



► 9 Diciembre, 2016

## ANTONI BULBENA

Psiquiatre

# “L’ansietat et fa viure com si sempre t’estiguessis orinant a sobre”

**Neuroconnectivitat** Catedràtic i director del departament de psiquiatria i medicina legal de la UAB, acaba de publicar ‘Ansiedad’ (Tibidabo), un tractat sobre l’ansietat en què defensa una teoria que vincula la hiperlaxitud articular amb l’angoixa



SÍLVIA BARROSO

El llibre que acaba de publicar es titula igual que un bolero molt famós, *Ansiedad*...

[Somriu.] El conec. L’he cantat moltes vegades. Toco la guitarra.

¿I la lletra té sentit des del punt de vista mèdic? ¿Es realment ansietat el que hi descriu?

És una modalitat. Ansietat per separació vinculada a una dependència excessiva, en una situació molt concreta d’enamorament.

Excessiva i patològica...

Tots som dependents quan naixem i quan som vells. Però en la vida adulta una relació de dependència és de mala qualitat.

¿On comença la dependència patològica en l’enamorament?

L’enamorament és un trastorn. No és una malaltia, però un cervell enamorat és tonto. No boig, sinó tonto, només pensa en una cosa. Aquest encanteri permet que ens reproduïm i que les mares cuidin els fills. Però quan dura massa és fumut.

O sigui que s’ha d’acabar...

Ha de durar 18 mesos com a màxim. Hormonalment és així. En el cas d’una parella, durant aquest període s’han de posar els fonaments de les següents etapes, el projecte i la confiança. Si et quedes en la primera etapa, acaba sent patològic.

Parlant de patologies, m’he posat **malalta** llegint el seu llibre. He acabat amb la sensació que em passa tot el que hi descriu...

Perquè els mecanismes que hi explico tots els tenim. Tot comença amb la percepció, que les persones ansioses tenen més acusada. Noten més la llum, el temps, el cos, les olors. L’olfacte és molt important per a la seva vida. De fet, és un sentit molt important.

Per què és tan important l’olfacte psicològicament?

Perquè les sensacions que provoquen els altres sentits passen pel tàlem del cervell, que les pondera. En canvi, les olfactives van directament a l’amígdala, l’àrea del cervell on es desapareixen les alertes de perill. Per tant, els fonaments del nostre sistema emocional són a l’olfacte.

Vostè defensa la tesi de la neuroconnectivitat, que va començar quan va descobrir amb alguns col·legues el vincle entre la hiperlaxitud articular i l’ansietat.

No hi ha cap altra malaltia mental amb tantes probabilitats de ser delatada per un signe físic. La flexibilitat excessiva, causada per mala qualitat del col·lagen, va lligada sovint a un funcionament del cervell que és l’ansietat. Els ansiosos són més sensibles i tenen un caràcter extrem, fugen o mosseguen. I poden ser hipocondríacs.

Sempre veient la part negativa de les coses...

Els humans, per recordar una cosa bona hem de fer cinc vegades més esforç que per recordar-ne una de dolenta. I els ansiosos, especialment. El seu cervell està dissenyat per detectar perills, viuen instal·lats en l’anticipació negativa.

L’ansiós neix o es fa?

Neix. La genètica és el 50% de la malaltia. Si genèticament hi estàs predisposat hi ha moltes possibilitats que desenvolupis el trastorn.

¿I aquesta sensibilitat extrema no té res de bo?

Garanteix la supervivència de l’espècie. Els ansiosos sempre estan a punt per a la guerra. Aquest tipus de funcionament va permetre als humans primitius sobreviure en ambients molt hostils. El que passa és que ara ja no cal. Però el neguitós sempre està en guàrdia, no té repòs. Històricament els ansiosos ens han fet avançar, perquè sempre busquen anar més enllà.

Per tractar l’ansietat hi ha psicoteràpia i tractaments farmacològics. I creix la preocupació per un excés de consum de psicofàrmacs.

En el cas de l’ansietat a vegades la teràpia farmacològica és necessària per trencar el bucle d’una preocupació que no porta enlloc. Amb els depressius passa igual. Si no els treus del pou no pots fer psicoteràpia. Si el cos està trastornat químicament ho has de trencar químicament.

I els efectes secundaris?

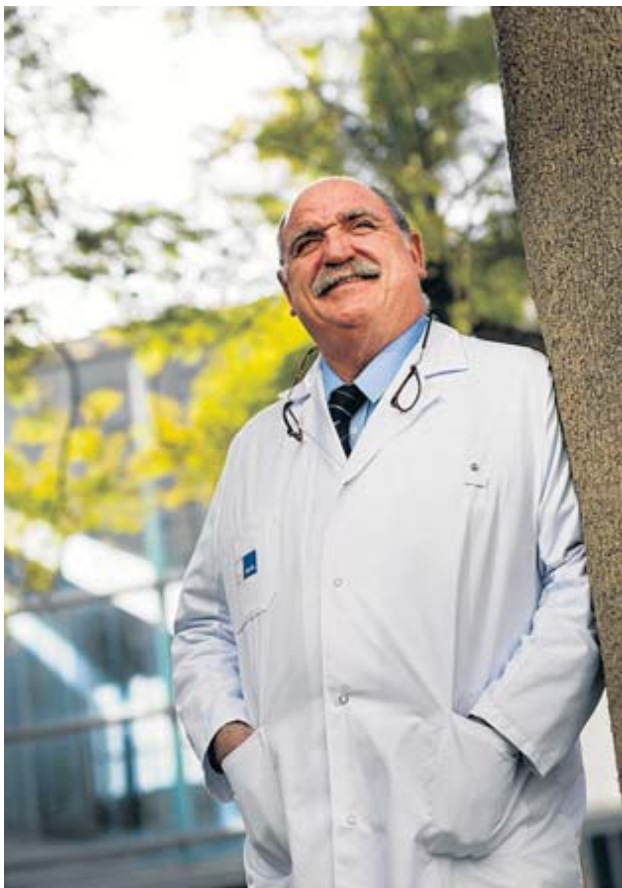
Un psicofàrmac ben administrat és menys dolent que una pastilla per al colesterol mal utilitzada.

Igualment, sempre hi deu haver el risc d’enganxar-se a la medicació.

I si un té ansietat està enganxat a l’ansietat tota la vida. Però és cert que també hi ha tècniques de gimnàstica mental que et permeten desprendre determinats comportaments, trencar la repetició i aprendre a desconnectar. El problema de l’ansietat és que et fa viure com si t’estiguessis orinant sempre a sobre. No pots estar per res més, no disfrutes de res. És incomodíssim.

Som una societat ansiosa?

Sí que han augmentat els comportaments col·lectius primitius. Es veu amb les eleccions, amb els fenòmens de masses, en les xarxes socials. Una societat que potencia trobades ràpides, breus i superficials fa que es moguin mecanismes d’adaptació ansiosos. La prevalença de les malalties d’ansietat fins ara ha sigut bastant estable, està en una forquilla d’entre el 15% i el 20% de la població, però els comportaments ansiosos sí que estan augmentant, encara que sigui, de moment, sense arribar a la patologia. ■



Antoni Bulbena als jardins de l’Hospital del Mar, on dirigeix la unitat que tracta els trastorns d’ansietat. FRANCESC MELCION

“Un cervell enamorat és tonto. No és boig, sinó tonto, perquè només pensa en una cosa”

“Un psicofàrmac ben administrat és menys dolent que una pastilla per al colesterol”