

**D**espués de finalizar sus estudios, trabaja para distintas asociaciones, y particularmente, mientras finaliza su tesis sobre el mundo de los sentimientos y las emociones. En esta entrevista nos habla de uno de los males más extendidos en la actualidad: la ansiedad.



## «EL SECRETO DE LA FELICIDAD ES MIRARSE A UNO MISMO SIN MIEDO»

**-La ansiedad es, hoy día, una de las afecciones que más preocupan porque pocos nos salvamos de padecerla, en algún momento.**

**-La sociedad nos alimenta para estar siempre con el estrés y eso nos conduce a la ansiedad. Cada vez se nos exige más de nuestros recursos y, en muchas ocasiones, no nos encontramos capacitados para reaccionar ante ella y llegamos a tal extremo.**

**-¿Qué se entiende, desde el punto de vista psicológico, por ansiedad?**

**-Es como una alarma que se nos dispara y nos indica que algo está pasando. Si por ejemplo nos encontramos ante un león nos agitaríamos, sentiríamos taquicardia, una inyección de adrenalina, jadeo, respiramos más fuerte... La ansiedad produce este tipo de sensaciones, pero no está el león. Existe un león que nos perturba, pero no sabemos lo que es, y es ahí en donde debemos entrar: saber qué es lo que nos alarma.**

**-Y, entre tanto, quien la padece, lo pasa fatal. Perjudica muchísimo porque nos desadapta y llega a influir en nuestra vida, y en todo tipo de relaciones: personales, familiares, sexuales, laborales...**

**-¿Cuáles son los primeros síntomas que nos alertan de que algo no va bien?**  
**-Las manifestaciones más habituales son el insomnio, la taquicardia, la sensación de ahogo, cansancio, miedo, disminución de nuestras defensas, al afectar al sistema inmunológico...**

**-¿A que trastornos mayores nos podría conducir?**  
**-Uno de ellos serían las fobias, algo muy habitual, pese a que muchas personas no se dan cuenta de que es un trastorno de ansiedad. La fobia es un miedo desproporcionado ante algo, y la propia persona que lo padece lo sabe, pero no puede controlarlo. El problema no es que se sienta el miedo ante una situación concreta, sino que se anticipa el miedo ante el pensamiento de que se va a hacer esa acción.**

**-O sea, que se vive obsesionado.**  
**-Yo lo expreso diciendo que nos ponemos unas gafas del miedo y todo lo que miramos, a través**

de ellas, es para sentirlo. Por ejemplo, si sentimos aerofobia, miedo a volar, desde que sabemos que tenemos que coger un avión, aunque falte un mes, vivimos ese futuro como presente y lo hacemos totalmente catastrófico, en un continuo estado de ansiedad al que eres incapaz de enfrentarte.

**-¿Existe alguna fobia que sea más recurrente?**  
**-Las situacionales, como claustrofobia, miedo a los espacios cerrados, al igual que a la aerofobia, son muy comunes; pero también las hay a ver la sangre, a las tormentas, a animales e insectos, a desmayarse, a perder el control... siempre son cosas que se sienten como que nadie te va a poder ayudar, que te superan.**

**-¿Qué más cosas producen ansiedad?**  
**-Hay mucha gente que dice: «Mientras todo el mundo esté bien, yo estoy bien» y se creen que es normal. Vamos a analizar, no lo que dice su boca sino su corazón: Tendré que estar en alerta para que todo el mundo esté bien, algo imposible, por lo tanto yo siempre estaré mal y viviré en una preocupación continua para que los demás estén bien. La pregunta es: ¿De quién me estoy olvidando...?, pues de mí mismo.**

**-¿Cuál sería el planteamiento lógico?**  
**-Yo tengo que estar bien y, cuando los demás están mal les ayudo y cuando no puedo, lloro con ellos, pero no puedo abandonarme a mí mismo.**

**-Es un vivir, por llamarlo de alguna manera, en continua preocupación.**  
**-Una persona con ansiedad, vive en una preocupación continua, dándole vueltas a la cabeza cómo solucionar lo que le preocupa, todo exagerado por las gafas del miedo; el futuro es siempre negativo y nos olvidamos del presente.**

**-¿Cómo se puede afrontar esto?**  
**-Ocupándose del presente, no preocupándose del futuro. El planteamiento ideal es: ahora me ocu-**

po de las cosas que puedo cambiar y las que no puedo, las acepto. Las personas que tienen cargas del pasado que no han podido solucionar, principales víctimas de la ansiedad, les preocupa ese futuro porque no quieren volver a pasar por una serie de cosas, pero cuando solucionan ese pasado ya no te preocupa lo que venga.

**-Todo eso puede conducir a una depresión.**  
**-Puede, porque con el tiempo, aparte de las gafas del miedo llevas las de la huida y llegas a no enfrentarte a tantas cosas que te preocupan y el futuro empieza a ser negativo, todo te da igual, se pierde la ilusión, no hay proyecto de vida...**

**-Habla de cargas del pasado como causa de ansiedad, pero también se da el caso entre quienes tienen una fe exagerada en un futuro que se les antoja brillante.**  
**-Eso es no ser realista y, como no se es feliz, se inventa una vida: todo va a ser estupendo, voy a conocer a mucha gente, seré el número uno, voy a ganar un Oscar... Todo esto también genera ansiedad porque, cuando llegas a la realidad, ésta te choca y rápidamente te deprimas. Otra actitud es la de mirar hacia otro lado: sé cual es el problema y a quien debo enfrentarme pero no quiero hacerlo.**

**-¿Por ejemplo?**  
**-Hay cosas que la sociedad dice que son malas: rabia, envidia, celos, tristeza, emociones... y te las reprime y, al final, es una bomba de relojería de emociones no expresadas que conducen al malestar, a la insatisfacción.**

**-Principios básicos para esquivar la ansiedad de nuestra vida.**  
**-Quitate las gafas del miedo, sé realista con tu vida, acepta tus problemas y limitaciones porque sólo te tienes a ti y te tienes que querer. Recuerda que el miedo sólo produce falta de libertad y que si tapas tu dolor, también tapas tu alegría, así que, si tienes que llorar, llora, y después, sécate las lágrimas y siempre adelante.**