todas nuestras precauciones. Lo

único que podemos hacer frente a la pujanza de estos dos instintos básicos es controlar la conducta que suscitan y, casi siempre, a costa de nuestra salud mental o física. Porque nuestro cerebro no ha evolucionado para convertirnos en seres racionales capaces de controlar las emociones, sino para regular nuestro cuerpo y permitirle actuar en su medio de la manera más eficaz posible.

La agresividad y la sexualidad hunden sus raíces en la profundidad de nuestra mente, que sabe preparar la respuesta adecuada a cada situación. Si hay peligro, afila sus armas y dispone el organismo a la defensa. Si capta la presencia de una persona apta para prolongar la especie, ordena a las glándulas correspondientes emitir las hormonas adecuadas y dispone el organismo al apareamiento.

Para defendernos, nuestro cerebro cuenta con estructuras antiquísimas, heredadas de generación en generación desde que ni siquiera éramos humanoides, sino reptiles mamíferos. La evolución nos hizo convertirnos en lo que somos, en personas, pero aquellas estructuras que un día muy lejano salvaguardaron la integridad de nuestros ancestros, continúan residiendo en las profundidades de nuestro cerebro y siguen siendo las responsables de las respuestas que nuestro organismo prepara para defendernos.

Naturalmente, el cerebro de un reptil ma-

mífero no es capaz de calibrar la respuesta que debe dar a un ataque, porque, para él, cualquier posible atacante, por pequeño e inofensivo que sea, merece la muerte. La ley de la selva no entiende de medias tintas y la evolución es un proceso que nunca se ha ocupado de la comprensión ni de la compasión, sino únicamente de la supervivencia y de la adaptación.

Esa estructura residual que nos queda en el cerebro, heredada de tiempos más salvajes, tampoco calibra si quien nos ataca pone en peligro nuestra vida o si solamente se trata de una amenaza o de un aviso. Y eso le basta a nuestro cerebro reptiliano para dar la orden defensiva y, a su mando, el organismo pone en funcionamiento procesos que nos permitan vencer en la batalla, previendo mayores aportes de sangre a los músculos que han de atenazar la garganta del enemigo o cerrando vasos sanguíneos que impidan una hemorragia en caso de sufrir heridas en el combate.

Pero como hemos aprendido a controlar nuestras reacciones porque somos seres civilizados y sabemos que hay que contar hasta cien o incluso hasta mil antes de atacar, detenemos la respuesta y todo se queda en nuestro interior. No hay respuesta, no hay ataque, no hay batalla. Y ¿qué hace nuestro organismo con todo el armamento que ha preparado? Se lo guarda y lo elimina como puede.

Al cabo de unas cuantas sesiones similares a la anterior, las sustancias químicas que deberían de haber dejado K.O. a nuestro enemigo pero que se han quedado en nuestro interior por educación, temor o civismo, empiezan a dañar los órganos más débiles de nuestro cuerpo o de nuestra mente.

Empiezan los dolores de estómago, las contracturas musculares, los gases, el insomnio y otros malestares cuyo diagnóstico suele ser, una vez descartado el origen fisiológico, ansiedad o estrés.

Los instintos reprimidos se vengan. La agresividad reprimida se convierte en dolencia física o en malestar psicológico. Otro tanto sabemos que sucede con la sexualidad.

Porque a la naturaleza no le importan nuestras creencias ni nuestras convicciones por muy arraigadas que las tengamos, porque mucho más arraigado está el instinto sexual y la naturaleza no respeta nuestra voluntad, sino que dispara todo un arsenal de hormonas cuando entiende que ha llegado el momento de la reproducción. Para la evolución y para la naturaleza, solamente somos organismos destinados a mantenernos en el medio circundante y a prolongar nuestra especie. Lo demás no les concierne.

El impulso agresivo sólo se vuelve destructivo cuando se bloquea o se frustra. Es fácil ha-

cer la prueba. Si un perro urbano va suelto y se encuentra con otro perro asimismo suelto, ambos se huelen, se recelan y, si uno de ellos es más agresivo, puede erizar el pelo y mostrar los dientes al otro. Si el otro es más tímido, se tumba en el suelo y ofrece la garganta en señal de sumisión. Normalmente, el asunto no pasa de ahí. Cada uno interpreta su papel y cumple la regla del código ético. Para comprobar cómo ese impulso agresivo socializado se vuelve destructivo, no hay más que sujetar a uno de los perros. Basta ponerle una cadena o asirle del collar para que se enfurezca hasta el punto de parecer que va a devorar a su oponente.

Lo mismo sucede con el ser humano. La cultura (palabra que procede de “cultivo” porque la cultura se inició con el cultivo de la tierra) nos enseña a reprimir los instintos, precisamente los más pujantes, que son básicos y proceden de la biología. Reprimir los impulsos instintivos le sirve al ser humano para vivir en sociedad, para adaptarse a las normas sociales y para adecuarse al grupo. Pero, muchas veces, también convierte esos impulsos en destructivos, porque no todos los individuos son capaces de aprender a manejarlos y controlarlos, como hemos visto en el caso de los dos perros urbanos.

Ya sabemos que los impulsos instintivos (los instintos básicos, que es lo mismo) no se pueden suprimir. Se pueden controlar, reprim-

mir, desviar o convertir en otra acción aparentemente distinta, pero que viene a significar lo mismo. El impulso agresivo, por ejemplo, se puede transformar en pasión por el deporte, por la caza o por la guerra, desviándolo hacia objetos socialmente admitidos por el grupo humano, como el toreo, el boxeo o la venta agresiva. El impulso sexual se puede transformar en amor diferente del simple apego.

La lucha encarnizada que a veces mantenemos contra nuestros instintos básicos es causa de sentimientos dolorosos de culpa y desasosiego, porque las leyes sociales nos empujan a pelear contra nuestra propia naturaleza y, si no contamos con los recursos necesarios, podemos caer en el abismo de las dolencias invisibles al escáner, a la resonancia, a la ecografía y a la analítica, el abismo de la ansiedad y de su temible acompañamiento.

CAPÍTULO II

La ansiedad y su cortejo

La ansiedad no es una enfermedad, sino un síntoma, un síntoma que, como la tos o la fiebre, son señales que nos envía el organismo para advertirnos de que algo no funciona correctamente en nuestro interior o de que se ha producido algún daño.

La ansiedad es un síntoma que, como la tos, puede avisar de numerosos males. La tos puede advertir de un catarro, de una alergia, de una tuberculosis, de un cáncer o de una simple sequedad. Hay una tos positiva que sirve para expulsar un cuerpo extraño de las vías respiratorias y una tos negativa que es síntoma de patologías más o menos graves.

El gen de la ansiedad

Según un trabajo publicado en la revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences*, nuestro organismo segrega una hormona que nos protege de la ansiedad¹. Los investigadores del Consejo Superior de Investi-

¹ López, Ángeles, "Un gen que protege de la ansiedad y el estrés", en *IntraMed*, 19 de agosto, 2008.

gaciones Científicas (CSIC) en el Instituto Cajal aplicaron técnicas de ingeniería genética para demostrar la relación entre una hormona que genera nuestro cuerpo y el control de la ansiedad y el estrés.

Estos investigadores trabajaron con ratones y pudieron comprobar que la carencia de esa hormona, la adrenomedulina, generaba en los animales conductas similares a las que produce la ansiedad, como la hiperactividad o el síndrome obsesivo compulsivo. Sus investigaciones demostraron que los animales privados del gen responsable de la producción de esa hormona sufrían altas dosis de ansiedad, mientras que los demás mostraban tolerancia a situaciones de estrés.

Eso significa que la citada hormona protege al cerebro de la ansiedad y del estrés y, puesto que el cerebro humano también la produce, su existencia supone una capacidad innata para tolerar situaciones generadoras de ansiedad sin sufrir síntomas graves.

De momento, este hallazgo no es una solución para la ansiedad, pero es un paso adelante en el conocimiento de nuestras defensas innatas. Y, además, nos puede dar una idea de las diferencias apreciables en la respuesta de las personas ante una misma situación que, para algunas, genera ansiedad y desbordamiento de malestar y, para otras, se queda en un simple

susto. Nos puede hacer entender la diferencia entre la preocupación normal y la preocupación excesiva.

Ansiedad positiva

La ansiedad es un síntoma que alerta de que nuestro organismo está intentando adaptarse a una situación difícil. Pero esa situación difícil no tiene por qué ser perjudicial, sino que puede ser incluso beneficiosa y, sin embargo, el proceso de adaptación a ese beneficio genera ansiedad. Ansiedad que puede revitalizar o que puede acarrear la muerte.

Por tanto, sucede lo mismo que con el colesterol, que puede ser bueno o malo. La ansiedad es positiva y vital cuando actúa como una motivación para obtener un logro, un objetivo, por ejemplo, aprobar un examen, conseguir un puesto de trabajo, alcanzar una meta deportiva o lograr el amor de una persona.

En los años sesenta del siglo pasado, se hizo muy popular una canción con la que Nat King Cole nos regalaba el oído y cuya letra decía así:

Ansiedad de tenerte en mis brazos, musitando palabras de amor;

ansiedad de tener tus encantos y en la boca volverte a besar.

Esa es la ansiedad positiva que nos mueve a actuar para conseguir una finalidad deseable y beneficiosa. El hecho de desear algo que no es fácil de obtener genera ansiedad, pero esa ansiedad es un motor de activación para lograr el objeto deseado y, por tanto, es una ansiedad positiva, motivante y dinamizadora.

La letra de esa canción recuerda que la pasión decrece con la certidumbre. Una vez conseguido el objeto amoroso, el amor puede mantenerse durante años o toda la vida, pero la pasión es otra cosa. La pasión precisa conquista, incertidumbre y, generalmente, una vez que el objeto amoroso está seguro, la conquista se relaja y la pasión cede el paso a la calma para limitarse a ciertos momentos de pujanza. Pero deja de ser un continuo.

La ansiedad vuelve a poner en marcha el motor de la motivación si el objeto amado se aleja y surge el temor a perderlo. Entonces se renueva la pasión y la necesidad de mantener el amor vivo.

Pero no siempre la ansiedad genera ímpetu, lucha y ansia de conquista; a veces, la ansiedad se asocia con la angustia y genera un estado depresivo que anula la motivación. La ansiedad motivante y vigorizante se puede convertir en desolación, en desesperanza y en desamparo. Y eso ya es ansiedad negativa.

La ansiedad es positiva cuando nos empuja

a luchar por conseguir algo que deseamos y que no es fácil de lograr porque, en tal caso, se convierte en motivación. Es la ansiedad que se genera en la persona que se apresta a iniciar una competición deportiva, una carrera por ejemplo. Incluso sin que medie competición alguna, muchas personas experimentan ansiedad ante la idea de iniciar una carrera, una ansiedad a la que popularmente se le llama “subidón”.

Pero los seres humanos nos comportamos conforme a los motivos internos que surgen en nuestro interior y que nada tienen que ver con los que surgen en otra persona ante el mismo estímulo. Para unos, la pérdida del objeto amado o deseado genera una ansiedad positiva que empuja a la conquista. Para otros, la ansiedad que se genera es negativa y empuja al abandono, a la desesperanza y a la depresión.

Lo que nos mueve

Los motivos son las fuerzas que impelen al organismo a ejecutar una acción encaminada a lograr un fin. Por ejemplo, el motivo innato de la curiosidad satisface la necesidad de investigación que todos tenemos. A los animales, la investigación del ambiente les sirve para prever posibles amenazas o posibles lugares en los que encontrar alimento. En el ser humano, la curiosidad ha servido para avanzar y progresar en todos los campos.