

CAPÍTULO 5

LA INCERTIDUMBRE

Otra de las definiciones sobre preocupación más relevantes en la literatura especializada la dan Macleod, Williams & Bekerian:

“La preocupación es un fenómeno cognitivo que involucra eventos futuros donde existe incertidumbre acerca del resultado. El futuro imaginado es de carácter negativo y se ve acompañado por sentimientos de ansiedad” (Macleod, Williams & Bekerian, 1991)

En esta definición aparece el tema de la incertidumbre como uno de los ingredientes esenciales del acto de preocuparse. La incertidumbre aparece como el escenario más favorecedor de los procesos de preocupación.

¿Qué es la Intolerancia a la Incertidumbre?

Un equipo de investigadores canadiense (Michel Dugas, Robert Ladouceur, Mark Freeston, Melisa Robichaud) viene investigando el tema, en particular. Este constructo se refiere a una característica disposicional resultante de una serie de creencias negativas acerca de la incertidumbre y sus posibles consecuencias (cita Dugas libro). Los individuos que la padecen viven la incertidumbre como estresante y perturbadora, y se orientan hacia los eventos inesperados de manera negativa, considerando que deben ser evitados. Es decir, por definición aquello que no se conoce con certeza es peligroso. La intolerancia a la incertidumbre tiene en relación a la preocupación, un rol fundamental puesto que es a través de esta que el individuo muchas veces intenta resolverla. La intolerancia a la incertidumbre lleva implícita la orientación hacia el futuro. Para estos autores, la relación entre la II y la preocupación es central, aún más que el perfeccionismo y la necesidad de control. De acuerdo a Dugas y colaboradores, esta intolerancia juega un papel central en el desarrollo del Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Desde la perspectiva de estos autores, la preocupación puede entenderse como un intento mental por considerar todas las eventualidades posibles de una situación futura, es decir, un intento por reducir la incertidumbre.

Para las personas que se preocupan de más, la forma más directa para reducir la incertidumbre es la **resolución catastrófica**. Esto es, optar por la peor alternativa como escenario futuro. Algo similar ocurre con las situaciones ambiguas, aquí vale aclarar que la búsqueda de definición de escenarios ambiguos, refleja la intolerancia a la ambigüedad, una disposición psicológica muy cercana a la intolerancia a la incertidumbre, con la diferencia que en lugar de escenarios futuros, se trata de escenarios presentes (Grenier, 2005). Estos escenarios en los cuales aparecen elementos correspondientes a “zonas grises”, disparan al preocupado a ver “todo negro”. Por ejemplo, un empleado al que su jefe le pide que pase por su oficina antes de retirarse, no puede dejar de pensar durante las dos horas previas que va a ser despedido. Un fenómeno similar se ha documentado en las personas con depresión, que tienden a tener certeza de que lo incierto será negativo, y que lo positivo posible no ocurrirá (Garber, Miller & Abramson, 2000). Recientemente, Yook y colaboradores (2010 G5), hallaron que la intolerancia a la incertidumbre mediada por la rumiación predice la depresión (pero no la ansiedad), así como mediada por la preocupación predice la ansiedad.

A muchas personas con intolerancia no les gustan las novedades, prefieren manejarse en el universo de lo conocido ya que lo nuevo es catalogado en principio como peligroso. Algo similar ocurre con las situaciones complejas, que requieren un nivel de análisis exhaustivo que provoca fastidio y enojo.

Otra de las posibles consecuencias de la intolerancia a la incertidumbre es la dificultad para tomar decisiones. A la espera de tener mayor claridad se van posponiendo resoluciones por interpretar que la información que se posee no es suficiente. Esto también lo vemos en las personas que tienen dificultades para dar exámenes, que tienen la sensación de que nunca saben lo suficiente como para presentarse, en la búsqueda de certeza de que van a poder responder cualquier pregunta que se les haga. Este último elemento, la búsqueda de certeza absoluta, puede llevar a las personas con Trastorno de Ansiedad Generalizada, a un mecanismo llamado “control de información” que como su nombre lo indica, consiste en la búsqueda de información exhaustiva con el fin de aumentar la posibilidad de predecir. Tal como lo demuestra el ejemplo, la indecisión promueve el enlentecimiento de las tareas y obstaculiza a los sujetos para organizar su entorno y su pensamiento de manera rápida y consistente.

La Preocupación en Contextos de Alta Incertidumbre

Para entender el proceso de intolerancia a la incertidumbre necesitamos remitirnos al concepto de indefensión. Este concepto fue originalmente descrito por Seligman, y tuvo una notable repercusión en la comprensión de los procesos ansiosos y depresivos. Seligman postulaba que había una estrecha relación en los procesos ansiosos cuando disminuía la percepción de control y aumentaba la imprevisibilidad. Según su punto de vista, la indefensión es el estado psicológico que se produce cuando los acontecimientos son incontrolables, cuando hagamos lo que hagamos siempre ocurrirá lo mismo (capítulo II, Seligman). La ineficacia de los repetidos intentos por ejercer el control lleva a los sujetos a aprender que están indefensos, generando primero ansiedad y luego depresión (Seligman 75, tesis). Así, animales y personas son buscadores de señales de seguridad, buscan predictores del peligro porque tal conocimiento les proporciona garantías acerca de la seguridad.

Años después, la teoría de la indefensión fue reformulada por Abramson, Seligman, y Teasdale (1978), en esta reformulación los autores propusieron una teoría para explicar los procesos depresivos. En esta reformulación, los autores plantean la existencia de dos tipos de indefensión, una llamada “universal”, y otra llamada “personal”. En la primera, se plantea la imposibilidad de controlar y predecir una serie de acontecimientos para todos los sujetos de la especie, por ejemplo, el nivel de vulnerabilidad que tenemos las personas frente a una catástrofe natural como un terremoto. En la segunda, se plantea la imposibilidad de controlar y predecir que puede tener un sujeto frente a una situación en la que el individuo en particular se siente vulnerable, porque se evalúa limitado. Este concepto resulta interesante para entender aquellas situaciones en las cuales las personas nos encontramos bajo condiciones de poco control, como por ejemplo, una enfermedad grave. Desde nuestra perspectiva, el problema aparece cuando las personas pretendemos darle el mismo tratamiento a una situación de indefensión universal, como si se tratase de una situación de indefensión personal. Esta distorsión genera una serie de desajustes en el abordaje de la situación problemática dejando al sujeto en un estado permanente de preocupación que no se puede traducir a ninguna acción concreta. Por ejemplo, una

persona que se preocupa excesivamente por la posibilidad de que se caiga el avión en el que le toca viajar, tratará de obtener seguridad averiguando las cualidades de la nave, las condiciones climáticas, observar la cara de la aeromoza para ver si le resulta confiable y aguzar el oído para ver si percibe alguna falla técnica en los motores. Toda esta serie de mecanismos no se van a traducir ni en mayor seguridad, ni ciertamente lo protegen frente a la posibilidad de un accidente. Esto es así, porque la situación planteada remite a la necesidad de seguridad y certeza absoluta, un imposible, un aspecto de indefensión universal del que todos los seres humanos participamos.

Otro ejemplo frecuente en la práctica clínica tiene que ver con las dificultades inherentes a las problemáticas de orden socioeconómico, que por su nivel de complejidad y magnitud se encuentran fuera de la posibilidad de manipulación de la mayoría de las personas. En relación a esto, las personas con preocupación excesiva tienen dificultades para visualizar su posición relativa frente a estas variables, esto se traduce en frases del estilo: “si yo fuese ministro de economía, no permitiría tal o cual situación, o haría tal o cual cosa”, impidiendo la perspectiva acerca de lo que sí puede hacer desde lo personal para ajustarse a las situaciones actuales.

Contextos de Alta Incertidumbre

Siguiendo la lógica de lo que venimos diciendo acerca de la indefensión, los contextos que generan altos niveles de incertidumbre son aquellos en los cuales las posibilidades de control de la persona son bajas. Hay una lista de situaciones típicas que se experimentan como ansiógenas que vamos a enumerar a modo de ejemplo a continuación.

Enfermedades físicas graves (cáncer, enfermedades degenerativas,
autoinmunes)
Catástrofes naturales (terremotos, inundaciones)
Crisis económicas severas
Inseguridad social (robos, secuestros, terrorismo)
Peligros ambientales (contaminación)

Estas situaciones constituyen para la mayoría de nosotros un desafío extraordinario puesto que implican llegar a un límite de nuestros recursos. En tanto, no contamos con la garantía de su disponibilidad o posible implementación.

Estos temas naturalmente para cualquiera de nosotros ofrecen sensación de incertidumbre, para las personas que se preocupan de más esas sensaciones van a tener un carácter más dramático y la posibilidad de ser víctima de estos escenarios va a ser experimentado con mayor frecuencia e intensidad.

En resumen, aceptar aquello que no podemos cambiar es saludable y adaptativo. No podemos cambiar el hecho de que la incertidumbre es una parte de la vida. Cuando aceptamos que no podemos predecir, esto nos permite dejar de ir a buscar al futuro y que el futuro llegue a nosotros.

Este tema lo trataremos específicamente en el apartado de “Guía de Ejercicios”.