

EL CASO DE LUIS

“Lo que peor llevo es que en cualquier momento surge un síntoma nuevo y a Juan le provoca mucho malestar, se pone en lo peor y a mí la situación me desborda y noto tensión permanentemente”, nos explicaba Luis.

“Hace diez años que a Juan le diagnosticaron el VIH; desde entonces nos hemos enfrentado juntos a todo el proceso de la enfermedad. Ahora está en la fase avanzada y el deterioro es mayor, pero seguimos luchando”.

Luis me comentaba en la consulta que, a pesar de la conmoción inicial que sintió cuando le dijeron a Juan que tenía sida, decidió continuar la relación porque le quería por encima de todo.

Fueron años muy duros, de varios ingresos hospitalarios, mucha incertidumbre, muchas visitas al médico y tratamientos farmacológicos fuertes con sus efectos secundarios.

Juan ha tenido fiebre con frecuencia, pérdida de peso, diarreas y un sinfín de síntomas. Aunque los médicos les dijeron que era normal porque era propenso a contagiarse de varias infecciones, Juan no terminaba de asumirlo y cada vez que tenía un síntoma nuevo se alarmaba y visitaban al médico casi diariamente.

Esto provocó en Luis un estado de nerviosismo que le afectaba en la relación, en el trabajo, y no tenía actividades de ocio ni salía con amigos.

Se encontraba mal; presentaba un cuadro ansioso. Sentía tensión muscular, taquicardia, problemas digestivos, sensación de agobio, desasosiego y mucha preocupación.

Le expliqué que sufría una crisis de angustia y que el tratamiento psicológico tendría como objetivo **disminuir o eliminar los síntomas y entrenarle en estrategias de afrontamiento y solución de problemas.**

Para controlar la ansiedad trabajamos las siguientes estrategias:

- Entrenamiento en la **respiración abdominal.**
- Entrenamiento en **relajación muscular.**
- **Autoinstrucciones positivas.**

- **Control de pensamientos negativos** y utilización de **estrategias distractoras**.
- Planificar **actividades gratificantes**.

Empezamos a trabajar la respiración abdominal. Es una respuesta incompatible a la ansiedad, por lo que si respiramos de esta manera muchas veces a lo largo del día **disminuirán los síntomas de la angustia**.

Describo a continuación la técnica que utilicé para entrenar a Luis en esa práctica:

“Siéntate en un sillón, apoya tu espalda en el respaldo y coloca una de tus manos debajo del ombligo. Cierra los ojos e imagina que dentro de tu tripa tienes un globo. Sin elevar los hombros, vas introduciendo aire por la nariz. Deja que baje a la parte más baja de los pulmones. Notarás en tu mano que el globo interior se hincha poco a poco. Suelta el aire por la boca. Repite este proceso tres veces seguidas”.

“A lo largo del día lo practicarás muchas veces; de esta manera estarás fortaleciendo la respuesta y se irá haciendo más automática”.

Una vez controlada la respiración abdominal, **le entrené en la relajación directa. Se describe la estrategia a continuación:**

“La relajación muscular directa tiene como objetivo dejar los músculos blandos, flojos, cuando lo decidas”.

“De nuevo, adopta una postura cómoda en el sillón y cierra los ojos. Respiramos lenta y profundamente en tres ocasiones. Cuando hayas terminado, vuelves a tener una respiración normal y natural”.

“En tu pantalla de cine particular que es tu imaginación, elige un lugar que para ti sea gratificante, un lugar en el que simplemente con estar es suficiente para sentirte bien. Céntrate en los detalles de ese lugar, visualízalo en tu pantalla. (playa, montaña, un parque, en tu sofá...)”.

“Ahora vas a centrarte en tus brazos. Tienes que notar que están totalmente apoyados, quietos, flojos. Abandona cualquier actividad muscular por pequeña que sea, aflójalos un poco más si es posible. Siente que están muy relajados”.

“Te recuerdo que estás en ese lugar que has elegido, vuelve a centrarte en los detalles, visualízalos”.

“Ahora vas a focalizar tu atención en la zona de la cara: intenta aflojar la frente, los párpados, las mejillas, la mandíbula y los labios. Abandona toda actividad muscular, aflójate un poco más. Siente que los músculos de la cara están más relajados”.

“Es el momento de centrarte de nuevo en ese lugar que te facilita estar bien, fíjate en los detalles, estás allí”.

“Ahora vas a focalizar tu atención en las piernas; las piernas están totalmente apoyadas, quietas, en calma. Abandona toda actividad muscular de tus piernas, aflójate un poco mas si es posible, abandónate”.

“Te recuerdo que estás en ese lugar elegido, visualiza los detalles más importantes de ese lugar, te facilitará estar bien”.

“Ahora vas a focalizar la atención en la zona del abdomen, estómago, tripa. Deja los músculos, sueltos, libres, flojos, que nada te apriete. Abandona toda actividad muscular de esta zona, aflójate”.

“Te recuerdo que estás en ese lugar elegido en el que te encuentras bien; siente como te vas relajando poco a poco. Mira los detalles, intenta estar allí”.

“Ahora centra tu atención en todo tu cuerpo, ten la sensación de estar hundiéndote lentamente en el sillón. Déjate caer sin ofrecer resistencia. Abandona toda actividad muscular de tu cuerpo. Abandónate totalmente. Siente la relajación”.

“Te recuerdo que estás en ese lugar agradable para ti. Mira los detalles”.

“Para finalizar, respira profundamente en tres ocasiones llevando el aire a la parte más baja de los pulmones y soltando el aire por la boca. Cuando hayas terminado, permanece durante unos minutos relajado. Poco a poco, y sin hacer movimientos bruscos, puedes elevar los párpados e incorporarte y continuar con las actividades que tengas previsto hacer. Practica esta relajación varias veces durante el día”.

[Estas estrategias están descritas en el libro *Recuperar la ilusión*, de María Jesús Álava].

Cuidar es influir de manera positiva en el enfermo.

Luis fue capaz de **reducir la tensión muscular y la mayor parte de los síntomas de la angustia**. Ya estaba preparado para enfrentarse de otra manera, con otra actitud, a las demandas de Juan.

Ante cualquier síntoma que notaba Juan, le daba su opinión de lo que debería hacer **y dejaba que la decisión última la tomara aquel**.

Se distanciaba lo suficiente del problema como para poder analizar bien la situación y dar una respuesta que él entendía como la adecuada.

Trabajamos las autoinstrucciones positivas. Luis aprendió a tener **un monólogo positivo para enfrentarse a los problemas**.

Por ejemplo, **en lugar de decirse** *“Me desborda la visión negativa que tiene Juan”*, **tendría que cambiarlo por** *“Puedo decidir como quiero sentirme cuando me comenta cosas negativas”*, *“Soy capaz de controlar sus quejas”*.

Las estrategias distractoras funcionan muy bien para cortar los pensamientos negativos y no provocar la respuesta de ansiedad.

Aprendió a focalizar la atención en estímulos neutros, como, por ejemplo, recordar números de teléfonos de amigos, describir las cosas de la calle donde estaba en ese momento o recordar sus últimas vacaciones.

También trabajamos los pensamientos irracionales, los contrastábamos con la realidad y elaborábamos **pensamientos alternativos**.

Luis buscó espacios y momentos para hacer cosas agradables. A veces, las compartía con Juan, y otras veces, con otras personas.

Con todo lo trabajado en las sesiones **dejó de sentir angustia y recuperó su estabilidad emocional**.