

NIVELES DE CONTENCION DE LA ANSIEDAD

A la hora de afrontar las situaciones de ansiedad con las que nos podemos encontrar en nuestra vida, disponemos de diferentes recursos, unos a nivel personal y otros a nivel social. Me detendré especialmente en los recursos a nivel personal, y esencialmente en los de carácter intra-psíquico.

Un primer nivel con el que contamos, es nuestro mundo interno, que esta formado por el conjunto de imágenes introyectadas en nuestra primera infancia; la naturaleza de este mundo interior constituye nuestro estado mental.

El bebe al contactar con el mundo, se encuentra con una serie de experiencias, unas satisfactorias y otras frustrantes. Que sean de un tipo o de otro depende de los vínculos que se establecen con las personas significativas con las que se relaciona, de las atenciones que le prestan, pero también de los impulsos primarios del bebé, de sus deseos y de su capacidad para tolerar las inevitables frustraciones con las que se va a encontrar.

Las buenas vivencias resultado de este proceso, generan en su interior imágenes de vínculos satisfactorios, que proporcionan al niño un sentimiento de llenarse de cosas buenas, y eso constituye la base del bienestar interno, de la seguridad, la confianza y la esperanza. En tanto que las malas vivencias favorecen que la persona sienta persecución y desconfianza, y la ansiedad es vivida como catastrófica y confusional.

El grado en que dominen unas u otras imágenes y vivencias en el mundo interno del sujeto, determinara el tipo de ansiedad que experimenta la persona, y su capacidad para manejarla.

Un segundo nivel para la contención de la ansiedad, es el tipo de defensas que utiliza el yo del sujeto para manejarse frente a sus impulsos y frente a la sociedad.

Si el yo es frágil usara defensas inadecuadas para manejar sus impulsos, tendrá tendencia a dividir todo, en su mirada hacia si mismo y hacia los demás, en términos de bueno y malo, de blanco o negro. También tendrá tendencia a proyectar hacia otros lo que él es y no tolera ser, es decir, atribuirá a otros aspectos suyos rechazados.

Estos dos tipos de mecanismos de defensa hacen el mundo que nos rodea muy amenazante. Cuando el dolor mental que esto produce es intolerable, se puede producir la fragmentación mental y con ello el delirio y la alucinación.

Otras defensas que utiliza el yo del sujeto a nivel social, pueden ser el trabajo, los estudios, la dedicación a la casa, a los hijos....

Otros niveles para el manejo de la ansiedad son:

A nivel personal el cuerpo, que muchas veces es utilizado como manera de descargar ansiedades, por ejemplo el hacer ejercicio, deportes....

A nivel social está la familia, que puede prestarnos ayuda en momentos difíciles.

A un nivel social aun más externo, están las amistades, que a veces pueden jugar un papel significativo. En la adolescencia este nivel es muy importante.

Y por último, está el nivel de las redes profesionales, las instituciones, las redes asistenciales, de asistencia sanitaria, pedagógica, asistencia social, esto es, centros de salud, hospitales, escuelas....

Juan Ángel Serra
Psicólogo