

Por qué nos preocupamos (y cómo parar)

Una vez tuve una clienta que resumió sus problemas de [ansiedad](#) de una forma clara e ilustrativa:

Si gastara una cuarta parte del tiempo y la energía que gasto preocupándome por el trabajo en trabajar realmente, estaría jubilada en una isla tropical, bebiendo mais tais en una hamaca cada mañana, en vez de estar hecha un manojito de nervios.

Me gusta esta descripción porque va más allá del problema obvio de preocuparnos – sentirnos [crónicamente estresados](#) y ansiosos – y llega hasta las consecuencias a largo plazo:

Preocuparnos nos roba la vida.

Un economista diría que el preocuparnos tiene un enorme *coste de la oportunidad*. Como mi clienta, cuando pensamos en el tiempo y energía que dedicamos a preocuparnos, y en las cosas en las que podríamos haber invertido ese tiempo y energía, el problema de preocuparnos se revela en toda su magnitud.

Por definición, preocuparnos es un intento de resolver mentalmente algo que, o no es realmente un problema o no es un problema que pueda resolverse. Y, aunque normalmente resolver problemas es algo útil en nuestra vida, es una pérdida de tiempo y energía si sabemos que realmente no vamos a obtener ningún resultado.

Pero estoy seguro de que estáis totalmente de acuerdo.

La mayoría de nosotros sabemos muy bien que las preocupaciones nos producen innecesarios niveles de estrés y ansiedad sin ser realmente útiles.

Y, aunque hayamos utilizado jerga económica, no es demasiado difícil ver que preocuparnos también es potencialmente una trágica pérdida de tiempo y energía.

Es difícil ser realmente productivo y creativo (y mucho más estar contento y feliz) cuando estamos todo el tiempo preocupándonos.

Pero si sabemos que preocuparnos no es bueno para nosotros ¿por qué lo seguimos haciendo? **¿Por qué es tan difícil no preocuparnos?**

Suponiendo que no somos tontos, masoquistas ni totalmente irracionales, debe haber *alguna* razón para que sigamos haciéndolo. Pero ¿qué razón o ventaja puede justificar todos los aspectos negativos que conlleva preocuparnos?

Curiosamente, creo que la respuesta está en ... la comida basura.

Por qué comemos comida basura

Responde a la siguiente pregunta lo más rápido y sinceramente que puedas:

Como comida basura porque...

Me voy a arriesgar y hacer algunas suposiciones sobre lo que *no has* respondido:

- *Como comida basura algunas veces porque ... **mi química cerebral no funciona bien.***
- *Como comida basura algunas veces porque ... **tengo el gen de la comida basura.***
- *Como comida basura algunas veces porque ... **mi padre no me quería lo suficiente.***

- *Como comida basura algunas veces porque ... **mi jefe es un imbécil y me hace trabajar todo el tiempo.***

Lo que quiero decir es que, si somos sinceros con nosotros mismos, no creo que ninguno dijéramos que nuestra química cerebral, genes, infancia o ni siquiera los factores estresantes son la *razón principal* por la que comemos comida basura.

Por supuesto, todos esos factores pueden tener *alguna* influencia en el hecho de comer comida basura. Pero si tuvieras que quedarte con una razón por la que comemos comida basura de vez en cuando, es difícil negar el sencillo hecho de que: **¡Comemos comida basura porque sabe bien!**

Toda esa grasa procesada, azúcar refinada y los apetecibles sabores salados hacen que el centro de placer de nuestro cerebro se ilumine como un árbol de Navidad cada vez que le damos un bocado a ese helado Haagen-Dazs, a unos Doritos o a nuestra comida basura favorita.

Por si fuera poco, la comida basura es *muy fácil de conseguir, muy barata y sentimos sus efectos inmediatamente*. Si añadimos que está *deliciosa* ya tenemos a los cuatro jinetes del apocalipsis de la fuerza de voluntad.

Nos preocupamos por la misma razón por la que comemos comida basura – ¡porque sabe bien!

Prometo que en breve volveremos a las preocupaciones (¿¿¿hurra???). Pero tengo que aclarar algo antes.

Aunque creo que es verdad que tendemos a comer comida basura principalmente porque nos hace sentir bien, el efecto dura *muy poco tiempo*. Y después las cosas se ponen feas. Rápidamente.

Como todos hemos experimentado alguna vez, no hace falta mucha comida basura para que pasemos de lo absolutamente delicioso a lo realmente horrible- normalmente una combinación de culpa, vergüenza y frustración

mezclada con esa sensación de asco, hinchazón, y de “qué acabo de meterme en el cuerpo” que sentimos cuando empezamos a procesar esa “comida”, ya altamente procesada, con ingredientes que ni un bioquímico puede pronunciar.

Con este símil gastronómico, lo que quiero ilustrar es que nos preocupamos por la misma razón por la que comemos comida basura – ¡porque sabe bien!

Por qué preocuparnos ‘sabe’ bien

Ahora, toma todo lo que hemos hablado sobre la comida basura y sustituye el término por preocupación. Creo que te darás cuenta de que la analogía encaja sorprendentemente bien.

Tanto comer comida basura como preocuparnos son comportamientos inútiles – incluso dolorosos– a largo plazo, pero resultan atractivos y difíciles de evitar porque a corto plazo son muy gratificantes.

A pesar de las consecuencias bastantes terribles que tenemos a largo plazo, nos preocupamos (y comemos comida basura) porque nos hace sentir bien a corto plazo.

¡Un momento! Preocuparnos no nos hace sentir bien. ¡Me siento ansioso y estresado cuando me preocupo!

Sé que eso es lo que parece, pero presta atención a estos dos argumentos:

1. El momento lo es todo.

En general, las preocupaciones no nos resultan buenas o placenteras; nos hacen sentir miserables. Pero, si lo piensas, devorar un Snickers de tamaño extragrande es *en general* una experiencia miserable si tienes en cuenta las molestias de estómago que tienes una hora después de haber comido, además de la culpa y vergüenza que sientes durante las siguientes doce horas. En realidad, solo se disfruta durante los dos minutos que se tarda en engullirlo. No me apetece hacer las cuentas, pero el ratio placer/dolor de dos minutos entre doce horas es un número bastante pequeño.

Ahora, si prestas atención, creo que te darás cuenta de que con las preocupaciones ocurre algo parecido. Es decir, que, a corto plazo, al preocuparnos nos sentimos bien brevemente, sobre todo si lo comparamos a la alternativa – no hacer nada y sentirnos asustados. En otras palabras, nos sentimos bien al preocuparnos porque nos da algo que hacer (en vez de nada). Y nos hace sentir un poco menos desamparados y fuera de control.

2. Es otro tipo de placer

La segunda clave para entender por qué las preocupaciones nos hacen sentir bien es darnos cuenta de que hay dos maneras de obtener sensación de placer: Puedes añadir algo bueno a tu experiencia (comer un postre), o puedes quitarle algo malo (orinar cuando tu vejiga está llena). Las dos son sensaciones placenteras, pero la segunda es placentera mediante el alivio del dolor mientras que la primera es placentera mediante añadir algo bueno.

En la terminología de las ciencias del comportamiento, comer comida basura y preocuparnos son ambos *comportamientos de refuerzo* que conducen a sentirnos bien, pero mientras que la comida basura es característicamente un *refuerzo positivo* porque añade algo bueno (placentero), preocuparnos es un *refuerzo negativo* porque quita algo malo (desamparo). Son dos maneras diferentes de alcanzar el mismo destino (sentirnos mejor).

Tal y como el cuerpo ansía calorías, la mente ansía tener el control.

El placer de preocuparnos sigue la segunda fórmula, y actúa como un refuerzo negativo. Concretamente, **al preocuparnos nos sentimos bien porque nos alivia temporalmente del malestar de sentirnos desamparados**. Cuando nos enfrentamos a una situación aterradora en la que no hay nada que podamos hacer *realmente*, nos creamos la ilusión del control (y alivio del desamparo) ocupándonos en preocuparnos. Puede que no podamos hacer nada para evitar un problema, pero preocuparnos nos hace sentir como si estuviéramos haciendo *algo*.

Tal y como el cuerpo ansía calorías, la mente ansía tener el control. Tanto que podemos engañar a nuestra mente pensando que realmente estamos resolviendo un problema mediante darle vueltas y vueltas y vueltas y vueltas en nuestra cabeza. Por si fuera poco, como ocurre con la comida basura, preocuparnos también está constantemente disponible, tirado de precio y es instantáneo.

Eso sí que es una trampa.

Cómo curar las preocupaciones

A estas alturas, espero haber demostrado de forma convincente que nos preocupamos (y continuamos preocupándonos) porque nos sentimos temporalmente bien al distraernos del incómodo sentimiento de desamparo. A nadie le gusta sentir ansiedad, pero algunos de nosotros preferimos sentirnos ansiosos en vez de desamparados.

Desde ese punto de vista, preocuparnos es nuestro intento de escapar del desamparo. Y, aunque a largo plazo no funciona, seguimos intentándolo porque a corto plazo funciona, aunque con el infeliz efecto secundario de sentirnos estresados y ansiosos a cambio de la ilusión del control.

Supongo que a algunos les compensa ese intercambio. Pero si realmente quieres dejar de preocuparte tanto, solo hay una salida: Aceptación. Concretamente, para huir del sentimiento de desamparo, tenemos que [entrenarnos](#) para estar conformes con sentirnos desamparados y sin el control.

Y como en cualquier otro tipo de entrenamiento, el truco es empezar poco a poco.

Cómo aprender a aceptar el desamparo

El primer paso, y el más importante, es empezar a tomar consciencia de cómo funcionan las preocupaciones en nuestra vida.

Si te descubres preocupándote, intenta identificar la causa o el detonante de la preocupación y date cuenta de cómo te hace sentir emocionalmente. No te precipites a los planes mentales, cábalas e hipótesis que conducen a las preocupaciones. En vez de eso, intenta centrarte en tus emociones. [Simplemente siéntelas y nótalas sin pensar en ellas](#). Mantente en el presente sin saltar al futuro.

Tenemos que estar dispuestos a sentir y convivir con nuestras emociones incómodas, especialmente el desamparo.

Desafortunadamente, para la mayoría de nosotros, esto es una tarea muy ardua – solo sentir nuestras emociones y no pensar en ellas. Es un sentimiento incómodo y antinatural, y probablemente tengas décadas de experiencia que te impulsen a querer arreglarlo pensando más en ello (es decir, preocupándote).

Pero el trabajo es ese. Si queremos conseguir no preocuparnos y liberarnos de toda la ansiedad y el estrés que eso nos produce, tenemos que estar dispuestos a sentir y a convivir con nuestras emociones incómodas, especialmente el desamparo.

Así que empieza poco a poco y sé paciente. Nota pequeños fragmentos de preocupación aquí y allá. Nota como los años de costumbre te impulsan a empezar a pensar y preocuparte. En ese momento, elige hacer algo diferente. Elige quedarte con la emoción, aunque sea solo brevemente. Entonces, elige redirigir tus pensamientos y tu comportamiento a otro sitio.

Si quieres un enfoque más estructurado para conseguir esto, la práctica de Mindfulness (atención plena) es un excelente ejercicio para aprender a aceptar cómo nos sentimos y romper el hábito de preocuparnos.

He aquí algunos artículos que he escrito sobre este tema:

- [En serio, ¿Qué es Mindfulness?](#)
- [Mindfulness común: Consejos prácticos para aplicar Mindfulness en la vida diaria](#)
- [3 Consejos para construir una práctica de Mindfulness duradera](#)
- [El Mindfulness no es mágico](#)

Resumiendo

Nos preocupamos por la misma razón que comemos comida basura – porque nos hace sentir bien. Al menos a corto plazo. Y nos hace sentir bien porque nos distrae (y nos alivia) del dolor de sentirnos desamparados. A fin de superar el hábito de preocuparnos y toda la ansiedad y sufrimiento que ello conlleva, tenemos que estar dispuestos a sentirnos desamparados y a

aceptarlo. El [Mindfulness](#) es una estupenda manera de practicar eso de una forma más estructurada.

Traducido por María Rodríguez Medero