



intro PSICOLOGÍA

FRENTE A LA *Ansiedad*, RISAS

No corren buenos tiempos. Afrontarlos sin tensión y enfocarlos con sentido del humor en lugar de con miedo puede servirnos como antídoto frente a los bloqueos.

Por *Patricia Ramírez*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Los nervios, el estrés, la tensión... el mismo perro con distinto collar. Es el mal común de nuestra sociedad. Las personas que sufren ansiedad lo pasan mal, muy mal. Tienen síntomas relacionados con sudoración, incremento del pulso, respiración agitada, sequedad de boca, dolores de estómago, cefaleas, opresión en el pecho, temblores, palidez, insomnio, mayor consumo de tabaco, café y alcohol, episodios de diarrea y estreñimiento, sequedad de piel, alopecia, bloqueos y pérdida de memoria...

La ansiedad es muy incómoda, pero menos peligrosa de lo que la percibimos. Mucha gente termina en urgencias confundiendo un cuadro de ansiedad con un infarto. Pero ¿por qué sufrimos tanto de este mal?

SALTA LA ALARMA

"La ansiedad con miedo contribuye a robarle al ser humano sus cualidades más esenciales" (Konrad Lorenz)

La ansiedad es una respuesta relacionada con el miedo y se dispara a través del sistema nervioso cada vez que usted identifica una amenaza. Su organismo reacciona igual que hace 10.000 años, cuando el hombre vivía en las cavernas. Entonces, la amenaza era la fiera. En el momento en el que el cerebro del hombre detectaba la fiera, saltaba la alarma, y la única manera de sobrevivir era luchar o correr. Tanto para el combate

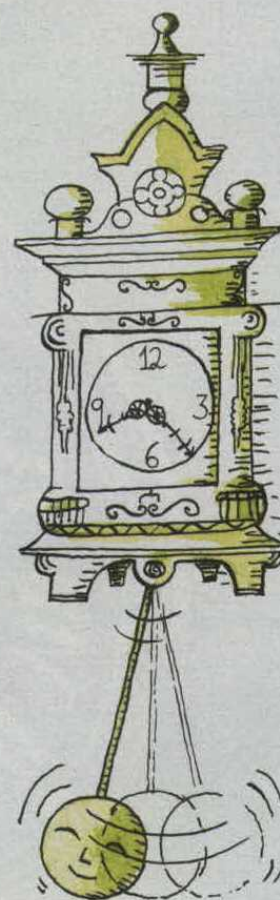
como para la huida, el cuerpo necesita activarse: la sangre se distribuye a los músculos periféricos, el corazón late con fuerza, el pulso se acelera, la respiración se agita... Si se fija, cada una de estas respuestas es común con correr y luchar, porque la amenaza que detectábamos en la cueva requería de este tipo de respuestas.

Después de 10.000 años, su organismo reacciona con la misma respuesta de miedo que antaño, pero la mayoría de las veces las amenazas que identifica ahora no necesitan de ella. Hoy día se puede sentir intimidado por la pérdida de empleo o por no encontrarlo, por miedo a que le deje la pareja, que les pase algo a sus hijos, que le contagien una enfermedad o a enfrentarse a algo en el trabajo que no sabe cómo atender. No es útil salir corriendo, pero esa es la reacción que se desencadena cada vez que nuestro cerebro dice "peligro".

Pero ¿cuáles son los antídotos naturales para superarse, para no dejar que la ansiedad le bloquee y limite su vida? Aquí va la receta.

1. CAMBIE SU FORMA DE ENFOCAR, PENSAR E INTERPRETAR. La vida es del color del cristal con el que mira. Las amenazas que "le rodean" lo son si usted decide que lo sean. Su enfoque actual le condiciona la respuesta de ansiedad. Póngase las gafas de la racionalidad, esos cristales a través de los que se puede contemplar un mundo menos agresivo y amenazante. Piense: "¿Qué es lo peor que me puede pasar cuan-

"Las amenazas que le rodean lo son si decide que lo sean. Su enfoque condiciona la ansiedad"



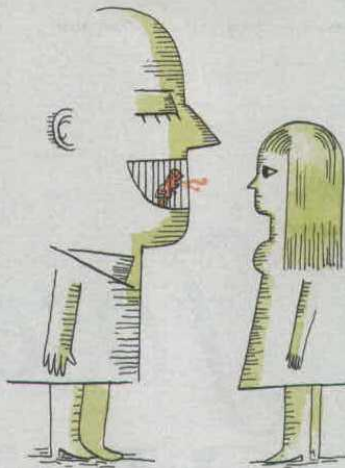


“Las personas que ríen más manejan mejor sus tensiones y perciben los conflictos como pasajeros”

do...? Pues eso es lo que ahora ya tiene. Solo queda mejorar. La interpretación de lo que va a vivir y el impacto que va a tener en su vida es una elección que usted hace. Si elige contemplarlo como algo que le pone en peligro, inevitablemente desencadenará la respuesta de lucha o huida, ¡está ante la fiera! Si por el contrario decide vivir ese momento como algo que puede enriquecerle, si se contempla como alguien con recursos personales y con potencial, no solo se superará, sino que podrá dar más.

2. CUESTIÓNSE SUS PROPIOS MIEDOS. A veces sufre las emociones con tal intensidad que les da un valor y una credibilidad absolutos. La tendencia es dejarse llevar por lo que siente. Una manera de controlar la ansiedad es minimizar el valor de lo que usted siente. Puede realizarse preguntas del tipo: “¿Tan peligrosa es la entrevista de trabajo?”, “¿Llamar a Valentina e invitarla a cenar es realmente una amenaza?”.

3. PRACTIQUE CUALQUIER EJERCICIO que sea incompatible con la respuesta de ansiedad. Tal y como he descrito antes, cada vez que nuestro cerebro se topa con algo que nos pone en peligro, por insignificante o irreal que sea, desencadena su respuesta de miedo y el sistema nervioso se activa: los músculos se tensan y la respiración se agita. La situación se convierte en un círculo negativo que desata la respuesta de ansiedad; y los síntomas de la respuesta de ansiedad refuerzan al cerebro, que interpreta que es un momento para preocuparse.



APRENDER A RELAJARSE

“La risa cura, es la obra social más barata y efectiva del mundo”
(Robert Musil)

Conociendo el sistema y cómo reacciona, puede aprender a dar respuestas antagonistas a las que desencadena el sistema nervioso. Si lo normal es tensar los músculos, aprenda a relajarlos; si lo normal es respirar de forma agitada hasta llegar a hiperventilar, aprenda a respirar de forma pausada; y si lo normal es bloquearse..., aprenda a reírse.

• **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.** Aprender a respirar con el diafragma permite relajarse. Coja aire lentamente por la boca, deje que el aire baje a su zona abdominal, llénese y siga cogiendo aire hasta llenar los pulmones... y ahora exhale de forma lenta y pausada. Practicar 10 respiraciones diarias le dará control sobre su respuesta de

PONERSE EN MARCHA

1. LA PELÍCULA

– “Una jaula de grillos”, con Robin Williams y Gene Hackman.

2. LA FRASE

– “En nada se revela mejor el carácter de las personas como en los motivos de su risa” (Goethe).

3. EL LIBRO

– “La trampa de la felicidad”, de Russ Harris. Editorial Planeta.

4. LA CANCIÓN

– “Pisa el acelerador”, de Joaquín Sabina.

ansiedad. También puede utilizar la técnica del suspiro: inhale aire por la nariz y expúlselo con fuerza por la boca, como si se quitara un peso de encima.

• **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.** Las técnicas de relajación persiguen que relaje sus músculos o sienta sensaciones relacionadas con el placer, el bienestar, la pesadez o el calor, que hacen referencia a un estado de relajación profunda. Están recogidas en numerosa bibliografía.

• **LA RISA.** Es un reductor del sistema nervioso simpático, lo relaja. Esta virtud la convierte en una respuesta antagonista a la de la ansiedad. La risa relaja además los músculos, que son los que rápidamente se activan cuando nuestro cerebro da la señal de alarma. William Fry –el “doctor del humor”– define la risa como una “experiencia orgánica total” en la que participan todos los principales sistemas, como el muscular, el nervioso, el cardíaco, el cerebral y el digestivo.

La risa, además de relajarle muscularmente, le permite respirar de una forma limpia y llena. La investigación también relaciona la risa con soportar mejor el dolor, la mejora en las relaciones personales, comunicación más fluida, percepción más realista de los problemas, mayor tolerancia a la frustración. Las personas que ríen más manejan mejor sus tensiones negativas y perciben los conflictos y las “malas rachas” como pasajeros en lugar de como hechos amenazantes con tiempo ilimitado. ●

¿Cómo puede trabajar la risa?

- ▶ Rodéese de gente divertida, que quiera contagiarle optimismo y ganas de vivir. Estar hablando continuamente de los problemas no es la solución.
- ▶ Déjese llevar y desinhibase. A veces, da miedo o vergüenza reír a carcajadas.
- ▶ Busque material divertido: series, películas, monólogos, literatura...
- ▶ Recréese en los recuerdos positivos de

su vida. Recordando su última carcajada verá lo fácil que es volver a sentirse bien.

- ▶ Contémplesse a usted y a sus problemas desde un punto cómico. ¿De verdad que todo tiene tanta trascendencia? ¿Mañana seguirá siendo así de importante? Si lo observamos con los ojos de un optimista o de un cómico, ¿no podrá ver las cosas de forma diferente?