

# INTRODUCCIÓN

Plantear un libro sobre la preocupación requiere un mínimo de aclaraciones con respecto a qué tiene de especial este proceso que merezca nuestra atención.

En principio, la experiencia de la preocupación es común a todas las personas. Sin necesidad de definirla, todos tenemos una noción de lo que es. Es tan natural preocuparse que para muchos esto podría no llamar su atención. En este libro, nuestra idea es hacer foco en las personas que se preocupan de más. ¿Qué hace que algunos de nosotros sintamos que la preocupación nos sobrepasa, nos lleva más allá de nuestros objetivos? En lugar de facilitarnos el camino hacia una meta, la preocupación se convierte en el obstáculo para la obtención de la misma, atrapados en una telaraña que nosotros mismos tejemos y de la cuál somos la principal víctima.

Preocuparse demanda un esfuerzo del cual no siempre somos conscientes pero que tiene consecuencias.

Tal es así que la preocupación excesiva no siempre es reconocida como un problema en la vida de la persona, un tema que veremos con más detalle a lo largo del libro. Puede haber poca conciencia del problema, de hecho, muchas personas consultan por las consecuencias de la preocupación y no por la preocupación misma.

La preocupación es un fenómeno común asociado a la psicopatología en general, especialmente en el caso de los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

La manera en la cual la preocupación se organiza y dónde hace foco, es decir, cuáles son los contenidos de la misma, definen una variedad de problemas entre los cuáles se encuentran los Trastornos de Ansiedad. En cada uno de ellos encontramos un tema predominante de preocupación, por ejemplo en el Trastorno de Ansiedad Social, el foco de la preocupación está centrado en la posibilidad de ser evaluado negativamente por los otros; en el Trastorno de Pánico, la persona está preocupada por la posibilidad de sufrir un infarto o volverse loco; en una Fobia Específica, el foco de la preocupación puede estar centrado en la posibilidad de tomar contacto con aquello que se teme, por ejemplo, que se acerque una paloma. La preocupación también se diferencia de los pensamientos obsesivos que se presentan en el Trastorno Obsesivo Compulsivo, por ejemplo, acuchillar a un ser querido, generando un nivel de distrés alto por lo descolocado y repetitivo de su contenido. Cabe aclarar, este último trastorno recientemente separado del Capítulo de Trastornos de Ansiedad (APA, 2013). También hay que distinguirlo de las preocupaciones del Trastorno de Ansiedad por la Enfermedad, donde hay una preocupación por estar padeciendo o adquiriendo una enfermedad médica grave no diagnosticada, aunque los síntomas que lo disparan sean muy leves o inexistentes. Otro caso a considerar son las diferencias con las preocupaciones que aparecen en los procesos depresivos, como los autorreproches, en los cuales el contenido negativo suele estar referido a situaciones del pasado.

Es en el Trastorno de Ansiedad Generalizada donde la preocupación se convierte en un problema en sí mismo, más allá de sus contenidos. En este caso la preocupación se nutre de

temas absolutamente variados y comunes a todos, desde la salud de un ser querido, hasta llegar tarde a una reunión. Hay que decir que este trastorno tiene fuerte impacto en la dimensión corporal, generando alta fatigabilidad, dolores musculares en distintas áreas del cuerpo (consecuencia de la tensión), inquietud y, desde lo psicológico, pueden aparecer dificultades para concentrarse, alteraciones del sueño, acompañado todo esto por una alta irritabilidad. Las consecuencias de este problema generan malestar significativo en las áreas social, laboral y familiar.

Así como tener una forma de ser ansiosa no implica padecer necesariamente una patología, lo mismo puede decirse de las personas que se preocupan. Es decir que no todas las personas que se preocupan demasiado llegan a desarrollar el Trastorno de Ansiedad Generalizada, pero la preocupación excesiva de cualquier manera puede implicar algún grado de deterioro y malestar, afectando la capacidad de elegir sobre qué preocuparse y cuándo hacerlo.

Preocuparse es un recurso que si no está bien administrado lleva al sujeto a vivir con niveles de tensión altos durante buena parte del día, o en situaciones de esparcimiento y disfrute que se ven obstaculizadas por este proceso.

Si bien el tema central que nos ocupa es la preocupación excesiva, cabe aclarar que a lo largo del libro se hablará también del Trastorno de Ansiedad Generalizada (para abreviar: TAG), ya que buena parte de lo que se sabe hoy en día acerca de la preocupación proviene del estudio de este trastorno.

Para aquellas personas que sientan que se **preocupan de más**, está pensado este libro, para ayudarlos a manejar sus pensamientos, administrar mejor su tiempo, regular sus emociones y aprovechar mejor sus recursos.

### *El Caso de Andrea<sup>1</sup>*

Andrea tiene 37 años, es contadora y se desempeña como gerente administrativa en una empresa que confecciona lencería. Está casada y tiene 2 nenas, de 3 y 5 años. Se levanta temprano con la intención de “hacer las cosas tranquila” y despertar a sus hijas para llevarlas al jardín. El cuerpo le duele porque siente que no descansó bien. Inmediatamente empiezan a desfilar por su cabeza los temas que la esperan en su trabajo: armó para el día una agenda “apretada”, en realidad tan apretada que posiblemente tendrá que sacrificar el almuerzo y sustituirlo por un yogur en el mismo escritorio.

Andrea dirige un equipo de 6 personas pero le cuesta delegar “si no chequeo todo, no me siento tranquila”. Este día, con una persona menos por enfermedad, va a hacer trabajo extra además. Mientras las nenas le hablan y se quejan de que la mamá no las escucha, ella pide disculpas. Sabe que ya está “perdida” mentalmente en lo que vendrá. Está perdiendo la capacidad de concentración.

---

<sup>1</sup> **Aclaración:** Los casos descriptos en este libro han sido modificados para proteger la identidad de los protagonistas.

El marido le propone encontrarse para ir al cine a la salida del trabajo. Lo que parecería para otra persona una buena idea para ella no lo es. No sabe bien a qué hora terminará y además ya anticipa que va a estar muy cansada. Anoche le costó conciliar el sueño porque se le venía a la mente todo lo que tenía pendiente en la oficina.

### *El caso de Enrique*

Enrique, 44 años, es comerciante y vive en una casa con su familia en las afueras de la ciudad. Todos los días viaja manejando 1 hora desde su casa al barrio de Palermo, donde está su lugar de trabajo. Su preocupación principal es tener un desperfecto con el automóvil, aunque su vehículo tiene menos de 20.000 km. Enrique teme que en algún momento del trayecto “algo pase” -aunque en sus explicaciones no pueda especificar qué- y su auto quede detenido, sin responderle. Esta preocupación se agrava por la inquietud que le genera llegar tarde a una cita, lo que le parece sumamente incorrecto. Para lidiar con esta preocupación, sale con mucha antelación de su casa y durante el trayecto está pendiente tratando de escuchar si detecta algún ruido fuera de lo común. Siempre que tiene que desplazarse de un lugar a otro vive con mucha tensión y ansiedad los momentos previos, anticipando posibles problemas e imprevistos. Esto hace que cada salida sea vivida con un nivel elevado de tensión.

Comparándose con otra gente, Enrique se da cuenta que los demás no se hacen tanto problema por este tema, sin embargo no puede dejar de preocuparse.