

Reunión Anual de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista.

Santander 7, 8, y 9 de junio de 2001

PONENCIA: GESTIONAR NUESTROS PROPIOS MIEDOS, NOS CAPACITA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO, SOPORTE Y AYUDA A LOS DEMÁS.

Sr. Ricardo Díaz Mallofré

Licenciado en Enfermería. Enfermero Clínico.

Profesor de la Escuela-Fundación DOMO. Barcelona.

Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Enfermería Clínica, Enfermero/a Especialista Clínico y Enfermero/a Consultor Clínico.

La sociedad, cultura, educación, grupo familiar o grupo profesional,.. generan unas pautas conductuales específicas, que forjan nuestra expresión emocional desde que venimos a este mundo. Hasta se nos dicta cómo debemos expresar el afecto para que este no resulte vergonzoso. Sin embargo cada emoción cumple una función específica de vital importancia en nuestra salud mental y física. Cada vez hay más personas enfermas en cuerpo y alma por no poder o no saber expresar de forma saludable sus emociones. Esta represión emocional verdadera plaga social, está en el origen de tanta insatisfacción, ansiedad, depresiones y sufrimiento, convirtiéndonos en indiferentes, insolidarios, conduciéndonos al vacío existencial. Aprender a conectar con uno mismo para poder gestionar de forma saludable todo nuestro potencial, nos conduce hacia el encuentro de un palpitante corazón consciente.

Las emociones son corrientes de energía que circulan a través de nosotros. Tener consciencia de estas corrientes, es el primer paso para aprender cómo se forman nuestras experiencias y por qué.

Cuando cerramos la puerta a los sentimientos le estamos dando portazo también, a las corrientes vitales que proporcionan energía y activan nuestros pensamientos y nuestras acciones.

La realidad humana se expresa mediante PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES COMPORTAMIENTOS.

No es adecuado hablar de sentimientos en términos de negativo-positivo, ya que cada uno de ellos realiza una función, existe por algún motivo y tiene una finalidad concreta.

Al hablar de sentimientos sólo podemos decir que existen, básicamente, dos tipos de sentimientos: los agradables y los desagradables. Los sentimientos agradables incrementan el propio sentido de fuerza y bienestar, el sentido de plenitud, de vida, de totalidad y de esperanza. Los sentimientos desagradables interfieren con el placer, agotan la energía y dejan al sujeto extenuado, con un sentido de bloqueo, vacío y soledad. Los sentimientos agradables son regocijantes, como las expresiones sexuales entre dos seres que se aman o los que acompañan al reencuentro con un amigo, o la consecución de una meta largamente buscada. Los sentimientos desagradables acarrearán todo el impacto de la pérdida, como la percepción de pequeñas muertes por dondequiera que miremos. Los sentimientos agradables con frecuencia hallan expresión en la obra creativa, como la artística, o bien una nueva idea. También pueden traducirse en un acto de amor o de altruismo. Llevan involucrado un sentido de renovación.

Cuando eliminamos o bloqueamos nuestros sentimientos implica:

- Ser autodestructivos con nosotros mismos.
- Es una forma de anesthesiarse que anula nuestra espontaneidad, sensibilidad y potencial creativo.
- Es el gran destructor del YO, de la identidad y de la relación humana.
- No podemos sentir con las emociones congeladas. La gangrena emocional, nos separa de la humanidad, de la demás gente y de nosotros mismos.
- Ignorar y/o separar el YO de lo que uno siente, puede considerarse como la medida total de la patología emocional o de neurosis.

Hay que considerar la ANESTESIA Y LA DISTORSIÓN emocional como VENENOS PARA LA VIDA Y LA SALUD.

Nuestras creencias influyen en el modo en que tenemos de interpretar los hechos y estos nos conectan con una emoción, siendo el resultado: la movilización de gran cantidad de energía. Modifica la fisiología y actúa a nivel del hipotálamo movilizándolo: bioquímica, sistema inmunológico y las moléculas de comunicación.

Destacamos como sentimientos básicos:

EL MIEDO, LA RABIA, LA TRISTEZA, EL AMOR, LA TERNURA Y LA ALEGRÍA.

En la actualidad vivimos en un tipo de sociedad, caracterizada por el consumo, la competitividad, la imagen, las constantes situaciones de cambio, la hiperactividad, la pasividad, la dependencia, la soledad, la agresividad y la violencia, entre otras cosas..., generando una serie de respuestas de incapacitación de adaptación al stress, que produce en la mayoría de personas una sintomatología específica, que se relaciona con cierto grado de ansiedad.

Se estima que al menos una persona entre cuatro, principalmente en las grandes ciudades, será objeto de diagnóstico de ansiedad clínica, incluso los que no padecan nunca de ansiedad patológica o

incapacitante, conocerán en un momento dado de su vida, niveles de ansiedad o inquietud que alteraran su bienestar y les complicará la existencia.

El miedo y la ansiedad, cumplen una función importante, nos moviliza para que reaccionemos ante un peligro desencadenando una secuencia compleja de fenómenos bioquímicos y fisiológicos. Así pues el miedo es un sentimiento natural, adecuado y conveniente porque realiza una función protectora.

La inquietud es nuestra forma de adaptación ante un peligro inminente y nos permite el poder actuar de forma preventiva. Por lo tanto un cierto grado de miedo y cierto grado de inquietud pueden ser saludables.

El miedo tiene la finalidad de:

® Instintos de conservación de la especie. La conservación de la vida requiere un gasto continuo de energía y la creencia es que si no tuviéramos miedo, no podríamos seguir motivándonos para vivir.

® Se cree que el miedo a la muerte se encuentra detrás de todas las actividades humanas.

® Por otra parte, es como si tuviéramos un monitor que regula el sistema a fin de no estar siempre bajo la presión del miedo.

De todos modos, la ansiedad puede persistir e incluso aumentar, en ausencia de objeto de miedo real. Cuando este estado emocional es desproporcionado, genera perturbaciones en la adaptación, la inquietud y la ansiedad excesivas pueden tener efectos devastadores en el estado mental y físico de la persona siendo la fuente de mucho sufrimiento emocional e incluso de origen de algunas enfermedades.

A nivel mental, la ansiedad crónica puede alterar las capacidades cognitivas (bloques, fuga de ideas, desestructuración del pensamiento, dispersión, irritabilidad, etc..) y por lo tanto, interferir en la eficacia en la vida de la persona. Puede también generar problemas fisiológicos como: disminución del

sistema inmunológico, afecciones cardíacas, hipertensión, alteraciones del sistema digestivo (contracciones epigástricas, náuseas, dispepsia, diarrea o estreñimiento, así como incontinencia o tenesmo vesical, sequedad de boca alteraciones del sueño, cansancio, tensión muscular, dolor, respiración superficial y rápida acompañada a veces, de fuertes suspiros, sudoración en la frente, axilas, palmas de las manos húmedas y frías, alteración en el apetito, etc.). También puede comprometer la función sexual, originar frigidez en las mujeres e impotencia en los hombres. Se ha demostrado que los problemas de ansiedad generan retrasos de crecimiento en los adolescentes.

También hay que considerar causas de orden biológico, que generan una vulnerabilidad de orden neurológico, ya que recientemente se ha descubierto un gen responsable de estos estados en personas predispuestas a la ansiedad crónica y a los pensamientos negativos, lo que no significa que todos los casos de ansiedad nociva sean de origen genético, ya que el aprendizaje y los condicionamientos y experiencias vitales tienen el papel más importante en su etiología.

Las funciones que realiza el miedo son:

- Función de protección: si no tuviéramos miedo nuestras vidas estarían en peligro.
- Es importante guardarlo a condición que sea realista.
- Reconocer que es útil.
- Hay que reducir los miedos por falta de información.

Existen diferentes tipos de miedos:

- El miedo como expresión natural a algo que nos amenaza.
- Miedos fóbicos.
- Miedos que provienen a consecuencia de cierto tipo de creencias.

La cuestión es que, aunque la causa predominante del miedo y la ansiedad sea de origen fisiológico o psicológico o ambas, podemos poner remedio eficaz.

La conducta terapéutica más eficaz consiste en:

- No descalificar el miedo: aceptando el propio y el de los demás.
- Proteger y protegerse física, emocional y socialmente.
- Estimular y/o descontaminar.

Los principales antídotos frente al miedo son:

- Información a demanda (Self Service)
- Experiencia previsible
- Presencia: Estar presentes " aquí y ahora " con el máximo de energía disponible.
- Protección . Contacto físico.
- Confianza.
- Convicción.
- Recursos.

En la mayoría de los casos de ansiedad, la administración de un medicamento puede resultar de utilidad como parte del tratamiento. Esto no quiere decir que personas bombardeadas de problemas y ansiedad debido a estrés cotidiano necesiten tratamiento farmacológico. Los especialistas estiman que una aproximación multidimensional es la más adecuada: primero habrá que descartar la hipótesis que se trata de un problema de origen fisiológico, para después mejorar el estado general a través de un régimen alimenticio apropiado, el ejercicio físico, la relajación y visualización positiva, deportes, hacer cosas que le gusten a la persona, etc..

Debajo de la ansiedad encontramos el miedo, generalmente contaminado por una creencia mal sana.

Según Dalai-Lama: " *Si esta situación o problema son de tal envergadura que yo no puedo aplicar ningún tipo de solución para remediarlo, entonces no sirve de nada preocuparse*". Esta reflexión nos aporta que: un pensamiento saludable sirve para disminuir niveles de ansiedad y es más razonable invertir nuestra energía en concentrarse en encontrar una solución que sumergirse en el sufrimiento. Esto implica confrontarse directamente al problema y para ello hay que estar sinceramente motivado a aceptarse para querer ayudarse.

De igual forma los profesionales que deseen entablar una relación de ayuda, precisan estar sinceramente motivados a través de la adquisición de competencias específicas, la honestidad, la compasión (amor - ternura) y profundizar en las vinculaciones con los demás, puede ser una fuente importante para una buena higiene mental que ayuda a combatir los estados de ansiedad. El respeto, la paciencia, la perseverancia, aunque en ocasiones cometamos errores, ya que estos son fuente de aprendizaje y consecuentemente de crecimiento y desarrollo, y todo ello probablemente, nos proporcionará recursos útiles para no sentirnos fracasados y/o frustrados frente a situaciones muy difíciles que nos sobrepasan, precisamente porque hemos hecho en ese momento, lo mejor que sabíamos y podíamos hacer, este enfoque nos ayuda a suprimir el miedo y aumenta la confianza en uno mismo, en cualquier cosa que hagamos en cualquier ámbito.

Es necesario destacar que la frustración es la respuesta cuando no pueden verse satisfechos nuestros deseos, necesidades y expre-

sión de nuestros sentimientos. Nuestro grado de madurez emocional, determinará la respuesta de la misma.

Por último, quiero resaltar la SINCERIDAD en los SENTIMIENTOS como medio para crecer,

“ Los sentimientos sin sinceridad son defensas.

El mundo sin sinceridad es una ilusión.

El recuerdo sin sinceridad es solo fantasía.

El tiempo sin sinceridad no puede nunca ser el presente.

El espacio sin sinceridad nunca puede ser aquí.

El amor sin sinceridad es espíritu posesivo.

Sin sinceridad no hay crecimiento real.

Sin sinceridad no hay libertad.

Sin sinceridad no hay esperanza.

Sin sinceridad nada es real.

Sin sinceridad nada es.”

Robbins

Sin sinceridad no hay crecimiento real.

Sin sinceridad no hay Libertad.

Sin sinceridad no hay esperanza.

Sin sinceridad nada es real.

Sin sinceridad nada es.”

Robbins