

# *Sociedad de Hipnoterapia Clínica.*

## **LA ANSIEDAD**

La angustia es un afecto, un sentimiento que se impone con sensaciones de ahogo, opresión, asfixia y sofoco, por lo tanto, se considera una de las emociones básicas de la estructura anímica del hombre.

La angustia es un sentimiento que invade al sujeto y generalmente su causa permanece desconocida para el mismo. Es una señal de peligro, cuando la causa se conoce y el peligro se sitúa claramente sobre un objeto real y externo al sujeto, es llamada miedo o fobia. En cambio cuando la angustia nos vuelve temerosos, es hacia algo inespecífico y podemos llamar a eso “Expectativa angustiada”.

Esta ansiedad sin objeto, está presente en muchos cuadros clínicos psicopatológicos. Además se encuentra asociada a los cuadros orgánicos, enfermedades y traumatismos diversos. Es por esto, que la angustia a pesar de ser algo psíquico tiene una estricta relación con lo biológico lo que se manifiesta a través de las somatizaciones y conversiones, de esta forma el sentimiento de la angustia es llevado a una parte del cuerpo causando trastornos con o sin correlato biológico.

La conversión se caracteriza por trasladar la angustia a un lugar específico del cuerpo, sin fundamento biológico; por ejemplo, una persona al ir al dentista se le traba la mandíbula o se le seca la boca, a causa del miedo de ser atendida. Un ejemplo típico de conversión lo es el caso de Dora, quien luego de 9 meses de haber tenido relaciones sexuales con un hombre, se vuelve coja producto de la angustia que le causaba creer que estaba embarazada. También hablamos de trastornos por conversión cuando se trata de embarazos fantasmas, o de casos en que hay pérdida de sensibilidad, manifestándose como anestesia total o parcial, ceguera, sordera, parálisis, etc. Otro ejemplo de conversión es el estudiante universitario que padece ceguera intermitente. Todas estas conversiones no son fingidas, ya que se manifiestan como respuestas involuntarias que escapan al control consciente de los sujetos.

En cambio, la somatización difiere de la conversión en que sí hay una disfunción biológica real que la justifica. Generalmente la somatización se da en los niños, ya que éstos al verse enfrentados a situaciones conflictivas y adversas, sitúan la angustia en lugares del cuerpo, por ejemplo “los dolores de guatita”, colitis, entre otros. Llevando este concepto a nuestra profesión, debemos referirnos a la “lengua pilosa”, la cual es una somatización de algo que el paciente no puede decir, y a causa de ello, crecen pelos en su lengua; la persona quiere decir algo “peludo” pero no se atreve. Aquí el dentista juega un papel importante ya que puede hacer que la “lengua pilosa” hable, no operando materialmente sino que psicológicamente. Por lo que, el dentista puede ser considerado como un depositario de las angustias del alma del paciente.

Como ya dijimos, la angustia puede acompañarse de manifestaciones físicas y psíquicas, variando en su intensidad.

Síntomas físicos.

- Digestivos: Nauseas o vómitos, dificultad para tragar, colon irritable, dolores gastrointestinales, colitis y hambre o sed desmedida.

- Cardiovasculares: Punzadas, taquicardias, palpitaciones, Constricciones, Hinchazones y manchas en la piel.

- Urogenitales: Ganas habituales, dolorosas y sin eficacia de orinar, menstruaciones dolorosas, trastornos

-Menstruales y poliuria, o sea evacuación exagerada de orina.

- Respiratorios: Aceleración del ritmo respiratorio, Sensación de falta de aire o de tener la garganta cerrada, hipo, bostezos, ahogo y problemas relacionados con la fonación, como afonías y disfonías.

- Otros: Desmayos, vértigo, alteraciones del sueño, hipersudoración, temblores, desvanecimientos, zumbidos, fatiga y fuertes dolores de cabeza.

Síntomas psíquicos:

- Sensación de intranquilidad continua.
- Problemas de concentración.
- Expectación angustiada (por peligro inminente)
- Impresión de nudo en el estómago, pecho o garganta, que mantiene a la persona asfixiado y que lo hace sentirse ahogado y falta de aliento.
- Malestar e irritabilidad generalizados.
- Temor a morir y a perder el control.
- Hipocondría
- Insomnio.

Es importante señalar que existen dos tipos de angustia, fóbica y flotante.

La Angustia Fóbica es la reacción frente a la percepción de un peligro externo y real, obteniendo como respuesta la huida del individuo. Este tipo de angustia se encuentra ligada a las pulsiones del yo o de auto conservación.

La Angustia Flotante se caracteriza por la falta de un objeto real, por lo que la persona se siente angustiada y no sabe porque, manteniéndose en un estado de expectación angustiada frente a este peligro interno. La angustia flotante es causada debido a que el yo busca escapar de las exigencias de la libido, y se comporta como si fuera un peligro externo.

Angustia normal versus Angustia patológica

Existe una angustia que puede ser considerada normal, pues aparece frente a diversos estímulos estresantes, que implican una amenaza real e imponen un desafío, y a la vez nos pone en alerta y prepara para resolver mejor situaciones amenazantes. Si, por el contrario, la valoración de una amenaza es errónea o distorsionada o el estímulo es imaginario, se genera una angustia que tiende a persistir, transformándose en anormal o patológica.

La angustia normal se basa en preocupaciones presentes o del futuro inmediato y desaparece al resolver los problemas, por lo cual es necesaria para enfrentar los obstáculos de la vida. La angustia patológica, antes llamada neurótica, es desmedida y persistente, planteando un futuro incierto o amenazante y va restringiendo la autonomía y desarrollo personal de quien la sufre.

En general se acepta que la angustia patológica se define por ser más corporal, desproporcionada al estímulo que la desencadena y persistente por encima de los límites adaptativos, a diferencia de la angustia predominantemente psíquica, reactiva y adaptativa que es vivida como una emoción normal.

Un ejemplo de angustia normal, lo constituyen los estudiantes que deben rendir pruebas o exámenes, es el caso de los jóvenes de cuarto año medio, quienes al enfrentarse a la prueba de selección universitaria presentan síndromes angustiosos normales, ya que luego de rendirla, los dolores de estómago, jaquecas, escalofríos, nervios excesivos, desaparecen.

A la vez la angustia normal puede presentarse en individuos al enfrentarse a conflictos laborales, situaciones de abandono, pérdida de algún ser querido, enfermedades crónicas o largas convalecencias.

Por otra parte, un ejemplo de angustia patológica lo son aquellas personas que sufren de un miedo desmedido ante la muerte, y que el sólo hecho de pensar en ella y en lo que sucederá después, les provoca grandes crisis angustiosas que le impiden continuar con su diario vivir de manera normal, limitan su rendimiento, relación social y libertad personal.

Es importante señalar, que los trastornos de angustia pueden darse en cualquier persona, simplemente unos estarán más predispuestos que otros dependiendo de su personalidad y su vulnerabilidad biológica, así como del ambiente social en el que se desenvuelvan. De este modo, los sujetos con una organización estable de la personalidad necesitarán estímulos intensos o persistentes

para descompensarse, mientras que las personas inestables pueden desequilibrarse ante estímulos irrelevantes.

La angustia se puede prevenir mediante un buen manejo del estrés, un temperamento seguro y el contar con apoyo social.

## TRASTORNOS DE ANSIEDAD

### EL CONDICIONAMIENTO CLÁSICO:

El condicionamiento clásico consiste en un proceso de aprendizaje asociativo en el que si un acontecimiento indiferente se asocia con uno de los estímulos que suscitan automáticamente miedo, el estímulo neutro puede empezar a provocar el temor por sí mismo. Si bien las fobias pueden ser adquiridas de este, la mayoría no lo son. En una minoría de los casos, el comienzo de la fobia está asociado con un suceso traumático. Es una variedad de situaciones lo que es capaz de provocar el malestar del sujeto sin referencia a una situación traumática originaria. Por lo tanto, es más apropiado hablar de fobias adquiridas que no de fobias condicionadas.

Según la Teoría de la preparación (Seligman), las personas tendemos a responder selectivamente con reacciones de temor a los estímulos ambientales que, en un momento u otro de la evolución, han puesto en peligro la supervivencia de la especie (reptiles, alturas, desconocidos,...), independientemente de que en la actualidad tengan un carácter irrelevante para la supervivencia.

El modelo del condicionamiento clásico proporciona una cierta explicación sobre la adquisición de respuestas fóbicas en algunas ocasiones ante la exposición a determinados estímulos aversivos, pero no explica cómo se adquieren este tipo de respuestas cuando, como en la mayoría de los casos, no hay una exposición previa de la persona a los estímulos aversivos.

### LA FRUSTRACIÓN

En este capítulo se presentan algunas de las frustraciones más comunes que no son más que emociones reprimidas.

Estas frustraciones afectan a las personas tanto física como psicológicamente ya que son deseos que no se pueden realizar debido a circunstancias ajenas a las que las padece.

Sin duda, el cerebro es la parte más esencial del cuerpo humano y el más fascinante, versátil e incomprendido de nuestros órganos. Además de controlar las funciones del cuerpo, es sede de nuestros pensamientos y, en particular de nuestras frustraciones.

Debemos entender y aceptar que no determinamos nuestra existencia, que nuestra composición básica es inalterable y que la muerte es inevitable. Debemos considerarnos como organismos únicos.

El descontento con uno mismo se presenta a cualquier edad.

En los niños, las disputas por un juguete pueden provocar una pelea.

Los adolescentes transforman su apariencia para imitar a una persona que admiran o tal vez envidian.

Es probable que los adultos padezcan más limitaciones físicas, en particular debido a los cambios implacables que ocurren en el proceso de envejecimiento.

En las frustraciones con uno mismo intervienen factores como los siguientes:

- Físicos
- Emocionales
- Sociales
- Económico
- Sexuales

Intelectuales

## FACTORES EMOCIONALES DE LAS FRUSTRACIONES

Relaciones afectivas

Latente

Las personas que no han tenido una buena relación afectiva pueden sentirse frustradas. Al igual que un producto que no se ha comercializado adecuadamente y tal vez no se venda con facilidad, una persona que no se proyecta tiene pocas o nulas oportunidades de entablar relaciones interpersonales. La amistad se desarrolla conociendo a otras personas y es el primer paso hacia una relación afectiva, la cual no se entabla al azar sino que se alcanza mediante el esfuerzo.

Platónica

Más que otros grupos sociales, los adolescentes y las personas tímidas tienen mayor tendencia a vivir situaciones platónicas. En muchos casos, esta frustración desaparece con el tiempo.

La persona que sufre crece emocionalmente, y en encuentros afectivos subsecuentes casi siempre rectifica sus errores previos, estrategias y actitudes inaceptables, y aprende a expresar mejor sus sentimientos. Los extremos del amor platónico se manifiestan en las reuniones masivas en que miles de individuos se congregan para escuchar y ver a un artista.

Traicionado

Es posible que la pareja sea infiel. Cuando uno de los dos miembros de la pareja piense que su noviazgo es insostenible, no se debe traicionar el amor de la pareja con una conducta hipócrita, siempre debe predominar la honestidad.

Se ha dicho que “cuando la verdad es fea, una mentira la adornara”, pero creemos que es más válido expresar los genuinos sentimientos de descontento y no correr el riesgo de ser sorprendido en una situación que cause vergüenza y dolor a la pareja.

Temeroso

Tal vez parezca absurdo temer al amor, pero es una sensación muy real. Algunas personas creen que decir “te amo” es una expresión de debilidad. Además de que tal idea carece por completo de justificación, contener los sentimientos puede ser causa de enfermedades.

Por tanto, jamás debemos temer expresar los buenos sentimientos y no perder la oportunidad de manifestar el amor mediante palabras y hechos

Prohibido

En la mayoría de las sociedades no es aceptable aceptar los sentimientos de amor cuando la persona a la cual uno cree que ama genuinamente, tiene pareja. En general, tiene más sentido (y es ciertamente más prudente) alejarse y dejar que el tiempo y la distancia resuelvan una situación que podría causar más dolor que satisfacción a todas las personas involucradas.

Actitudes

Muchas frustraciones se deben a la actitud de aquellas personas que no cumplen con nuestras expectativas.

Al parecer, se nos programo para juzgar constantemente las acciones de otros. A veces, no aceptar la acción de otra persona deteriora e incluso destruye la relación entre los individuos, aun cuando tales acciones sean tan triviales como las tentativas de alguien de influir en los deseos de otros. Al juzgar las acciones ajenas proyectamos constantemente lo que hacemos, y sentimos. Muchas veces una persona espera que pongamos en practica ciertas normas de conducta que, principalmente, cumplen sus necesidades. Es entonces cuando consideran que cualquier desviación de “su” norma es mala conducta o comportamiento inadecuado y, por tanto, inaceptable.

Además, atribuimos ciertas cualidades a quienes, por muchas razones, nos recuerdan a otras personas que quizá idealizamos en el pasado . Al hacerlo, fijamos nuestras expectativas mas allá de la realidad.

Para reducir estas frustraciones hay que reconocer que somos distintos unos de otros y aprender a aceptar las diferencias de opinión, y la oposición a nuestras creencias y sugerencias. Es esencial desarrollar la máxima flexibilidad y tolerancia hacia los demás y aceptar amigablemente los inconvenientes de las contingencias cotidianas.

Las realidades de la vida, lo inevitable de ciertos sucesos y el reconocimiento de ambos deben aumentar nuestra tolerancia y reducir nuestra impaciencia. Tratemos de no criticar sin bases firmes y de no sufrir cuando las acciones de otros no cumplan con nuestras expectativas. Debemos obligarnos a reflexionas y, a continuación, buscar opciones agradables y gratificantes para perdona cuando nuestras expectativas no hayan sido satisfechas.