

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

Deje de preocuparse tanto

CRISTINA LLAGOSTERA 07/11/2009

Ocuparse de algo antes de que ocurra da sensación de control a algunas personas. Sin embargo, puede generar estrés y no mejora la capacidad para afrontar las dificultades.

Siempre sufriendo por lo que pueda pasar, siempre pensando en posibles peligros o problemas: para algunas personas, la preocupación constituye una compañera permanente que les impide vivir de manera relajada. Se sienten nerviosas con facilidad y pueden incluso tener dificultad para conciliar el sueño o concentrarse. Su mente está siempre alerta, dando vueltas alrededor de los temas que en ese momento les inquietan.

Al intentar eliminar de la mente una preocupación, a menudo se obtiene el resultado contrario: se intensifica

No toda preocupación resulta nociva; a menudo, ante sucesos difíciles, es irremediable y humano sentir inquietud

La palabra *preocupación* significa justamente ocuparse con insistencia de algo *antes* de que suceda, lo que causa desasosiego o temor. Pero, ¿tiene sentido angustiarse por lo que todavía no ha ocurrido? Las personas para las que preocuparse supone un hábito necesitan esa actividad mental para hacer su vida más predecible. Si no se agobian, si no piensan en las múltiples posibilidades, especialmente las más negativas, no sienten que dominan la situación. La preocupación produce una ilusión de control. A menudo se considera que esa estrategia permite estar más preparado para cualquier contrariedad o revés del destino. Sin embargo, la realidad suele ser bien distinta: preocuparse por anticipado no sólo no mejora la capacidad para afrontar las dificultades, sino que genera estrés a través de la imaginación, lo cual tiene idénticas repercusiones físicas, mentales y emocionales que una situación real.

La ilusión de control

"El hombre tiene sus preocupaciones en todos los rincones de la Tierra" (Confucio)

Nuestro cerebro es una máquina de anticipar. A lo largo del proceso evolutivo ha incrementado paulatinamente su capacidad para predecir, utilizando analogías con el conocimiento acumulado de experiencias anteriores, tanto propias como de los ancestros. Según el escritor y filósofo José Antonio Marina, no existe especie más miedosa que la humana. Es el tributo que hemos de pagar por nuestra inteligencia privilegiada.

Por un lado, esta facultad para ser previsores constituye una ayuda inestimable para la supervivencia, dado que permite evitar el peligro incluso antes de que se manifieste. También es un recurso para aprender, así como para planear proyectos y crear medios con que lograr metas futuras. Pero esta habilidad también causa alguno de nuestros fallos más evidentes.

Precisamente la capacidad de anticipar es lo que atrapa a muchas personas en círculos viciosos de preocupación. Al vivir entre el recuerdo y la imaginación, entre los fantasmas del pasado y el futuro, se reavivan antiguos peligros o se inventan amenazas nuevas. Resulta fácil entonces confundir la fantasía con la realidad, y sufrir terriblemente por la incertidumbre de lo que pueda pasar.

¿Una cuestión de carácter?

"Al hombre sólo le gusta contar sus problemas, pero no cuenta sus alegrías" (Fiódor Dostoievski)

Hay personas que se definen como *sufridoras*. Consideran la preocupación como un rasgo de su carácter. No sólo se atormentan a sí mismas con esta exagerada aprensión, sino que también suelen desplazar este temor a las personas de su entorno. Piden, o a veces exigen, recibir noticias constantes para lograr su propia tranquilidad y, sin darse cuenta, pueden hacer sentirse a los demás responsables de su sufrimiento.

A nivel social, preocuparse por el bienestar ajeno se considera signo de interés y entrega hacia los demás. Posiblemente por este motivo quienes se identifican con esta cualidad la proclaman incluso con orgullo: "*Soy así, no puedo evitarlo*".

En parte esta afirmación resulta acertada. Si se intenta eliminar de la mente una preocupación a menudo se obtiene el resultado contrario: el pensamiento se torna todavía más presente o se intensifica. Se debe al efecto paradójico de la evitación, pues cuando se pretende no pensar en algo, en ese mismo momento ya está ocupando la mente.

Intentar suprimir las ideas que generan angustia, por tanto, no supone una verdadera solución. Por eso al final la persona cree que la inquietud es algo irremediable y superior a ella.

Adiestrar el pensamiento

"Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo" (Franz Grillparzer)

Quizá no se pueda evitar que aparezcan preocupaciones, pero sí decidir conscientemente qué hacer con ellas. De ese modo, en vez de crecer e invadir gran parte del espacio mental, pueden definirse de manera más concreta y dar pie a acciones productivas.

Sabemos que los pensamientos influyen directamente en el estado anímico y encierran por ello un gran poder. Pero pocas veces se señala que al pensar bien también se aprende, lo cual a menudo ni surge de manera natural ni resulta fácil. Si se deja que la mente vague libre, es posible que la persona se sienta perdida a causa de un pensamiento desbordado y fuera de control.

Para empezar, conviene ser cuidadoso con los calificativos que se utilizan al hablar de uno mismo, especialmente si se trata de etiquetas limitantes que cierran posibilidades de cambio. Las personas tenemos ciertas tendencias de carácter, pero lo valioso es utilizar esta materia prima -sea una predisposición ansiosa, perfeccionista, extrovertida...- para sacarle el máximo partido en vez de que se transforme en algo problemático. La clave es aprender a tratar las preocupaciones como lo que son: ideas sobre el futuro pero no el futuro en sí. De hecho, en cuanto aparece una inquietud se puede decidir entre alimentar el temor o ponerle límites.

Una cosa son los pensamientos que surgen y otra la persona que los experimenta, que puede observarlos y elegir cómo actuar ante aquello que ocupa su mente. Realizar esta diferenciación permite adquirir mayor dominio sobre los propios pensamientos, aprendiendo a valorarlos, a comprobar su veracidad o a definir la probabilidad de que lo que se teme realmente suceda. De este modo, en vez de estar a merced de las propias preocupaciones, se adquiere la libertad para escucharlas o no según convenga.

Percepción distorsionada

"Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias" (John Locke)

La preocupación mantiene a la persona en un continuo: "¿Y si...?", que se traduce en un estado de alerta y tensión, nerviosismo e incluso irritabilidad. Viene a ser como si todas las alarmas estuvieran encendidas.

Podemos imaginar lo que implica sostener a lo largo del tiempo un estado de tensión de este tipo. La preocupación excesiva se vincula a trastornos de ansiedad y produce un importante desgaste físico y mental. El sufrimiento de quien se preocupa excesivamente es real, aunque el principal artífice sea su propia mente y no las circunstancias.

La psicología nos advierte sobre las distorsiones cognitivas. Consisten en modos de interpretar la realidad que resultan desacertados o extremos y conducen a emociones y estados anímicos desagradables. En la preocupación resulta evidente que las cosas no nos afectan por lo que son sino por cómo las vemos.

Las personas que se angustian más de la cuenta suelen sobrevalorar el peligro e infravalorar su capacidad para afrontarlo. Su atención se dirige especialmente a lo que resulta más negativo o amenazador, haciendo caso omiso de las demás señales.

De entrada, no hay que creerse al pie de la letra el mensaje que surge desde la preocupación, dado que probablemente se trata de una información distorsionada que es preciso contrastar con la realidad.

Tolerar la incertidumbre

"La dicha humana reside en dos cosas: estar libre de enfermedades del cuerpo y libre de preocupaciones del espíritu" (Lin Yutang)

Quien tiende a preocuparse suele tener una asignatura pendiente: aprender a tolerar mejor la incertidumbre.

Es precisamente la dificultad para aceptar lo incierto lo que conduce a utilizar la preocupación como una estrategia de control. Ante una situación, se imaginan todas las posibles eventualidades, con el fin de obtener una respuesta adecuada para cada una. Mantener la mente ocupada alivia la inquietud del *"no saber"*. Sin embargo, a pesar de proporcionar esta ilusión de control, sufrir por anticipado no varía la probabilidad real de que algo suceda. Es más, vivir con el alma en vilo conlleva un alto coste: sentirse mal y angustiado durante todo el proceso.

Reorganizar la mente

"Hay dos tipos de preocupaciones: las que usted puede hacer algo al respecto y las que no. No hay que perder tiempo con las segundas" (Duke Ellington)

Si nuestra mente pudiera compararse a una pantalla de ordenador sería útil observar cuántos archivos con temas preocupantes están en danza en este momento. Cuando existen demasiadas carpetas abiertas el sistema va más lento, dado que las preocupaciones consumen memoria operativa. Y en ocasiones aparece un tema principal que ocupa toda la pantalla.

Siguiendo con el símil del ordenador, al observar las preocupaciones que aparecen en la pantalla conviene valorar si merecen que se les dedique cierto tiempo, si es preferible resolver esas cuestiones definitivamente y cerrarlas o si ha llegado el momento de arrojarlas a la papelera y eliminarlas para siempre del escritorio.

Por supuesto, no toda preocupación resulta nociva; a menudo, ante sucesos difíciles, es irremediable y humano sentir inquietud. Entonces puede ser útil preguntarse: ¿estoy mentalmente en el momento presente o más bien en el futuro? o ¿qué puedo hacer ahora para mejorar la situación? Diferenciar lo que está en nuestras manos y lo que no permite vivir un presente más libre de preocupaciones.