

A watercolor illustration of a sun with a textured yellow-orange center and radiating lines of varying lengths and colors (yellow, orange, and light brown) extending to the edges of the frame.

Tracy
Dennis-Tiwary

Tu amiga ansiedad

Por qué te hace bien
(aunque te sientas mal)

zenith

TRACY DENNIS-TIWARY

TU AMIGA ANSIEDAD

Por qué te hace bien
(aunque te sientas mal)

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Future Tense: Why Anxiety Is Good for You (Even Though It Feels Bad)*

Primera edición: octubre de 2023

© Tracy Dennis-Tiwary, 2022

© de la traducción, Susana Olivares, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27726-2

Depósito legal: B. 15.826-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo	11
<i>Consejos del santo patrón de la ansiedad</i>	

PARTE I

LA RAZÓN POR LA QUE NECESITAMOS LA ANSIEDAD

Lo que es la ansiedad, para qué sirve y cómo depende

de nuestra poderosa capacidad humana para imaginar el futuro

1. Lo que la ansiedad es (y lo que no)	15
<i>La ansiedad es una emoción compleja que se relaciona con el temor, pero que es inequívocamente diferente de este. Varía a lo largo de un espectro de intensidad, desde las preocupaciones cotidianas hasta el pánico paralizante. Sin importar dónde nos encontremos en esa escala, la función de la ansiedad en nuestra vida podría no ser la que pensamos.</i>	
2. Por qué existe la ansiedad	33
<i>Esta emoción evolucionó para hacernos más ingeniosos frente a la incertidumbre. La biología de la ansiedad nos revela la razón por la que necesitamos este sentimiento tan difícil, y por qué tiene que ser tan desagradable para que sirva de algo. La ansiedad trasciende nuestras respuestas básicas de lucha o huida porque se encuentra arraigada en nuestros esfuerzos por alcanzar la conexión social y las recompensas futuras.</i>	
3. El tiempo futuro	53
<i>La ansiedad surge porque somos criaturas que piensan en el futuro y se preparan para él. No obstante, nuestra incomprensión de la ansiedad evita que podamos verlo, de modo que la experimentamos solo como algo negativo que nos incapacita.</i>	

PARTE II
CÓMO NOS ENGAÑARON ACERCA DE LA ANSIEDAD

Las razones y el momento en que se deformó nuestra comprensión de la ansiedad y cómo la ciencia y la vida moderna exacerban esta incompreensión.

4. La narrativa de la ansiedad como enfermedad 75
Las ciencias psicológica y médica convirtieron la ansiedad en un trastorno. Sin embargo, ya antes de eso, los puntos de vista medievales acerca de las emociones y de la vida del alma satanizaron la ansiedad. Aprendimos a pensar que hay que evitarla y reprimirla; así, lo único que logramos es que se salga de control.
5. Cómodamente insensible 93
Dado que pensamos que la ansiedad es una aflicción indeseable, hacemos todo lo que está en nuestras manos para deshacernos de ella. La sobreprescripción generalizada de ansiolíticos y analgésicos es un ejemplo perfecto, uno que ha tenido resultados dañinos e incluso fatales.
6. ¿Culpar a las máquinas? 105
La tecnología digital impulsa una ansiedad nociva porque facilita el escapismo y trastorna las conexiones sociales positivas. Sin embargo, es un error culpar a la tecnología por todos los tipos de ansiedad problemática; nos hace desestimar la complejidad del problema, al tiempo que evita que veamos la forma de utilizar las tecnologías digitales de una mejor manera.

PARTE III
CÓMO RESCATAR LA ANSIEDAD

Considerar la ansiedad como una aliada mejorará cada ámbito de nuestras vidas y puede promover el ingenio, la creatividad y la alegría hasta niveles excepcionales. Al rescatar la ansiedad, nos rescatamos a nosotros mismos.

7. Incertidumbre. 125
La incertidumbre nos mantiene en ascuas. Al acercarnos a esa incomodidad a fin de averiguar qué es lo que podemos hacer, incluso en medio de una pandemia global, abrimos la puerta a posibilidades que jamás imaginamos antes. Cuando lo logramos, la ansiedad se convierte en la salsa secreta.
8. Creatividad 139
Cuando aceptamos la incomodidad que implica la ansiedad y prestamos atención a lo que nos está enseñando, nos volvemos más creativos, ya estemos generando una obra de arte o decidiendo qué hacer para comer.

9. Los niños no son frágiles	153
<i>Es demasiado frecuente que reaccionemos a la ansiedad de nuestros hijos por medio de las adaptaciones y la sobreprotección. Lo hacemos con la mejor de las intenciones y porque creemos que son frágiles, pero estamos equivocados. Podemos ayudar a nuestros niños a ser la versión más fuerte y resiliente de sí mismos cuando dejamos de temer a su ansiedad... y a la nuestra.</i>	
10. Experimentar la ansiedad de la manera correcta	179
<i>Si has leído hasta este punto, ya has cambiado de mentalidad respecto a la ansiedad. Ahora es el momento de hacer algo.</i>	
<i>Agradecimientos</i>	199
<i>Acerca de la autora</i>	207
<i>Notas</i>	209

LO QUE LA ANSIEDAD ES (Y LO QUE NO)

El doctor Scott Parazynski y sus compañeros de tripulación del trasbordador espacial estaban volando a 281.575 kilómetros por hora para salir de la atmósfera terrestre. Su destino era la Estación Espacial Internacional (EEI), un centro de experimentación científica, un paso hacia la exploración del sistema solar y la estructura de mayor tamaño que el hombre jamás haya colocado en el espacio. Para muchas personas, la EEI representa la cima del logro humano.

Cuando se llevó a cabo esta misión, en 2007, Scott ya era veterano de cuatro vuelos en el trasbordador espacial y de diversas actividades extravehiculares —caminatas espaciales— en órbita. Después de retirarse de la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (NASA, por sus siglas en inglés) se convirtió en la primera persona en haber viajado al espacio y también en haber llegado a la cima del monte Everest. Estamos hablando de una persona que se siente cómoda con el peligro. Sin embargo, esta misión conllevaba una carga adicional importante. La habían aplazado tres años después del desastre del trasbordador espacial Columbia, en el que la nave se desintegró al reingresar a la atmósfera, matando a los siete miembros de su tripulación.

Sin embargo, para Scott y su equipo la misión bien valía el peligro potencial. Tenían que entregar e instalar un componente esencial de la EEI que conectaría y unificaría los laboratorios espaciales de Estados Unidos, Europa y Japón dentro de la estación, ofreciéndoles mayor energía y apoyo vital, además de que expandiría su tamaño y sus capacidades de manera significativa.

Después de una semana de realizar instalaciones nuevas y reparaciones de rutina, las cosas tomaron un camino inesperado. Scott y uno de los miembros de la tripulación acababan de instalar dos gigantescos paneles de celdas solares para la generación de electricidad. Al abrirlos y extenderlos por primera vez, se enganchó un cable guía que ocasionó dos grandes roturas en los paneles. Era un problema muy grave, porque el daño estaba impidiendo que los paneles se desplegaran por completo y que generaran la electricidad suficiente para hacer lo que debían.

Para que Scott reparara las rasgaduras de las celdas rotas, el equipo tendría que apresurarse a ensamblar una atadura excepcionalmente larga que fijaría a Scott al final de un aguilón y que lo conectaría, por los pies, al extremo del brazo robótico de la EEI. Colgado del aguilón, tardó cuarenta y cinco minutos en moverse los 6,85 metros de longitud del ala de las celdas solares para llegar a los paneles dañados. Sus capacidades como cirujano fueron esenciales, mientras se dedicaba con el máximo cuidado a cortar el alambre guía enganchado e instalaba estabilizadores para reforzar la estructura.

Después de siete horas llenas de suspense, la misión resultó un éxito rotundo. La tripulación de la EEI y el equipo en tierra prorrumpieron en vivas cuando los paneles reparados se extendieron con éxito en su máxima longitud. Una fotografía de Scott mientras parecía volar sobre la brillante ala solar anaranjada es una imagen icónica de la intrépida exploración del espacio. Se dice que su logro inspiró la mortalmente peligrosa reparación de la nave espacial que se muestra en la película *Gravity* (A. Cuarón, 2013).

Casi ocho años después de su celebrada hazaña, tuve el inmenso placer de hablar con Scott sobre un escenario durante el

programa *Brainwave* del Museo de Arte Rubin en la ciudad de Nueva York. Rubio, alto y fuerte, tiene el aspecto del clásico héroe estadounidense de la década de 1950. Y se comporta justo de la misma manera, con su generosa sonrisa y humildad sincera.

Le pregunté a Scott cómo se pudo mantener tranquilo aquel día con nada más que su traje espacial entre él y el vacío absoluto; con el destino de la misión sobre sus hombros, ¿cuál fue el secreto de su éxito?

¿Su respuesta? La ansiedad.

ANSIEDAD Y TEMOR

Casi seguro que no tengo que decirte lo que es la ansiedad.

Es una emoción humana en el sentido más fundamental, nuestra compañera desde que el *Homo sapiens* empezó a caminar erguido. La ansiedad activa nuestros sistemas nerviosos, nos hace sentir inquietos y exaltados, con mariposas en el estómago, el corazón a todo lo que da y nuestros pensamientos viajando a mil por hora. El término, que deriva de las palabras latinas y griegas que significan «atragantarse», «apretar de manera dolorosa» e «inquietud», sugiere no solo que es desagradable, sino también que se trata de una combinación de lo físico y lo emocional; un nudo en la garganta, el cuerpo paralizado por el temor, la mente congelada en la indecisión. Hasta el siglo XVII, la palabra no se usó de forma común en inglés para describir la variedad de pensamientos y sentimientos que hoy en día reconocemos como *ansiedad*: preocupación, zozobra, angustia y nerviosismo acerca de situaciones con un resultado incierto.

A menudo sabes la razón por la que estás experimentando ansiedad: tu médico te dice que quiere programar una biopsia. Estás a punto de salir a escena para dar un discurso frente a un grupo de quinientos desconocidos. Abres un sobre en el que el Hacienda te informa de que está a punto de auditar tu declaración de la renta. En otras ocasiones, la ansiedad es más esquiva,

sin ninguna causa o núcleo evidente. Como una alarma persistente y enloquecida, esta ansiedad libre y flotante nos dice que algo está mal, pero no podemos encontrar la fuente del ruido perpetuo.

Sea general o específica, la ansiedad es lo que sentimos cuando algo malo *podría* suceder, pero todavía no ha pasado. Tiene dos ingredientes esenciales: sensaciones corporales (inquietud, tensión y agitación) y pensamientos (aprensión, zozobra y preocupación porque el peligro podría estar justo a la vuelta de la esquina). Junta los dos y podremos ver por qué el atragantamiento le dio su nombre a la ansiedad. «¿Adónde debería ir, qué debería hacer? ¿Será peor que gire a la izquierda o a la derecha? Quizá lo mejor sea que me aisle y desaparezca por completo.»

La ansiedad se experimenta no solo como una sensación que afecta al cuerpo, sino también como una cualidad de nuestros pensamientos. Cuando estamos ansiosos, la atención se estrecha, nos enfocamos más y prestamos mayor atención a los detalles; tendemos a ver los árboles y no el bosque. Las emociones positivas hacen lo contrario: amplían nuestra atención de modo que comprendemos el meollo de una situación más que sus pormenores. La ansiedad también tiende a hacer que nuestra mente empiece a correr, preocupándonos y preparándonos para las posibilidades negativas.

Aunque es común que la zozobra domine la experiencia de la ansiedad, también nos sentimos ansiosos cuando queremos algo. Me siento ansiosa por subir al avión que me llevará a mis muy ansiadas vacaciones en la playa, y ¡más vale que no se atraviesen turbulencias inesperadas ni lluvia en el camino! Este tipo de ansiedad es un estremecimiento de emoción ante un futuro deseado. Sin embargo, *no* me siento ansiosa al dirigirme a la fiesta navideña anual en la oficina, que sin duda estará plagada con el habitual reparto de personajes que beberán más de lo debido. Ya sé a la perfección que lo voy a pasar mal. Pero ya se deba la ansiedad, a la zozobra o a la emoción, nos sentimos ansiosos solo cuando anticipamos y nos importa lo que pudiera pasar en el futuro.

Entonces, ¿por qué la ansiedad es diferente del temor? Es frecuente que utilicemos ambas palabras indistintamente, dado que las dos inspiran intranquilidad y disparan respuestas de «lucha o huida»: una descarga de adrenalina, el corazón acelerado y la respiración agitada. Tanto la ansiedad como el temor catapultan a la mente a estados parecidos: concentración absoluta, orientación a los detalles y disposición a reaccionar. El cerebro está listo y el cuerpo está preparado para entrar en acción de inmediato; pero de todos modos existe una diferencia.

Hace poco estaba hurgando en una vieja caja almacenada en el desván. Mi mano tocó algo caliente y peludo que se movió. Brinqué hacia atrás más rápido de lo que imaginé que fuera posible y empujé la caja lejos de mí. Las investigaciones acerca de la respuesta de sobresalto en humanos indican que tardé solo un par de milisegundos en reaccionar. Mi corazón estaba galopando, empecé a sudar y, sin duda, estaba mucho más despierta y alerta de lo que había estado unos segundos antes. Resultó que la criatura que había dentro de la caja era un ratoncito de campo.

Mi respuesta ante esto fue el temor.

Ahora bien, no tengo miedo a los roedores. Creo que los ratones de campo son adorables y que forman una parte importante de nuestro ecosistema. Sin embargo, a mi respuesta de temor no le importó que nunca haya esperado que los ratones me muerdan. Al temor poco le importó discutir los méritos de los ratoncitos de campo o lo adorables que son y si de verdad era necesario que saltara hacia atrás con tanta velocidad. Y eso es algo bueno, porque mi respuesta automática habría sido de gran utilidad si la criatura de la caja hubiese sido un escorpión; alejar mi mano de la misma manera refleja después de tocar una tetera de agua hirviendo es lo que me protege de quemarme aún más.

Mi temor fue reflejo, de forma muy parecida a como lo fue para el ratoncito cuando salió volando de la caja y se quedó congelado en una esquina para evitar que lo detectara. En ningún momento me sentí ansiosa acerca de un futuro incierto, como tampoco lo sintió el ratoncito. Sin duda, había un peligro pre-

sente y los dos actuamos de manera automática y rápida para lidiar con él (aunque después presté atención a mi ansiedad acerca de la posibilidad de dejar a un roedor libre por casa, por lo que lo llevé a un campo cercano).

Por supuesto, la vida emocional humana es mucho más compleja que los reflejos de temor, ira, tristeza, felicidad y aversión. La ciencia de la emoción identifica a estas últimas como emociones básicas o primarias. Por lo general, se considera que son de origen biológico y que se expresan de manera universal. Los animales comparten todas estas emociones con nosotros; así de fundamentales son.

Aparte, están las emociones complejas, que incluyen el duelo, el arrepentimiento, la vergüenza, el odio... y la ansiedad. Las emociones básicas son los componentes esenciales a partir de los que se forman las emociones más complejas, que trascienden al instinto; son menos automáticas y están más sujetas a que las resolvamos por medio de nuestro razonamiento. Quizá me sienta ansiosa la siguiente vez que meta la mano en una caja en el desván y me pregunte si volveré a toparme con un amiguito peludo, pero también puedo tranquilizarme diciéndome que no es tan factible que suceda. Es probable que los animales no experimenten emociones complejas, como la ansiedad, del modo en que lo hacen los seres humanos; mi amigo ratoncito no tiene la capacidad para imaginarse vívidamente un futuro en el que, sin aviso alguno, aparezcan un par de manos gigantes que lo saquen de su nidito seguro. Si fuera capaz de hacerlo, eso lo convertiría en el Jean-Paul Sartre de los ratones y se estaría quejando de que el infierno está formado por los demás ratones, al tiempo que se estaría encerrando en una caja solitaria para lidiar con su angustia existencial a la espera del descenso de la siguiente mano. Sea cual sea el caso, lo que podemos saber a ciencia cierta es que habrá aprendido, a través de su encuentro conmigo, a *temer* a las manos, si es que llega a verlas de nuevo, y su temor desaparecerá una vez que logre escapar a una esquina cálida y segura.

El temor es la respuesta inmediata e ineludible a un peligro real en el momento presente, que finaliza una vez que la amena-

za se acaba. La ansiedad es la aprensión que sentimos acerca de un futuro incierto e imaginado y la vigilancia que nos mantiene en alerta. Sucede en los espacios intermedios; entre que aprendemos que algo malo podría suceder y su llegada; entre el momento en que hacemos planes y nos vemos indefensos para tomar medidas verdaderas, como luchar o huir, como hacen los animales, para escapar del peligro. Lo único que puedo hacer es esperar a que me entreguen los resultados de mi biopsia, averiguar si el inspector de Hacienda encontró alguna irregularidad en mi declaración o escuchar si mi discurso se ve seguido de una ovación atronadora o de algún que otro aplauso aislado. La ansiedad existe porque sabemos que nos estamos viendo atraídos de manera lenta e inexorable hacia un futuro que tiene el potencial de ser infeliz o de ser feliz, y esa es la incertidumbre que hace que la ansiedad sea difícil de tolerar.

EL ESPECTRO

La ansiedad cotidiana no es nada de lo que sorprenderse; todos experimentamos preocupaciones, inquietudes e, incluso, momentos ocasionales de pánico. Sin embargo, la ansiedad no es una situación binaria, como un interruptor de luz que está apagado o encendido. En lugar de eso, imagina un regulador que sube y baja la intensidad de la iluminación, a veces con velocidad y a veces de forma apenas perceptible. La ansiedad de bajo nivel está presente en nuestras vidas con tanta frecuencia como el aire que respiramos, que quizá ni siquiera la notemos. Sucede cuando abrimos la puerta para conocer a nuestro nuevo jefe o cuando miramos por la ventana y vemos que empieza a nevar mientras nos preparamos para emprender el camino a casa; de repente, estamos prestándole una gran atención a algo que, en realidad, preferiríamos no tener que contemplar, pero el sentimiento no dura más que uno o dos minutos como máximo. Una vez que ya conozco al nuevo jefe, en el instante en que tengo una idea de

qué tipo de persona es, mi ansiedad se ve reducida. Cuando empiece a conducir a casa y vea que las calles todavía están limpias, mis preocupaciones se disiparán. Una vez que tenemos una idea de la manera en que resultarán las cosas, nuestra ansiedad ligera desaparece como la neblina de la mañana ante el calor del sol.

A medida que subimos por la escala de izquierda a derecha, los sentimientos de ansiedad incrementan, la atención se convierte en visión de túnel y las preocupaciones se fortalecen de verdad. Hablamos de ese mal prehistórico, el temor a la oscuridad. En realidad no es temor; es ansiedad. A diferencia de los animales nocturnos, los humanos respondemos a la oscuridad con aprensión acerca de los peligros invisibles que *podrían* estar esperándonos. La búsqueda de la luz en la oscuridad es una de las metáforas más básicas en la historia de la humanidad. Incluso en la prehistoria, podríamos imaginar que las luces nocturnas —¿quizá pequeñas fogatas?— sin duda eran de enorme valor por la ansiedad que experimentamos acerca de los peligros que nos acechan desde la oscuridad.

Mientras seguimos moviéndonos a lo largo del espectro, una de las formas más comunes de la ansiedad moderada es del tipo social; el temor al juicio y a las valoraciones negativas de los demás. ¿Qué pensará el público de mi discurso? ¿Me irá bien en mi evaluación laboral? ¿La gente se reirá de mi ridícula forma de bailar? Incluso cuando confiamos en nuestras capacidades, muchos de nosotros nos sentimos nerviosos antes de salir a escena. En ocasiones, cuando miramos hacia el público, lo único que podemos ver es a ese tipo que se está quedando dormido en la fila de atrás. Ni siquiera nos percatamos de que todos los demás nos están sonriendo y asintiendo con simpatía.

En cuestión de horas, o de minutos, podemos pasar de sentir una ligera preocupación a subir a una zozobra de alta intensidad antes de volver a bajar por la escala hasta alcanzar una sensación de alivio o de calma casi zen. Aunque la ansiedad elevada puede sentirse como una pérdida de control, no es más que un punto en el espectro, de modo que, por lo general, podemos darle la vuelta para regresar a nuestra zona de confort.

Eso se debe a que la ansiedad misma, la preocupación, la zozobra y el nerviosismo, la angustia por la incertidumbre, e incluso ese pánico generalizado, no son el problema. El problema es que los pensamientos y los comportamientos que utilizamos para manejar la ansiedad la pueden empeorar. Cuando esto sucede, es más que frecuente que la ansiedad nos conduzca por el camino que lleva a los trastornos de ansiedad. Pero las dos cosas, la ansiedad y los trastornos de ansiedad, no son lo mismo.

La distinción esencial entre ansiedad y trastornos de ansiedad se denomina *deterioro funcional*; en pocas palabras, el momento en que la ansiedad nos impide vivir nuestra vida. La emoción de la ansiedad fluctúa, en ocasiones de manera apenas perceptible y en otras muy angustiada. Sin embargo, el trastorno, por definición, implica más que una angustia temporal. Para la persona que padece trastorno de ansiedad, estos sentimientos pueden durar semanas, meses o incluso años, y tienden a empeorar con el paso del tiempo. Y, lo que es más importante, estos sentimientos a menudo interfieren en la búsqueda de aquello que más apreciamos, como la vida en nuestro hogar, el trabajo y el tiempo con los amigos. Este deterioro continuo de nuestras actividades cotidianas y de nuestro bienestar es el prerrequisito de los trastornos de ansiedad.

Por ejemplo, hablemos de Nina; a sus treinta años se ha forjado una carrera como fotógrafa y cubre bodas, además de hacer retratos. Desde hace tiempo, sabe que se siente más cómoda mirando a las personas que cuando la miran a ella y que prefiere estar detrás de las cámaras que frente a ellas. Sin embargo, en épocas recientes su timidez natural se ha vuelto más difícil de manejar y le ha impedido conseguir nuevos clientes. Está empezando a creer que el mundo la ve torpe, temblorosa, sudorosa y estúpida, y se pregunta si todo eso es cierto. Cuando a causa de todo esto empezó a no ir a trabajar y a sufrir las consecuencias económicas, decidió empezar una terapia. Como parte de su tratamiento, su terapeuta le pidió que participara en un experimento, el cual grabarían en vídeo.

Primero, Nina haría como si su terapeuta fuera un cliente potencial en busca de un fotógrafo para su boda. Hablaría con la mujer del mismo modo en que lo haría con cualquier cliente nuevo. Durante la conversación también haría, conscientemente, las cosas que por lo general hace durante las entrevistas para manejar su ansiedad: bajar la mirada y evitar el contacto visual, aferrándose con fuerza a su cámara o a algún otro objeto para evitar ponerse a temblar.

Después, Nina y su terapeuta volverían a representar la entrevista, pero con un cambio esencial: en lugar de mirar hacia abajo, Nina establecería contacto visual de manera consistente y colocaría las manos en su regazo en lugar de aferrarse a algo con fuerza.

Antes de iniciar el experimento, la terapeuta de Nina le pidió que, en una escala de cero a cien, le dijera lo mucho que pensaba que temblaría. Nina indicó que noventa. Que puntuara lo sudorosa o estúpida que parecería. De nuevo, Nina aseveró que, sin duda, noventa en ambos casos. Anticipó que sería un verdadero desastre por su nerviosismo, y que nadie querría contratarla para documentar un día tan especial como el de una boda.

Después de representar las dos versiones de la conversación y de ver las grabaciones, la terapeuta le preguntó a Nina, en una escala de cero a cien, cuál era su aspecto real ante la cámara, si se veía tan temblorosa, sudorosa y estúpida como había anticipado. A Nina le sorprendió ver que, aunque sí parecía nerviosa durante la primera parte del experimento, no tembló en absoluto ni estaba sudorosa; de hecho, sonaba bastante normal. Quizá no como una persona brillante, pero para nada estúpida. Cuando Nina miró la segunda parte del experimento, en la que estableció contacto visual y no se aferró a su cámara, no pudo más que notar que, de repente, parecía ser toda una profesional de lo más confiada. Sonrió, habló de manera elocuente y ofreció buenas ideas y sugerencias.

No era que Nina no se sintiera nerviosa; lo estaba. Sin embargo, en el momento en que dejó de actuar como un manojito de

nervios al alejar la mirada y aferrarse a su cámara como si su vida dependiera de ello, se sintió mucho más tranquila. Y eso se debió a que dejó de depender de las formas de afrontamiento que, sin querer, estaban empeorando su ansiedad.

Si cambiar un par de conductas y percepciones de veras puede ayudar a mejorar la ansiedad dolorosa e incluso incapacitante, ¿cómo es que los trastornos de ansiedad son el problema de salud mental más común en la actualidad? ¿Por qué parece que están aumentando con tal velocidad que se están convirtiendo en la crisis de salud pública de nuestra era?

Si eso te parece una exageración, considera las estadísticas. Un importante estudio epidemiológico¹ que se llevó a cabo en Harvard por medio de una combinación de entrevistas diagnósticas y evaluaciones de deterioro de vida mostró que casi el 20% de los adultos en Estados Unidos, más de 60 millones de personas, sufren de algún trastorno de ansiedad al año. Y alrededor de 17 millones de personas sufren depresión, el segundo problema de salud mental más común; además, casi la mitad de estos pacientes también tiene un diagnóstico de trastorno de ansiedad. A lo largo de su vida, la cifra de estadounidenses que sufrirán de uno o más trastornos de ansiedad aumenta hasta un escandaloso 31%; más de cien millones de nosotros, incluyendo adolescentes y niños.² Muchos buscan terapia, pero menos de la mitad exhibe un cambio duradero, incluso cuando recibe tratamientos de referencia, como la terapia cognitivo-conductual. Las mujeres se ven afectadas desproporcionadamente; casi el doble de mujeres recibirá un diagnóstico de trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.

En Estados Unidos se diagnostican nueve trastornos de ansiedad distintos,³ sin incluir los relacionados con algún trauma, como el trastorno por estrés postraumático (TEPT) y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Algunos trastornos de ansiedad, como las fobias, implican, más que otra cosa, la evitación de objetos y situaciones a los que se teme, como la hematofobia —el temor a la sangre— y la claustrofobia —el temor a los espa-

cios cerrados—. Otros tipos de trastorno de ansiedad incluyen señales corporales intensas de temor, como los ataques de pánico, en los que el inicio repentino de temblores, sudoración, falta de aire, dolores de pecho y una sensación de catástrofe inminente imitan lo que muchos de nosotros pensamos que se siente al experimentar un ataque cardíaco. En otros tipos, como en el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), las preocupaciones consumen nuestro tiempo y atención, haciendo que las personas eviten situaciones que solían disfrutar y dificultando la posibilidad de centrarse y de llevar a cabo sus trabajos.

Imagina la experiencia de Kabir, quien empezó a mostrar los primeros signos de ansiedad intensa a los quince años. Al principio, solo temía tener que hablar en clase. Días antes de que tuviera que dar alguna presentación se preocupaba constantemente, no dormía y se negaba a comer. Se preocupaba hasta el grado de enfermar. A causa de ello, con el paso del tiempo empezó a faltar más y más a clase, por lo que sus calificaciones comenzaron a sufrir. Pronto, esta preocupación extrema y constante empezó a presentarse incluso en situaciones fuera del instituto, como cuando lo invitaban a alguna fiesta o tenía programada alguna competición de natación. Después de unos meses dejó de hacer ambas cosas y puso fin a todas las amistades nuevas que había hecho. A finales de año, presentaba ataques de pánico a gran escala, con palpitaciones y sensaciones de sofocación tan extremas que estaba convencido de que le estaba dando un infarto.

En términos diagnósticos, Kabir pasó de sentirse muy ansioso a desarrollar ansiedad social, TAG y trastorno de pánico. Cualquiera que hayan sido las etiquetas, no se le diagnosticó porque sintiera una ansiedad y una preocupación intensas, sino porque ya no podía ir a clase, participar en actividades y conservar a sus amigos; su modo de lidiar con sus preocupaciones y con su ansiedad interfería en su capacidad para vivir su vida.

El problema esencial para las personas a las que diagnostican un trastorno de ansiedad no es solo que experimentan una ansiedad extrema, es que las herramientas que tienen a su disposición

para reducir tales sentimientos no resultan eficaces, como le ocurrió a Kabir, que lidiaba con su ansiedad por medio de la comida, durmiendo mal, faltando a la escuela, abandonando actividades deportivas y aislándose de sus amigos. Estos intentos de solución solo sirven para evitar o suprimir la ansiedad puntualmente, pero terminan por empeorarla. En otras palabras, aunque la ansiedad es una emoción útil en términos fundamentales, los síntomas de los trastornos de ansiedad son menos que inútiles; interfieren en nuestra vida de manera activa.

De modo que no es que estemos en medio de una crisis de salud pública de ansiedad; estamos en crisis en cuanto a la forma en que lidiamos con la ansiedad.

Piensa en la ansiedad como si se tratara de un detector de humo que nos advierte que la casa se está incendiando. ¿Qué pasaría si en lugar de salir corriendo de casa y llamar a los bomberos ignoráramos la señal del detector, le quitáramos las pilas o evitáramos los sitios de la casa donde más se escucha la alarma? En lugar de prestar atención a la información crítica que nos está brindando el detector —donde hay humo es posible que haya fuego—, imaginamos que no existe. De modo que en lugar de beneficiarnos de la alarma y apagar el incendio, esperamos y rezamos porque la casa no se queme por completo. Esto no significa que siempre sea fácil hacer caso a la ansiedad. La ansiedad intensa y duradera puede superar nuestra capacidad para percibir la información útil que nos proporciona. O, por el contrario, no la escuchamos porque decidimos que el único modo de lograr hacer las cosas que tenemos que hacer en la vida es sufrir las periódicas descargas de adrenalina que provoca la ansiedad. Sin embargo, cuando creemos que vale la pena escuchar a nuestra ansiedad, cuando la investigamos en lugar de maldecirla, rompemos con estos ciclos enfermizos y logramos darnos cuenta de que algunas de las maneras de responder a la ansiedad reducen su magnitud dentro del continuo, mientras que otras formas de responder, en especial ignorarla, la elevan a niveles inmanejables. Antes de darnos siquiera cuenta de ello, la casa *de verdad* se está quemando.

Claro que no solo son las dificultades con su manejo las que conducen a una ansiedad debilitante. En muchos casos, las experiencias crónicas y prolongadas de estrés y adversidad representan un papel enorme. Hay veces en que la vida simplemente no nos deja en paz y cualquiera que estuviera en una situación así experimentaríamos una ansiedad intensa y abrumadora. Pero decir que estamos en medio de una crisis en el manejo de la ansiedad no invalida ese hecho, porque sin importar cuál sea la causa, poder lidiar con la ansiedad de manera diferente es parte de la solución. Y escuchar a nuestra ansiedad, creer que puede haber algo de sabiduría en lo que nos está diciendo, es el primer paso para encontrar esa solución.

Creer que vale la pena escuchar a nuestra ansiedad puede ser más fácil de lo que pensamos. Imagina que te presentas como candidato a la presidencia de una organización política. Tu tarea es dar un discurso de campaña. Tienes tres minutos para preparar tus comentarios, después de lo cual tendrás que dar un discurso de tres minutos. Estarás hablando frente a un grupo de jueces, y tu presentación se grabará en vídeo para compararla después con los vídeos de los demás candidatos.

Si tienes un diagnóstico de ansiedad social, vives con el temor constante de cómo te juzgan los demás. Ya de por sí te juzgas con dureza; incluso tratar de pensar en tus cualidades te incomoda, así que la totalidad de este proceso te parece una tortura.

Mientras los jueces te miran, no dejan de fruncir el ceño, cruzar los brazos, sacudir la cabeza y darte otras señales desalentadoras de retroalimentación no verbal. Después de lo que parece una eternidad, terminas tu discurso. Tienes claro que te acabas de ganar un descanso, pero tus problemas aún no han terminado.

Ahora te indican que debes resolver un difícil problema matemático frente al mismo grupo de jueces; debes contar hacia atrás, desde 1.999, de trece en trece, en voz alta y lo más rápido que puedas. Cada vez que te detienes, tus evaluadores te dicen: «Está contando demasiado lento; por favor, dese prisa. Todavía le queda algo de tiempo. Continúe». Y cada vez que te equivo-

cas, alguien te dice: «Es incorrecto. Por favor, vuelva a empezar desde 1.999». Incluso los que más confianza tenemos en nuestras habilidades numéricas nos sentiríamos desconcertados.

En realidad, esta sesión de tortura en miniatura es una famosa tarea de investigación que se llama *test de estrés social de Trier*, o TSST,⁴ por sus siglas en inglés. El experimento se desarrolló hace más de cuarenta años; crea estrés y ansiedad en casi todas las personas, pero es una experiencia particularmente dolorosa si tienes problemas de ansiedad social; tu corazón empezará a latir con fuerza, respirarás más rápido, sentirás angustia y empezarás a trastabillarte cuando hables. Sería razonable suponer que estas señales muestran que no estás lidiando con el reto de una manera muy adecuada que digamos.

Pero ¿qué pasaría si antes de que hicieras el TSST te enseñaran a anticipar tus respuestas de ansiedad y alguien te dijera que, en realidad, son señales de que cuentas con la energía suficiente y que estás listo para enfrentarte al reto venidero? Te informan de que la ansiedad evolucionó para ayudar a nuestros antepasados a sobrevivir, al aumentar el flujo sanguíneo y la oxigenación de los músculos, los órganos y el cerebro para que puedan trabajar a su máxima capacidad. Y, en caso de que no estés del todo convencido, lees unos cuantos impresionantes estudios científicos que documentan las pruebas de los diversos aspectos positivos de la ansiedad.

Si hubieras sabido todo esto antes de someterte al temido TSST, ¿habría alguna diferencia en la manera de lidiar con ella?

En 2013, algunos investigadores de Harvard respondieron esta pregunta.⁵ Su trabajo mostró que si los participantes con ansiedad social recibían una lección acerca de los beneficios de la ansiedad, informaban de que se sentían menos ansiosos y más confiados. Las diferencias en sus respuestas fisiológicas a la ansiedad fueron todavía más notables. Por lo común, cuando experimentamos una ansiedad elevada, junto con altos niveles de estrés, aumenta la frecuencia cardiaca y se contraen los vasos sanguíneos. Sin embargo, cuando los participantes de la investigación

percibieron sus reacciones corporales como beneficiosas, sus vasos sanguíneos se mostraron más relajados y su frecuencia cardíaca fue más regular. Su corazón, de todos modos, estaba latiendo con fuerza —el TSST produce ansiedad sin importar lo que hagas antes—, pero sus patrones cardíacos fueron más parecidos a los patrones sanos cuando estamos centrados e involucrados, cuando nos enfrentamos a un reto con valentía.

Este estudio mostró que solo con cambiar lo que creemos acerca de la ansiedad, que es un beneficio más que una carga, el cuerpo hará lo mismo y lo creará también.

EL PROBLEMA Y LA SOLUCIÓN

En esta era de pandemia, polarización política y cambios climáticos catastróficos, muchos de nosotros nos sentimos abrumados por sentimientos de ansiedad acerca del futuro. Para manejarlos, hemos aprendido a pensar en nuestras emociones como lo hacemos con cualquier otro mal: queremos prevenirlas, evitarlas y acabar con ellas a toda costa.

Ahora que los científicos se están centrando en la ansiedad más que nunca, ¿cómo puede ser que los esfuerzos de prevención y tratamiento de la ansiedad debilitante o de los trastornos de ansiedad en general no estén siguiendo el ritmo a los de diferentes enfermedades físicas? Es obvio que cientos de libros, miles de estudios científicos rigurosos y treinta tipos diferentes de medicamentos ansiolíticos no están sirviendo como deberían. ¿Por qué los profesionales de la salud mental están fracasando de manera tan espectacular?

La verdad es que todo está al revés. El problema no es la ansiedad; el problema es que nuestras creencias acerca de la ansiedad impiden que creamos que podemos manejarla e, incluso, usarla en beneficio propio, de la misma forma en que lo averiguaron los participantes del experimento del TSST. Y en el momento en que nuestras creencias empeoran la ansiedad, nos vemos con ma-

yor riesgo de transitar por el camino de la ansiedad debilitante e, incluso, de los trastornos de ansiedad.

Cuando Scott Parazynski salió al vacío del espacio, enfocado y decidido como nunca, fue su ansiedad la que lo previno para lo peor. Incluso antes de que iniciara la misión, le permitió estar alerta frente a algún momento peligroso que ni siquiera sabía con certeza que fuera a suceder; sabía que era posible un desenlace fatal, como también podía serlo uno triunfal, de modo que se preparó durante meses, afinó sus habilidades y fortaleció la confianza que compartía con el resto de su equipo.

La ansiedad puede ser difícil, inquietante y, a veces, aterradora. Al mismo tiempo, puede ser una aliada, un beneficio y una fuente de ingenio. No obstante, para cambiar nuestra perspectiva, tendremos que desarticular y reconstruir nuestra narrativa de esta emoción. Esto requerirá de una travesía desde los pasillos de la academia hasta los escenarios del mundo, desde los sermones medievales de los fuegos del infierno hasta la vida en confinamiento, del movimiento constante de los teléfonos inteligentes a las mesas de la cocina.

Si la ansiedad es así de fabulosa, ¿por qué te sientes tan mal?