

Decálogo para el manejo de la Ansiedad en el Autismo

Isabel Paula, 2015

- **Primero. No hay milagros:** La primera lección que hay que aprender en el camino de ayudar a la persona con Autismo a manejar y aliviar es que es un proceso y no precisamente fácil. Deberíamos comenzar por aceptar que la ansiedad puede estar presentes en sus vidas y ser realistas sobre si, más que eliminarlas, podremos reducirla o aliviarla. Aceptar la realidad de la situación estresante es también en algunos casos, una estrategia de afrontamiento. Debemos evitar equiparar la palabra afrontamiento a "dominio", por eso es preferible el término "manejar", puesto que puede significar minimizar, evitar, tolerar, aceptar las condiciones estresantes. Merece la pena hacer el esfuerzo porque el impacto en la calidad de vida de la persona suele ser muy significativo.
- **Segundo. Ser Proactivos, no reactivos.** Ante la pregunta: "¿Qué puedo hacer cuando la persona ya está descontrolada y la ansiedad la ha invadido?", o si la pregunta se la hace la persona con Autismo: "¿Qué puedo hacer cuando ya estoy descontrolado o la ansiedad me ha invadido?". La respuesta es: poca cosa, demasiado tarde. En esta situación solamente queda apagar el incendio como se pueda, "poner parches", intentar calmarse o calmar a la persona con Autismo. Estas estrategias reactivas, por lo general, no impiden que vuelvan a darse nuevas crisis en el futuro. Bien al contrario, suelen empeorar las cosas. Si cometemos el error de utilizar siempre estrategias reactivas una vez la crisis se desata, la persona no tiene la oportunidad de aprender estrategias proactivas de regulación de las propias emociones y de pactar con su mundo social y sensorial de una manera más efectiva y apropiada. La sensación para todos es la de andar sobre tierras movedizas: en cualquier nos engullen. Y la tensión sostenida que eso genera es muy alta y pasa factura. Se recomienda prever posibles situaciones de riesgo y actuar preventivamente. Una buena (auto)regulación emocional requiere identificar qué es lo que podemos modificar o aprender antes para reducir los niveles de ansiedad.
- **Tercero. Mantener la Calma.** Cuando la persona con autismo se altera, grita, se niega a hacer lo que le pedimos, patatea, se ofusca, es fácil que nuestra paciencia se ponga a prueba y no siempre superemos esa prueba. En ese caso, primera recomendación, siempre que sea posible: *no perder los nervios ni el control nosotros*

también. Posiblemente, tendremos todos los números para que la situación empeore y no solucionemos nada, acabemos todos mal, angustiados y cada vez con menos energía. Recordemos que, cuando hablamos de tratamiento para la ansiedad, estamos hablando de una carrera de fondo y no de los cien metros lisos.

- **Cuarto. No obligar a la persona con Autismo por la fuerza bruta y "porque sí" a enfrentarse a las situaciones ansiógenas.** El discurso de "tiene que adaptarse, nuestro mundo es así y tiene que aprender a vivir en él", no es una estrategia inteligente ni efectiva. Probablemente, se intensifique y empeore la sintomatología ansiosa. Tampoco es recomendable el discurso de "Es superior a él, no podemos hacer nada. Lo mejor es dejarlo tranquilo". Recordemos la protección excesiva versus la protección adaptativa. Ni tanto ni tan calvo. Partimos de la base de que no hay una intencionalidad por parte de la persona con autismo para molestarnos o provocarnos con sus miedos. Así como desean generar pena o manipularnos para que lo hagamos todo por ellos. No forcemos, pero demos herramientas de aprendizaje, estrategias de afrontamiento.
- **Quinto. No reforzar la ansiedad y los miedos.** Puede suceder, con el tiempo y por condicionamiento, que lleguen a aprender que determinados comportamientos disruptivos, manifestaciones de la ansiedad, les facilitan el premio gordo: evitar la situación aversiva, que los protejamos y no tener que enfrentarse a lo que les angustia. Las manifestaciones de la ansiedad se convierten en un refuerzo.
- **Sexto. "No importa lo que siento, solúcióname el problema".** Cuando las personas sin autismo están ansiosas o tienen un mal día, suelen encontrar útil ventilar el problema y expresar lo que sienten. De hecho, la psicoterapia en población sin autismo está pensada para analizar qué siente la persona y darle herramientas para sentirse mejor. No es eso lo que necesita una persona con Autismo. Cuando la persona con autismo se siente estresada y se le pregunta qué siente, normalmente no es capaz de responder a esta pregunta, incluso incrementa el comportamiento perseverante y repetitivo, aumentando el deseo de estar solo y la sensación de ansiedad (recordemos los problemas de alexitimia). Lo que requiere es que se le ayude a resolver el problema de manera operativa. Soluciones prácticas para problemas inmediatos. Para calmarla de imperativo

legal ofrecerle soluciones lógicas con un lenguaje claro y sin ambigüedades.

- **Séptimo. Aceptar incondicionalmente a quien debemos ayudar.** Quien experimente ansiedad es posible que se sienta fuera de control y que diga o haga cosas que no nos gusten, nos decepcionen, asusten o contraríen. Regla de oro: no personalizar nada de lo que suceda o de lo que nos digan. La persona con autismo tiene que sentir que puede confiar en nosotros, a pesar de que pueda no agradarnos su comportamiento, y tiene que sentir que lo atenderemos y cuidaremos en cuanto esté en nuestras manos.
- **Octavo. No esperar a que el tiempo soluciones los problemas.** Excepto en el caso de conflictos evolutivos transitorios como determinadas fobias evolutivas, al igual que muchas enfermedades médicas, las perturbaciones afectivo-emocionales tienden a cronificarse si no se abordan y cortan a tiempo. En este caso, el "no dejes para mañana lo que puedas prevenir-intervenir hoy" es crucial para una buena evolución del conflicto emocional.
- **Noveno. No abordar todas las situaciones ansiógenas.** No es realista plantearnos el poder abordar TODAS las situaciones que generan estrés o ansiedad. Es necesario priorizar en función de los siguientes criterios: a) situaciones que puedan suponer un daño o peligro físico para la persona con autismo y/u otras personas; b) situaciones que generan un alto nivel de sufrimiento emocional y, en ocasiones, físico como en el caso de la hiperreactividad sensorial; y c) situaciones que obstaculizan aprendizajes, aspectos cruciales de la convivencia familiar y el funcionamiento en los diferentes contextos. Cuando estos tres criterios prioritarios están cubiertos, podremos dedicarnos a otras situaciones.
- **Décimo. El comportamiento es el síntoma, no el problema.** ¿Debemos interpretar muchos comportamientos disruptivos en el autismo como deliberados, desafiantes o provocadores? Radicalmente, no. Si entendemos todos estos comportamientos como un fracaso en el sistema de autorregulación emocional, en lugar de acciones realizadas a propósito, estamos en un mejor camino para ayudar a facilitar en cambio.