



Lorenzo Villaplana Marín

Psicólogo Clínico y Forense- Col. 18393

Telef. 679 56 54 32

93 454 1221

C/ Sepúlveda 125, 08015- Barcelona

Ansiedad, ¿aliada o enemiga?

Si en algún momento nos hiciesen la pregunta que da título a este artículo, ¿qué responderíamos?. Es probable que nos inclinásemos a considerar la ansiedad como algo perjudicial y molesto, vendría a nuestra mente algún episodio en el cual nos hemos sentido "*fatal*" "*se nos salía el corazón por la boca*" "*nos costaba respirar*" o un buen número de detalles, todos ellos de ingrato recuerdo, sobre lo que supone sentir ansiedad.

Permitidme que, antes de responder a la pregunta inicial, reflexionemos sobre algunas cuestiones relacionadas con la misma.

La ansiedad, es una respuesta emocional que nos produce tensión, causando una serie de respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales. Estas reacciones se desencadenan ante un peligro o amenaza, quedando así asociada la ansiedad con nuestra capacidad de supervivencia, ya que sin estas respuestas ante situaciones de riesgo, nuestra especie habría tenido pocas posibilidades de subsistir.

Si nos basamos en lo anterior, podríamos concluir que, la ansiedad produce una serie de respuestas adaptativas, aunque poco placenteras. Cuando corremos algún riesgo, o

consideramos que nos acecha algún peligro en la realización de una actividad o en ausencia de reacción, aparece la respuesta de ansiedad como mecanismo de defensa, ejerciendo una función de protección que facilita la huida o la lucha.

Así pues, si la ansiedad es una reacción normal y sana, qué ha hecho que esta emoción necesaria para nuestra supervivencia como especie, se haya convertido en el enemigo número uno de una parte importante de nuestra población. De hecho, ya en pocas ocasiones aparece sin el añadido de trastorno de ansiedad o la temida crisis de pánico.

Si retrocedemos un poco en la historia, situándonos en una época donde la ansiedad se producía en situaciones concretas, como el momento de la caza, de la batalla o en los desplazamientos de las tribus, vemos que salvo en estas circunstancias específicas, el individuo se sentía seguro, arropado por su entorno.

¿Qué ocurre actualmente? la sensación de peligro se ha generalizado a la mayoría de las situaciones vitales, la incertidumbre por la supervivencia ya no depende del ataque de un animal, sino de elementos que en muchos casos no son tangibles por la mayoría de los seres humanos, lo que nos lleva a una situación de constante inquietud, sin poder aplicar las soluciones de nuestros antepasados, como huir o pelear.

El catedrático de terapia de conducta del País Vasco Enrique Echeburúa, en su prólogo de "Avances para el tratamiento psicológico de los Trastornos de Ansiedad PIRAMIDE 96" describe el siguiente cambio: *"En el caso de los trastornos de ansiedad, la respuesta del miedo funciona como un dispositivo antirrobo defectuoso, que se activa y previene de un peligro inexistente. Precisamente, el ser humano actual está abocado a abordar el fascinante problema de cómo controlar los aspectos perjudiciales de las respuestas de miedo (que se pueden manifestar psicopatológicamente en forma de trastornos fóbicos y de ansiedad) conservando sin embargo sus beneficios protectores."*



Creo que, a estas alturas, podríamos atrevernos a dar una respuesta a la pregunta preliminar, atendiendo a cómo la ansiedad nos ha ayudado a sobrevivir, nos ha permitido reaccionar de una forma adecuada a los peligros que nos rodeaban, escondiéndonos de ellos, facilitado nuestra huida o nuestra respuesta de lucha.

Tal vez, estas conclusiones abrirían otro interrogante, preguntémonos ¿son adecuadas nuestras respuestas frente a la aparición de la ansiedad?.

Lorenzo Villaplana Marín

Psicólogo Clínico y Forense- Col. 18393

Telef. 679 56 54 32

93 454 1221

C/ Sepúlveda 125, 08015- Barcelona