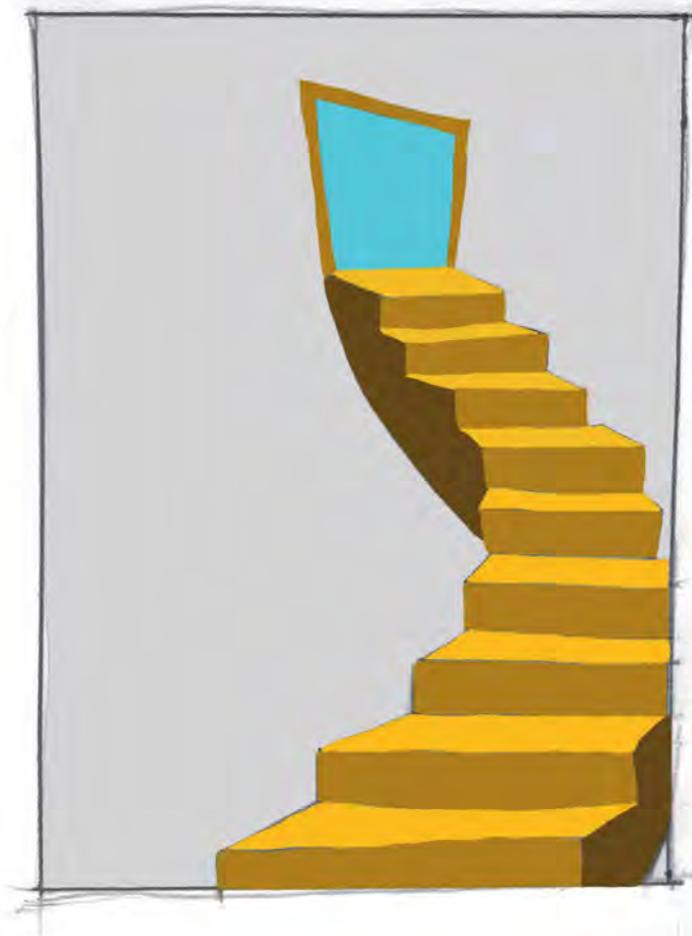


AGORAQUÉ???

**UN MANUAL PRÁCTICO SOBRE
AGORAFOBIA Y CRISIS DE PÁNICO**



Rubén Casado

A mis padres, por creer en mí, por enseñarme a creer. Por haberme regalado tantos de los valores que guían mi vida.

A mi hermana, por sus dibujos, por haberme contagiado tanto su manera de ver el mundo, porque no puedo parar de reírme contigo.

A Olga, por hacer que “quedarme en casa” sea un sitio donde quiero me quiera quedar. Porque siempre intentas enseñarme lo pequeño, a pesar de mi torpeza. Por hacer de AMADAG lo que es ahora.

A Silvia, porque siempre está, por haber hecho de la lealtad casi una profesión.

A Filipa, a Alberto, a Jesús, por vuestra entrega.

Por supuesto, a AMADAG, por haberme dado tantos motivos, y haberme proporcionado tantas formas de saber que la vida vale la pena.

A Jaime, por su ilusión y sus correcciones.

Al foro, por haberme ayudado tanto.

A mis pacientes, por haberme enseñado.

Índice

| | |
|--|-----------|
| Capítulo 1. Introducción | 5 a 14 |
| Capítulo 2. Ansiedad | 15 a 56 |
| Capítulo 3. Siguiendo las Reglas del Pánico (el arte de la guerra) | 57 a 74 |
| Capítulo 4. Técnicas de relajación y respiración | 75 a 94 |
| Capítulo 5. La intención paradójica y la distracción | 95 a 110 |
| Capítulo 6. Exponiéndose a las situaciones temidas | 111 a 140 |
| Capítulo 7. Pensamientos, juegos, lenguajes y héroes | 141 a 176 |
| Capítulo 8. Los otros | 176 a 198 |
| Capítulo 9. Medicación en la agorafobia y las crisis de ansiedad | 198 a 210 |
| Capítulo 10. Aspectos a Tener en cuenta durante el tratamiento | 211 a 232 |
| Diario de una Agor | 233 a 252 |
| Epílogo. Aventuras de un Terapeuta | 253 a 264 |

Capítulo 1

Introducción

“Habíamos ido de boda y después, fuimos a una discoteca de esas que tienen muchas plantas: cinco o seis, no sé, ya no me acuerdo. La cuestión es que llegamos de los primeros y la discoteca estaba casi vacía y decidimos dar una vuelta por el local. Cuando no se en que planta, de repente me desorienté y no sabía dónde estaba la salida, así que empecé a correr como una loca y los demás detrás de mí, y yo solo sabía decir que dónde estaba la salida, me faltaba el aire, tenía opresión en el pecho, temblores... Cómo es lógico encontré la salida y al llegar a la puerta me empecé a encontrar mejor sin necesidad de salir a la calle. Después llegaron todos los demás y bajamos una planta para estar allí y me volvió a pasar; Tenía tal opresión en el pecho que me tuve que salir a la calle y como no se me pasaba, los de la discoteca llamaron a una ambulancia, el médico me dijo que era un ataque de ansiedad”.

“Un día fui a recoger a mis hijas al colegio. Llegaba tarde y fui muy rápido. Al llegar así me sentí muy mal, no tenía fuerza en las piernas y el corazón parecía que se me iba a salir. Pensé que era un infarto y dos madres me llevaron en su coche al hospital. Todos pensábamos que era un infarto. En el hospital me hicieron un electro y me tumbaron en una camilla en el pasillo, Yo seguía sintiendo que me moría, que perdía el conocimiento, que no controlaba mis esfínteres. Todo el tiempo llamaba, pedía ayuda, hasta que al cabo de un rato me dieron un ansiolítico y se me pasó. Nadie me dijo que aquello había sido ansiedad. Pensé durante una temporada que era algo físico”.

En aquella parada de la facultad esperando al autobús empecé a sentir un ahogo tremendo. “Me voy a desplomar al suelo”,

pensé. Y, lo peor, me azotó una alarmante falta de autocontrol por las prisas de querer huir, que me hizo temer que no fuera a ser capaz de hacerme cargo de mí ni de mis actos (¿y si me da por gritar? ¿O por cruzar la calle en pleno tráfico? ¿Y si me quedo paralizada y no puedo coger el autobús?). Literalmente, me asfixiaba. “¡No voy a ser capaz de pedir ayuda, no me da la voz!”

Estos son tres relatos de personas que sufren su primer ataque de pánico. Como muchas veces me comentan, es una experiencia que queda grabada muy vívidamente en la memoria. La mayoría de mis pacientes pueden describir con total claridad su primer contacto con la sensación de pánico. En casi todas las personas hay una sensación de ruptura con lo que habían vivido hasta entonces, produciéndose un antes y un después de la experiencia.

¿Qué es un ataque de pánico? En esencia es una aterradora experiencia de pérdida de control, y una sensación de que algo terrible va a suceder, acompañado por una diversidad de manifestaciones fisiológicas de ansiedad. Muchas personas se creen que están muriéndose, que van a desmayarse o están volviéndose locas. El pánico va acompañado de una serie de reacciones fisiológicas, como el aumento de la frecuencia cardiaca, la dificultad para respirar, los temblores, los mareos, la sudoración, las sensaciones de irrealidad y otras sensaciones de las que hablaremos más detenidamente.

El trastorno de pánico se produce cuando las crisis se repiten de forma recurrente e inesperada, hasta el punto de interferir con la vida de la persona. Dicho trastorno puede ser tremendamente incapacitante para una persona, puede condicionar su trabajo, sus relaciones y puede afectar seriamente a su calidad de vida, ya que el pánico puede convertirse en algo alrededor del cual gira la vida la persona, y el temor a tener un ataque puede ocupar una parte muy importante de los pensamientos diarios, llegando a interferir con la vida normal.

En ocasiones, las personas empiezan a desarrollar un miedo intenso a que dichas sensaciones aparezcan en situaciones donde no pueden escapar, o sería muy difícil pedir ayuda. Por otro lado aparece la creencia de que en ciertos ámbitos es mucho más probable que aparezcan las sensaciones que en otros, por lo que el mundo se empieza a dividir en zonas seguras e inseguras. Cuando esto ocurre entonces estamos hablando de que la persona ha desarrollado agorafobia y las personas que padecen este trastorno pueden llegar a evitar aquellas situaciones que ellas consideren inseguras, con lo que su vida puede quedar seriamente limitada.

Existe otro tipo de casos en los cuales la persona no ha tenido una experiencia de pánico, pero aun así, puede evitar situaciones donde no se siente protegida, o puede tener miedo a que alguno de los síntomas que acompañan a la ansiedad le avergüencen delante de los otros. Por ejemplo hay gente que tiene miedo a vomitar en público, o cree que no a va poder controlar sus esfínteres, y sabe que cuanto más ansiedad tienen, mas probable es que aparezcan sensaciones perturbadoras, por lo que también desarrollan un patrón de evitación, aun sin la experiencia del pánico.

Lo realmente preocupante de este tipo de trastornos es lo incapacitantes que pueden llegar a ser para la persona, ya que los patrones de evitación que acompañan a los mismos pueden ser tan intensos, que les impidan realizar las tareas más básicas de la vida cotidiana. En AMADAG (la Asociación Madrileña de Agorafobia) decimos que la agorafobia termina siendo más un estilo de vida que un mero trastorno, y es ahí donde radica el problema. La experiencia vital de la persona se centra en no sentir miedo, y eso implica que “lo demás” (lo que quiera que llamemos “lo demás”: pareja, amistades, trabajo, placer, diversión, familia...) es secundario.

Este libro lo diseñé como un complemento al tratamiento terapéutico que realizamos en AMADAG, pero a medida que lo he ido elaborando,

también me he dado cuenta de que puede ser muy útil a personas que no estén realizando una terapia con nosotros, pero desean conocer mejor lo que les pasa, y darles claves y herramientas que los terapeutas hemos ido acumulando en todos estos años de experiencia.

Por otro lado deseo aportar mi vivencia como paciente de ese trastorno, lo que creo, da una perspectiva bastante enriquecedora, ya que me permite aportar una doble vertiente. No obstante, este libro no está pensado como sustituto de ninguna terapia, siendo lo ideal es que estés siempre bajo la supervisión de un psicólogo, y un psiquiatra, si este último fuera necesario.

A pesar de que escribo casi todos los temas, recojo muchos testimonios de los mayores expertos en pánico y agorafobia. Dichos expertos no están en las universidades, sino que la padecen. Son pacientes de AMADAG, y muchos de los capítulos giran en torno a sus testimonios, recogidos en el foro de la asociación, o en entrevistas que he realizado con ellos. Gracias a su colaboración el libro se ha llenado de humanidad. Por otro lado recojo historias que los terapeutas de la asociación hemos ido recopilando desde hace más de diez años, y que sirven para ilustrar a modo de metáfora, diferentes aspectos del tratamiento. Muchas de estas historias no tienen un autor o autora claros, pero si destacar que Anthony de Mello ha sido el principal recopilador en el cual me he basado.

Este libro va destinado a aquellas personas que sufren crisis de pánico, y a aquellas personas que padecen agorafobia con o sin trastorno de pánico. Creo que la mayoría de los libros se han centrado mucho en tratar de solucionar las crisis de pánico, pero hay pocos libros que traten de la agorafobia. Se dan una serie de pautas muy útiles que suelen servir a personas que llevan relativamente poco tiempo con el trastorno, pero nos olvidamos que lo más importante en el caso de muchas agorafobias no consiste en trabajar únicamente con las crisis de ansiedad, sino que hay que abandonar algunos as-

pectos de un estilo de vida que se ha ido creando durante años de padecimiento.

¿Qué pretendo por lo tanto con este libro?:

- ✓ Aumentar tu conocimiento del trastorno, pues sabemos que la madre del miedo es la ignorancia.

- ✓ Enseñarte cuales son las reglas del pánico, y como funciona, ya que es crucial que aprendas a conocer los mecanismos que disparan las crisis de ansiedad. Por ejemplo, estoy usando ahora un procesador de textos para escribir esto que lees. Desgraciadamente no soy demasiado diestro en su manejo, y a veces sin querer, doy una serie de botones, que cambian la configuración de la pantalla. A medida que voy aprendiendo como funciona, dar o no a un botón deja de ser una catástrofe. Cuanto más conciencia tengas en tu proceso, aprenderás a manejarte mejor con él. Para cubrir este objetivo están los capítulos, dos, tres y diez.

- ✓ Que aprendas técnicas que te ayuden a manejarte con las crisis, no a intentar “controlar” las crisis. Por poner un ejemplo, no puedes pretender que no haya tormentas en tu vida, pero si puedes aprender a manejarte con los faros antiniebla. Esto lo aprenderás en los capítulos cuatro, cinco, seis y siete.

- ✓ Si has desarrollado una evitación severa, y dicha evitación limita tu vida, es crucial que tomes conciencia de aquellos aspectos que hacen que te mantengas en esta situación, ya que tiene que ver con la manera en que te relacionas contigo mismo y con lo que te rodea. Esto lo veras sobre todo en los capítulos siete y diez.

- ✓ Que quienes te rodean dispongan de pautas para poder apoyarte. De esto tratamos ampliamente en el capítulo ocho.

- ✓ Aprender acerca de la medicación, como puede ayudarte,

y que problemas existen en personas con trastorno de ansiedad y agorafobia. Capítulo nueve.

Personalmente no comulgo con los libros sobre milagros. Son aquellos libros que aseguran cambios espectaculares y definitivos, y prometen hacerte olvidar la agorafobia o el pánico como si nunca hubiesen sucedido. Tras la problemática humana hay una fuente inagotable de charlatanes que prometen la absolución de los problemas antes de que puedas decir amén. Si existiesen los milagros, no necesitarían publicitarse.

Estamos en el inicio de un viaje, como cuando Ulises partió hacia Ítaca. ¿Alguien se acuerda del poema de de Kavafis?:

*“Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca,
Pide que tu camino sea largo,
Rico en experiencias, en conocimiento.
A Lestrigones y a Cíclopes,
O al airado Poseidón nunca temas,
No hallarás tales seres en tu ruta
Si alto es tu pensamiento y limpia
La emoción de tu espíritu y tu cuerpo.
A Lestrigones y a Cíclopes,
Ni al fiero Poseidón hallarás nunca,
Si no los llevas dentro de tu alma,
Si no es tu alma quien ante ti los pone”.*

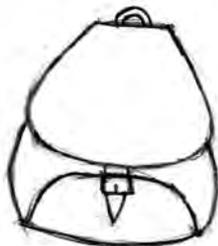
Ítaca de Kavafis.



No conozco a ninguna persona con agorafobia que no desee viajar, o tener experiencias nuevas fuera del territorio de lo seguro. Una de las claves, que desvelaremos más detalladamente, radica en el hecho de poder darle voz a esa parte nuestra del deseo, por mucho miedo que nos de. El niño siente de forma natural la necesidad de alejarse de la madre para explorar el mundo por el mismo. El ser humano es esencialmente curioso. Es esa misma curiosidad la que nos llevó a la luna, o nos hizo explorar el polo norte. La misma que nos hizo escalar las altas montañas o adentrarnos en el desierto. Cuando la gente me dice que no puede montar en metro o viajar, yo siempre les digo: un momento, por supuesto que puedes hacerlo, y además de poder hacerlo tienes miedo.

Así que coge la mochila, y vamos a iniciar nuestro particular viaje a Ítaca. Aprenderemos a empuñar la espada, conoceremos mucho más al miedo, sabremos que existen muchas formas de relacionarnos con él,

comprenderemos que la libertad no es lo que nos habían vendido hasta ahora, y más... habrá duelos, encrucijadas, enigmas, momentos difíciles, euforia mezclada con miedo alegría y tristeza, encuentros y perdidas, pero sobre todo una buena historia que contar, como todo buen viajero.



Capítulo 2

Ansiedad

Tengo una mala y una buena noticia que darte. La mala es que no vas a curarte. La buena, es que cuando termines de leer este libro, y si pones en práctica sus contenidos, probablemente no te importe demasiado si te curas o no.

Lo que sí puedo decirte es que puedes hacer una vida perfectamente normal, y que lo que te ocurre no tiene porque ser un obstáculo que interfiera en tu vida. No eres una persona inválida, ni estás loco. No estás imposibilitado, ni condenado. Lo que puedo decirte es que lo que te ocurre no tiene porque ser un final. Yo más bien lo veo como un principio.

Hay gente que llega a la consulta y me dice “Vaya, llevo 20 o más años así y no puedo seguir de esta manera”. Yo a veces, les digo que si llevan 20 años así, perfectamente pueden continuar otros 20 más si quieren, y que ese no es un motivo suficiente para salir de la situación en la que se encuentran.

Cuando digo que no vas a curarte, es porque precisamente ese anhelo es el que causa que muchas personas fracasen en su proceso, por paradójico que parezca. La gente se puede llegar a imaginar que curarse es la erradicación de la ansiedad y de lo que se trata no es de eliminarla, sino de saber gestionarla. Tener ansiedad es, para muchas personas, un estigma vergonzoso, que indica que son personas débiles, o incontroladas, y se pasan la vida pesando que no deberían tener esa respuesta tan inadecuada.

Existe un chiste que a veces cuento a mis pacientes sobre dos amigos que se encuentran y uno de ellos quiere ir al psicólogo porque se orina encima, así que al cabo del tiempo se vuelven a ver y uno de ellos le dice al otro:

Hombre que tal, ¿Cómo andas de tu problema? ¿Fuiste al psicólogo?

Bueno, chico –le responde el amigo- la verdad es que estoy contentísimo, no veas lo que sabe.

¿Entonces ya no te meas?

Ah, bueno mearme, me meo pero ya sé porque me meo.

El caso es que vuelven a encontrarse después de cierto tiempo, y mantienen una segunda conversación:

¿Sigues con aquel psicólogo?

Pues no – contesta el aludido- la verdad es que he decidido cambiar de psicólogo.

¿Y qué tal con este?

Bueno, el anterior era espectacular, pero este es increíble, es una lumbrera.

Entonces ¿ya no te meas?

Me sigo meando, pero ahora cada vez que ando por la calle, me ha prestado un braguero, que detecta las primeras gotas de orina y dispara una alarma, así que me suele dar tiempo a ir al baño.

Ah...

Meses más tarde tienen una tercera conversación:

¿Sabes? – dice el del problema- me cansé del braguero, a veces me daba calambres, pero he ido a otro psicólogo.

¿Y qué tal con este?

Bueno, el primero era bueno, el segundo era increíble, pero es que este tercero es un fenómeno de los fenómenos.

Entonces, ya no te meas?.

Ah sí, mearme me meo, pero ya no me importa.

Cuando hemos desarrollado un trastorno de pánico es difícil tener ataques de ansiedad si no hay que escapar de nada porque lo que genera una crisis de ansiedad es el miedo a tenerla. Si puedo tener crisis de ansiedad...¿para qué voy a tener miedo?. Esta es una de las ideas principales del libro, lo que procuraremos cambiar no es que la ansiedad desaparezca, sino que deje de tener el sentido que normalmente le doy.

LA ANSIEDAD Y LOS SUPERPODERES

La ansiedad no se puede eliminar porque es una respuesta natural que ni puede, ni debe eliminarse. La ansiedad es un complejo mecanismo que me permite de alguna manera, sacar mis “superpoderes” en situaciones de emergencia. Gracias a la ansiedad estoy mucho más preparado para luchar o huir en una situación en la cual mi vida corre peligro.



La ansiedad es una respuesta que puede resultar extremadamente útil. Si estamos en una calle oscura y solitaria, en el lugar y momento menos adecuados, y observamos un par de figuras que se acercan de

manera amenazante, probablemente no nos quedaremos tan campantes. Probablemente antes de que nos demos cuenta, ya se habrán activado una serie respuestas, veamos cuales son:

✓ El latido del corazón aumentara de frecuencia. Esto es así porque nuestros músculos van a necesitar un mayor aporte de oxígeno y glucosa.

✓ La respiración se vuelve más agitada, por las mismas razones que las del corazón. Se puede llegar a producir, si respiras muy rápido en un periodo breve de tiempo, lo que conocemos como hiperventilación. Hablaremos de ello más adelante.

✓ Aumenta la sudoración: Esto permite activar nuestro sistema de refrigeración. Si estamos corriendo en medio de la sabana, con un león detrás durante bastante rato, necesitaremos algún tipo de aire acondicionado si no queremos que haya una sobrecarga. Además, en caso de que algún depredador quisiera asirnos con sus garras, esto nos haría mucho más resbaladizos, y difíciles de coger.

✓ Cuando mantenemos la respiración agitada durante un tiempo, puede existir la sensación de dolor en el pecho, por el sobre esfuerzo de los músculos intercostales. Mucha gente interpreta esto como un infarto.

✓ Los colores se ven más brillantes, se es más sensible a los sonidos, ya que la percepción es mucho más fina. Al cabo de cierto tiempo, si se mantiene esta forma de ver el mundo, puede ser algo molesto para las personas. Esto puede llevar a las personas a sentir lo que les rodea como algo irreal, y a sentirse extraños. De ello hablaremos más tarde cuando comentemos las sensaciones de desrealización y despersonalización.

✓ A veces la gente percibe la sensación de entumecimiento, o como si se durmieran las extremidades, y esto es así porque el

oxígeno no llega bien a esas zonas, ya que la sangre se concentra en los órganos vitales. Además la hemoglobina (los glóbulos rojos encargados de llevar el oxígeno a las diferentes partes del cuerpo) se vuelve pegajosa, y le cuesta soltar el oxígeno en ciertas zonas.

✓ Se activa la visión periférica. Es como si viésemos en cine-mascope. Mucha gente siente que ve lo que le rodea como si fuese una película. Esto es así porque este tipo de visión nos puede ayudar a sobrevivir en situaciones de peligro, ya que permite ver mejor lateralmente. Sería estupenda para encontrar mejores salidas para escapar en situaciones de riesgo real, o percibir enemigos que se acercan por los lados.

✓ También uno puede sentirse un poco fuera de la situación, como si no fuese el mismo, y a veces puede notarse ajeno a su cuerpo. Esto es algo que puede causar mucho temor, sobre todo a las personas que tienen miedo a la locura, pero tan solo se trata de otro de los mecanismos de protección, llamado disociación. Percibirnos ajenos a la situación puede ayudarnos a encontrar una solución más fácilmente que si estamos emocionalmente imbuidos en ella. El problema radica en que algunas personas se sienten muy asustadas con esa percepción porque creen que se van a descontrolar. Muchas personas que han sufrido catástrofes tales como accidentes, tiroteos etc.... manifiestan que vivían esas situaciones como si la cosa no fuese con ellos.

✓ La atención queda centrada en el objeto o situación que despierta mi ansiedad. La capacidad de cambiar la atención consciente a voluntad por parte del lóbulo frontal, queda claramente disminuida, por eso la gente dice que se bloquea, y no puede pensar más que en la salida. El lóbulo frontal es la parte del cerebro que se encarga de dirigir la conducta hacia un fin y comprende acciones como la planificación, la organización o la orientación.

✓ El sistema digestivo disminuye de forma muy notable su actividad, ya que en situaciones de peligro se da prioridad a los sistemas que van a permitir mi supervivencia, como el respiratorio o el circulatorio. La saliva no se va a producir, pues necesitaríamos ese agua para otras funciones. Es por ello que las personas describen sequedad de boca, y por tanto dificultades para tragar. Por otro lado existe una urgente necesidad de ir al baño, y la tripa se suelta. Esto es así porque en el caso de una huida necesitamos soltar lastre, para correr más ligeros.

Todos estos mecanismos son fruto de la evolución, con la que los seres vivos han ido perfeccionando su adaptabilidad al medio. Gracias a estos mecanismos sobrevivimos como especie, y siempre que nos encontremos ante una situación de peligro, se activara este complejo mecanismo de lucha/huida.

Como podemos ver, la ansiedad en si no es mala. Imagínate que eres un estudiante y que tienes un examen. Imagínate en el aula donde te van a examinar. Es una situación ante la cual tienes que responder, si quieres aprobar. Para dar una respuesta óptima, necesitas cierto grado de activación, ansiedad, estrés o como quieras llamarlo. Si no existe un cierto gusanillo, probablemente no distribuyas bien el tiempo, o te pondrías a pensar en lo que vas a hacer el fin de semana. El problema se presenta cuando esa activación idónea que nos ayuda se convierte en nuestro enemigo y nos encontramos "bloqueados" ante el examen.

Robert Sapolsky es un biólogo que ha dedicado una parte muy importante de su trabajo al estudio del estrés. Tiene un libro muy interesante llamado "Por qué las cebras no tienen úlceras". El titulo resulta sugerente y bastante explicativo.

Observa un gato. Puede estar perfectamente tranquilo y parece que nada le perturba, pero es ver un ratón, y en milésimas de segundo puede saltar, atrapándolo al instante. Vemos que su nivel de activación ha pasado de casi cero a cien en milésimas de segundo, pero cuando ha cogido

el ratón vuelve a su estado de reposo normal. Pues lo mismo pasa con las cebras, si tienen que huir del león todo su sistema se concentra en la huida, así que la respuesta del estrés puede salvarle la vida, pero cuando no hay león, y no se divisa ninguno en el horizonte dicha respuesta desaparece, y se dedica a pastar. La cebra no se dedica a pensar: “¿Y si dentro de cuatro horas aparece un León hambriento?, ¡Dios mío es horrible ser una cebra y ser perseguida!”.

Nuestras capacidades cognitivas han evolucionado enormemente. Somos capaces de realizar representaciones complejÍsimas. En muy poco tiempo (evolutivamente hablando dos millones de años es poco tiempo) nuestro cerebro triplicó su capacidad. Sin embargo, nuestro sistema de respuesta ante el estrés sigue siendo muy parecido al de nuestras amigas las cebras. La respuesta del estrés no ha evolucionado de la misma forma, y sigue funcionando como antiguamente.

Esto quiere decir que si tienes miedo de suspender el examen vas a reaccionar, a muchos niveles, de forma similar a si estÁ a punto de atropellarte una manada de búfalos. Nuestras respuestas fisiológicas no se han afinado, no se han adaptado a la vida moderna, y a veces es como matar una mosca a cañonazos. Así que aunque racionalmente podemos diferenciar entre una leona y mi suegra, nuestra respuesta del estrés se ha vuelto algo miope y solo ve dos bultos. La ansiedad no entiende de sutilezas.

¿QUÉ ES UNA FOBIA?

¿Tienes miedo a los perros? ¿Y por qué no a los gatos? ¿Por qué te resulta una tarea tan desagradable hablar ante muchas personas y, sin embargo, estas totalmente tranquilo cuando estas solo con un amigo de confianza? ¿Y porqué algunas personas no pueden dejar que su brazo cuelgue de la cama cuando duermen?

Todo el mundo siente miedo, con más o menos intensidad, focalizado a una situación determinada o no, ante un peligro real o imaginario. Sin

embargo, en ocasiones el miedo deja de ser adaptativo, al no ayudarnos en caso de que nos encontremos en una situación de peligro, para convertirse en algo que nos impide llevar una vida “normal” (aunque eres tu quien decide qué es una vida normal y qué no lo es). Cuando el miedo ha llegado a ese límite podemos hablar de “fobia”. Tres son las características, que pueden definir a una fobia:

Mayor intensidad, ya que todos podemos tener un miedo moderado a determinadas situaciones, como ir por determinados lugares de la ciudad a determinadas horas, o podemos conducir con precaución por miedo a tener un accidente.

Irrracionalidad. No se puede explicar de forma lógica. La persona que padece una fobia sabe, en muchos casos, que su miedo no tiene razón de ser en ese momento, y sin embargo lo siente. En otros casos, el miedo puede ser aparentemente racional, en el sentido de que puede ocurrir (un infarto de miocardio, o que te caiga una maceta). Por ejemplo, recuerdo una paciente que tenía miedo a las tormentas y esto le impedía salir a la calle cada vez que el cielo estaba nublado. Probablemente nunca la cayese un rayo, pero estaba supeditando su vida a una posibilidad tan remota como el hecho de que la tocase la lotería.

Interferencia. Por último, para que una fobia sea considerada como tal, ha de interferir en la vida del individuo. Una vez recibí una visita de una mujer que tenía miedo a las serpientes cobra. La mujer era muy perfeccionista, y no se podía permitir tener un miedo así. Como la mujer era mayor, y no pensaba en viajar a la india, o a algún lugar en el que existiese esa especie de serpientes, le sugerí que si había que trabajar algo, era su enorme exigencia a no tener ningún tipo de miedo.

Actualmente se diferencian tres tipos de fobias: la fobia específica, la fobia social y la agorafobia. Cuando hablamos de fobia específica estamos hablando de un miedo focalizado a una fuente determinada o circunstancia específica. Sabemos de dónde viene el miedo. Sin embargo este mismo criterio no se puede aplicar para la fobia social y la agorafobia.

bia. La fuente del miedo en ese caso no es algo tangible, que podamos ver, oír, oler o tocar. Para un observador externo, e incluso para aquellos que las padecen, no parece que haya nada que realmente les cause miedo, ni siquiera ninguna razón real para sentirlo. Aquello que desencadena el miedo varía muchísimo de unas personas a otras, y tampoco se teme siempre a las mismas situaciones. Hay quienes el hecho de tener personas alrededor resulta una circunstancia tranquilizadora, porque les da seguridad, pero para otros, el que haya personas delante, les causa más ansiedad, porque sienten que no pueden irse cuando quieran, y temen ser juzgados por los otros si expresan su miedo.

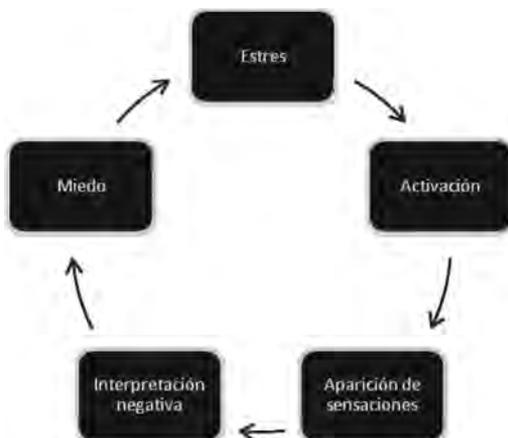
¿QUÉ ES UNA CRISIS DE ANSIEDAD?

Según el DSM IV (un manual de clasificación diagnóstica utilizado por psicólogos y psiquiatras), un ataque de pánico se define como la aparición temporal y aislada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos:

- Palpitaciones, sacudidas del corazón o aumento en la frecuencia cardíaca.
- Sudoración.
- Temblores y sacudidas.
- Sensación de ahogo o falta de aliento.
- Sensación de atragantarse.
- Opresión o malestar torácico.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Inestabilidad, mareo o desmayo.
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo, como si se estuviese viendo una película).

- Miedo a perder el control o volverse loco.
- Miedo a morir.
- Sensación de hormigueo o entumecimiento.
- Escalofríos o sofocos.

Por paradójico que parezca, los ataques de pánico son resultado del miedo. Todo comienza con una activación propia de una situación en la que estamos padeciendo estrés. Como resultado de dicha activación, aparece esa respuesta del estrés, que hemos aprendido antes, con sus correspondientes síntomas. Si ocurre que interpretamos esos síntomas de forma errónea, y pensamos que algo terrible nos está ocurriendo, en lugar de codificar lo que nos pasa como una respuesta normal de nuestro cuerpo frente al estrés, podríamos entrar en pánico. La angustia que sentimos ante esa misma situación hace que nuestras sensaciones se incrementen, se hagan más intensas. De nuevo las reinterpretemos y nos centramos en esas sensaciones, desencadenándose entonces pensamientos catastrofistas en los que la persona cree estar en peligro, formándose una espiral, una pescadilla que se muerde la cola. La espiral termina cuando la persona cree realmente que la situación está bajo control, o bien cuando escapa hacia un lugar seguro.



Una cosa que hay que tener claro es que un ataque de pánico está precedido por una interpretación. Sin ese pensamiento no se desencadenará el ataque de pánico. Si la persona es capaz de producirse sus ataques de pánico, también es capaz de salir de ellos. Por supuesto ello no es tarea fácil. Si así fuese nadie tendría ataques de ansiedad.

Después de un largo día de ansiedad y mal rollo, por el comportamiento de mi ex, cuando volvíamos a Madrid en el coche, me empecé a encontrar mal. Lo primero fue la sensación de mareo y la sensación de ahogo, ya que por más que quería respirar era como si el aire no pudiera entrar en mis pulmones. Hacía mucho calor y eso lo empeoraba, tenía unas ganas horribles de escapar, no sé si del coche o de las sensaciones que estaba teniendo. Pero sobre todo recuerdo el miedo a perder el control, de que eso que sentía no se pasase y perdurara demasiado y me volviese loca. No dije nada, pero cuando llegamos me fui a casa de mis padres que tenían aire acondicionado y pareció pasarse. Pero la obsesión por las sensaciones no se pasó y de ahí al miedo al coche, al calor y poco a poco a otro montón de cosas. Pero lo que más recuerdo es el miedo, miedo irracional, algo que no podía explicar, miedo a todo y a nada, y una sensación de soledad increíble, por no poder explicar de una manera coherente lo que sentí ese día.

La persona de este ejemplo, explica bastante bien este proceso. Tenía ya de por sí, una activación, después de una discusión, por lo que probablemente hicieran su aparición síntomas propios de la ansiedad, en concreto, de la hiperventilación producida por la ansiedad, de la que hablaremos mas tarde. Y entonces empieza a asustarse, pensando que algo malo puede pasarla, en su caso teme perder el control y volverse loca. Eso hace que probablemente cada vez sienta que puede respirar peor, y sus pensamientos catastróficos sean cada vez más recurrentes. Hay otra cosa curiosa, ya que cuando llega a casa de sus padres, la ansiedad parece disminuir, y resalta que tenían aire acondicionado. ¿Qué ha ocurrido?, pues que la interpretación cambia, y piensa que si todos los

síntomas eran debidos al calor, ahora que no hay aire acondicionado, los síntomas no aparecerán, y...¡magia!, la ansiedad desaparece. La mayoría de las personas que luego desarrollan agorafobia asocian de forma muy vivida las sensaciones, y situaciones que se vivieron en esa primera crisis con la aparición de crisis posteriores, como consecuencia del condicionamiento. Por ejemplo, si hacía calor, la persona empezara a odiar los veranos, si existía algún olor especial, o la luz estaba dispuesta de un modo determinado, pasara algo parecido... a lo mejor dejan de gustarle los atardeceres, o viajar en coche.

En las crisis de pánico hay cuatro miedos fundamentales:

- Miedo a morir
- Miedo a desmayarse.
- Miedo a perder el control (y hacer el ridículo).
- Miedo a la locura.

En ocasiones, hay que añadir otro miedo más, que es el miedo a “sentirse descubierto”. Es el de mostrar ansiedad delante de los demás, y que estos puedan juzgar a la persona que está padeciendo dichos síntomas. Esta es una forma más de creerse atrapado, y que comparte un campo con la llamada fobia social.

¿Puede cualquier persona sufrir un ataque de ansiedad?. Por lo que sabemos existen varias causas que pueden estar en el origen de los ataques de ansiedad:

- Puede existir una vulnerabilidad genética, pues existen estudios que lo demuestran. Científicos españoles han encontrado una alteración en el par 15. Esto se ha demostrado en estudios con gemelos. También se ha demostrado una curiosa asociación descrita por Bulbena hace una década entre el fenómeno de laxitud articular, relativamente frecuente entre la población y que se caracteriza por una mayor flexibilidad de las articulaciones, y trastornos de ansiedad. También es bastante frecuente que si hay

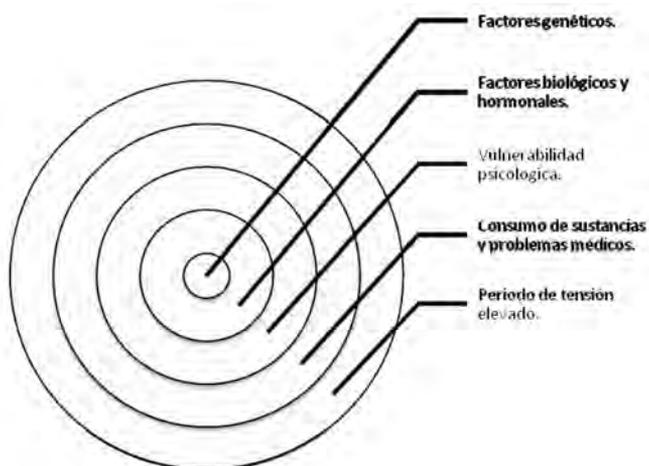
un caso en la familia, existan más miembros que algún tipo de trastorno de ansiedad. Aún así los factores ambientales como la educación o las experiencias vitales parecen tener mayor importancia, según expertos como Arturo Bados o Barlow.

- También uno puede haber desarrollado una vulnerabilidad psicológica. Tengo una abuela a la que adoro, pero es algo agorera. Un día hablando sobre viajar a Nueva York decía: “para que vas ir, si cuando te mueres cierras los ojos y no ves nada”. Claro, visto así a uno no le quedan demasiadas ganas de viajar. Si uno ha estado escuchando frases de ese tipo es probable que haya desarrollado una peculiar concepción del mundo. Muchos pacientes relatan infancias donde uno de los dos progenitores estaba continuamente inculcando miedo. A veces el exceso de celo para protegernos, puede dar lugar a percibirnos como más vulnerables, viéndonos a nosotros mismos como poco confiables.

- Algunos problemas médicos pueden explicar algunas de las percepciones ansiógenas. Por ejemplo, personas que tengan hipertiroidismo. Algunas personas con crisis epilépticas, arritmias cardíacas, pueden tener sensaciones que les pueden llevar a padecer algún trastorno de ansiedad.

- Hay muchas personas jóvenes que han tenido su primera crisis de ansiedad tras una intoxicación por cafeína, o el consumo de determinadas drogas tales como el cannabis, la cocaína, las anfetaminas, el extasis, o el LSD.

- A menudo el ataque de ansiedad surge tras un periodo de tensión, en que la persona ha sufrido una pérdida, una separación o se le ha despedido del trabajo.



¿QUÉ ES LA AGORAFOBIA?

Antiguamente, en la edad media, los que eran perseguidos por la justicia podían refugiarse en las iglesias para evitar ser capturados por la justicia. De esta forma “se acogían a sagrado”. Los proscritos podían moverse a sus anchas por el interior de la iglesia porque allí tenían una seguridad. Este estado de seguridad se perdía si el individuo salía de ese recinto.

El agorafóbico también se acoge a sagrado. Para él existen ciertos lugares o determinadas personas que permiten que su ansiedad disminuya rápidamente, o incluso que desaparezca. Suele empezar con una crisis de angustia o ataque de pánico ante una determinada situación (el metro, el coche, en plena calle, en el trabajo...). Posteriormente, para evitar que esa crisis se repita, la persona que padece agorafobia deja de frecuentar el lugar donde se desarrolló la primera crisis porque existe un

miedo a que esa situación se vuelva a repetir. Se desarrolla una ansiedad ante la posibilidad de tener otro ataque. Con el tiempo es posible que la persona comience a generalizar su miedo a otras situaciones (se va acogiendo cada vez más a sagrado) hasta que su vida va tornándose cada vez más y más limitada.

El proceso de generalización permite que el miedo se vaya extendiendo a situaciones, en las cuales, la persona percibe que no va a poder encontrar seguridad, o no va a poder escapar cuando quiera. Por ejemplo, si el primer ataque de pánico tiene que ver con el metro, la persona evitara no solo el metro, sino también situaciones que le recuerden a algo parecido. ¿Por qué no un ascensor?, y ya puestos... ¿Por qué no un avión?, al fin y al cabo hablamos de situaciones similares, en donde si quiero bajarme en un momento determinado, y donde pienso que en ese lugar precisamente **no debo de tener un ataque de pánico**, va a ser muy difícil o imposible.

El caso era llegar. Cuando llegue a casa me sentí tan a gusto, aunque estaba muy cansada. Recuerdo que era principio de semana santa y estuve ya sin salir todos los días, y ya a partir de ahí los agobios fueron constantes. Veía y sentía que cuando iba acompañada me sentía más a gusto y así día a día, hasta llegar a no salir nada de casa y tener miedo de estar sola.

Lo primero a evitar fue el coche y los viajes (fue el primer ataque de pánico de mi vida), aunque añadir más cosas fue rápido, muy rápido diría yo. Además cosas que no tenían nada que ver, como ducharme cuando no había nadie en casa, quedarme sólo, ir al cine, estar a oscuras o los sitios concurridos. Recuerdo que hasta me daba angustia ver películas donde mostraban sitios difíciles de salir, o vértigo si salían acantilados. Pensar en montar en avión me aterrorizaba, aunque no tenía ni previsión de hacer ningún viaje.

Es como si mi mente buscara cosas para que me diesen miedo, para incluirlas en una lista infinita...hasta que el miedo me paralizó y dejé de hacer cosas que hasta ese día eran absolutamente cotidianas.

Mi evitación fue rápida y expansiva. Lo primero que evité fue volver a ir a la facultad en autobús, que es donde me dio el primer ataque de ansiedad gordo. Hice intentos los días siguientes, pero cada vez me bajaba una parada antes porque me volvía el recuerdo de aquella sensación. Y como además estaba agotada de aquel ambiente en el que literalmente exploté, no veía razón para seguir insistiendo en ir allí otra vez. Aún así, seguí yendo acompañada por un compañero el curso entero, pero al siguiente me recliné en casa casi por completo.

No se tiene miedo al metro, se tiene miedo al tren de la bruja. Todo el mundo puede ir en el suburbano, la verdad es que es bastante fácil. Pagas el billete, atraviesas el torniquete, esperas en el andén, coges el metro, te sientas o permaneces de pie, cuando llegas a tu parada abres la puerta, vuelves a atravesar el torniquete, subes las escaleras y Voila... Otra cosa es si estas en un bunker cerrado, con un montón de gente extraña dispuesta a juzgarte, vas a atravesar un túnel siniestro en un tren que se va a parar en el túnel en cuanto te descuides, y donde te vas a encontrar tremendamente sola y desprotegida, entonces estamos hablando de algo más difícil.

Hay personas cuyas vidas cambian de la noche a la mañana. La primera vez que les ocurre algo así quedan tan marcados que no hace falta que tengan más ataques de ansiedad. Incluso decimos que hay personas que viven de las rentas, pues han tenido un número muy pequeño de ataques de ansiedad, o incluso solo uno, pero dichos ataques condicionan su vida completamente. Lo único que quieren es no volver a sentir esa sensación.

Por lo tanto la agorafobia es un conjunto de fobias, un conjunto de miedos que se desencadenan cuando la persona no se halla en ese lugar seguro. La persona sabe que su miedo es irracional, pero en el fondo no se termina de creer que no le ocurrirá nada fuera de ese lugar seguro, por muchas veces que intenten repetírselo. Explicar la teoría es muy fácil, otra cosa es llevarlo a la práctica. Pero hay que tener en cuenta que los procesos de las personas son diferentes, y que cada uno tiene su propio ritmo.

Digamos que este trastorno, en algunos aspectos, más que un trastorno, se termina convirtiendo en un estilo de vida, donde existe una obsesiva búsqueda de la seguridad. La orientación vital del individuo pega un brusco giro, pues todo se centra en no volver a experimentar las sensaciones de desamparo y de temor. Y a partir de ahí se forma un círculo vicioso, que puede durar toda la vida si no se rompe.

Recuerdo un viaje a Escocia que hice. Este país no es digamos el sueño de un agorafóbico. Puedes recorrer kilómetros de tierras altas, sin encontrar más que un par de pueblos con cuatro o cinco casas cada uno. Recuerdo que en algunos momentos del viaje, mis compañeros, que nunca han padecido trastornos de ansiedad, comentaban cierto sentimiento de inseguridad cuanto más al norte nos hallábamos. Y es cierto que de alguna manera, el sentimiento de desamparo no es un sentimiento tan extraterrestre. No se está sintiendo nada de otro mundo, es muy terrenal. Y es algo que potencialmente esta en todos nosotros.

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS DESARROLLAN AGORAFOBIA Y OTRAS NO?

Entran en juego un montón de complejos factores para poder responder a esta pregunta, y de hecho no se puede dar una respuesta precisa, pero si podemos saber que determinadas personas con determinadas circunstancias y características tienen más tendencia a desarrollar un comportamiento agorafóbico que otras:

- En primer lugar suelen ser personas que viven como muy vergonzoso el hecho de tener algún problema de ansiedad u otro tipo de trastorno psicológico. Se sabe que las personas que viven con especial vergüenza este hecho tienen mayor probabilidad para desarrollar agorafobia.

- Personas que tienen tendencia a realizar procesos de atribución errónea. Esto es, personas que tienden a atribuir la activación que sienten a las circunstancias ambientales que los producen. Por ejemplo si tienes una pelea y estas enfadado, evitas las peleas, porque no quieres sentir esa activación, en lugar de centrarte en saber manejar dichas situaciones para que no te afecten tanto.

- Suelen ser individuos con un locus de control externo. Con esto nos referimos a personas que tienen la sensación de que no pueden hacer nada para reducir sus sensaciones. Si uno cree que tiene algo que hacer para manejar la ansiedad, es menos frecuente que termine desarrollando una agorafobia. Ya que esta es vivida mas como una maldición que como un problema a resolver.

- A veces hablamos de personas que tienen una mayor vulnerabilidad genética, ya que tienen una percepción más fina de sus propias sensaciones internas. Es más frecuente que mantengan una situación de hipervigilancia continua, a la caza y captura de las sensaciones que no consideran normales. Por poner un ejemplo hay coches apenas los rozas y suena la alarma, y hay otros que no suena aunque pase un tanque por encima.

- Personas con miedo a las sensaciones nuevas, y que prefieren lo conocido a lo desconocido. Es decir, con una cierta necesidad de mantener el control y con especial miedo a perderlo.

- Personas que han tenido experiencias traumáticas directas o han sido testigos de algún suceso dramático. Por ejemplo en-

cuentro con relativa frecuencia, entre mis pacientes, la experiencia del atragantamiento, o haber visto atragantarse a alguien, y es frecuente que esos mismos pacientes hablen del miedo a no poder tragar o no poder respirar.

- Es más frecuente que sean más introvertidos que extraver-tidos en sus relaciones sociales.
- Aparecen con mucha frecuencia menciones de que al menos uno de los dos progenitores era percibido como sobreprotector y/o falto de cariño.

ESAS PREGUNTAS...

Esta sección está destinada a clarificar muchos de los mitos que se tienen sobre los síntomas que sufre una persona durante un ataque de pánico. También queremos aclarar algunos conceptos sobre el pánico y la agorafobia. Está basada en la experiencia clínica del equipo de psicólogos de Amadag.

Hemos oído en numerosas ocasiones “Durante un ataque de pánico no nos puede pasar nada”. Aún así, la mente humana, que tiene un lado bastante pérfido, busca y rebusca posibles fallas en las teorías “tranquilizadoras” (Por supuesto, no puede pasar absolutamente nada, no hay ningún caso en la literatura médica de una persona con ataques de pánico, al que le haya pasado algo más que sentir miedo. Pero...¿Y si...?)

¿Porque experimento esos síntomas si de verdad no tengo miedo?

Algunas personas sostienen que no hay una interpretación negativa de los síntomas corporales, sino que el miedo puede venir así, de sope-tón. Mantenemos que sin interpretación negativa de los acontecimientos no hay ataque de pánico que valga, aun así los síntomas pueden apare-

cer, independientemente del miedo, en algunas ocasiones, pero recuerda que una cosa son los síntomas, y otra la interpretación, que es lo que desencadena el ataque:

1. Algunas personas, debido al estrés constante que sufren, han forzado a su cuerpo a producir una cantidad de adrenalina superior a la habitual, al igual que otros productos químicos. Este incremento de adrenalina podría seguir en sangre incluso después de que el elemento estresante hubiese desaparecido.

2. Otra posibilidad es que estemos acostumbrados a un ritmo respiratorio rápido y superficial (la famosa hiperventilación). Es decir, podemos no notar esa hiperventilación durante mucho tiempo, porque puede llegar a ser muy sutil, pero los efectos del desequilibrio entre CO₂ y O₂ se van acumulando poco a poco (con la consecuencia de la aparición de los síntomas que mencionamos en esta página). La aparición de un bostezo, o un suspiro prolongado (que quiere decir que cogemos mucho O₂), provocan que la balanza se incline del lado del descenso del CO₂, y por eso pueden aparecer los síntomas de pronto. Este hecho lo trataremos de forma más amplia en el apartado de relajación y respiración (capítulo 4).

3. Si estas chequeando constantemente tu cuerpo, es evidente que algún “ruido” extraño aparecerá tarde o temprano. Una persona que no tenga miedo a sus sensaciones, lo pasa por alto. Aunque el cuerpo es una maquina casi perfecta, a veces el corazón puede dar un pequeño vuelco, pero no se le da más importancia, o alguna extremidad se puede quedar dormida. Si estas pendiente constantemente de sus síntomas, tarde o temprano encontraras algo que pueda interpretar como que su cuerpo no está funcionando como debería.

¿No puede uno morirse del miedo?

Parece ser que no. En toda la literatura médica, no existe un solo caso de persona que haya muerto de un ataque de pánico. Nuestro cuerpo, que es una maquina casi perfecta, tiene su propio mecanismo de autorregulación. Llega un momento en el que si detecta niveles de ansiedad muy elevados, pone en marcha al sistema el sistema parasimpático, encargado de contrarrestar la ansiedad que podría llegar a dañar nuestro organismo.

No sufrirás un ataque cardiaco, porque entre otras cosas, lo único que se produce en un electrocardiograma durante una crisis de ansiedad es un cambio en la frecuencia. Para que exista un trastorno cardiaco deben darse cambios eléctricos en el electro que no se aprecian durante el estado ansioso.

Por último, para que una persona tenga un ataque al corazón, hay otros factores de riesgo que están interrelacionados interrelacionados: lesión grave en el corazón o las arterias, sobrepeso, sedentarismo, consumo de alcohol o tabaco en exceso, ser varón, consumir drogas excitantes como la cocaína, las anfetaminas, MDMA...El estrés es solo un factor que aumenta el riesgo cuando interacciona con otros factores, pero por si mismo no provoca el ataque cardiaco.

Eso lo decís para tranquilizarme, la gente que está muerta no ha podido venir a rebatir eso...¿Y si murieron de un ataque de pánico?.

Me has pillado, sí señor. Efectivamente siempre queda una posibilidad. Ahora bien, supongo que entre los supervivientes del infarto podríamos encontrar alguna evidencia de eso. Y hasta donde sabemos, por los relatos de los que han padecido algún accidente cardiovascular, no son experiencias demasiado parecidas. Hace poco, por curiosidad, contabilizábamos la cantidad de ataques de ansiedad totales que habrían padecido nuestros pacientes. En once años sumaban más de tres mil

doscientos... y nunca había pasado nada. Claro que tampoco se había muerto nadie, eso es verdad. En base a esta estadística tener ataques de pánico es más seguro que viajar en coche, que fumar, y yo diría que hasta montar en bicicleta (a lo mejor en esto último estoy exagerando).

¿No podría llegar la agorafobia a causar un daño en mi organismo, por la tensión constante a la que lo someto?

La respuesta es que no es la agorafobia, sino la forma de vida, o los hábitos de sedentarismo que la persona adquieren, con este trastorno, los que van deteriorando el sistema. Como hemos dicho antes el estrés es perjudicial a largo plazo, pero por si solo no va a causarnos ningún trastorno. Esta no es una razón de peso para asustarse, sino que debe ser un trampolín, para ayudarnos a resolver nuestro problema.

¿Puede una persona dejar de respirar realmente?

Aconsejamos repasar el mecanismo de la hiperventilación. Si realmente crees que puede dejar de respirar hasta perder el conocimiento, prueba a aguantar la respiración todo el tiempo que puedas. Sabes que al final terminarás respirando, por mucho que intentes aguantar. El fenómeno de subrespiración, no es posible excepto en niños pequeños. Cuando se respira muy lenta y superficialmente, el aumento del CO₂, lleva a una estimulación el centro respiratorio cerebral, lo cual lleva a un incremento de la respiración. Como hemos explicado anteriormente llega un momento en que el sistema nervioso autónomo toma el control. Por mucho que hiperventiles, no vas a conseguir que llegue un momento en el cual se asfixie. En casos muy extremos (puedo ver una de cada treinta), se produciría una pérdida de conocimiento, pero no una asfixia. ¿Porqué?, porque el organismo tiene que recobrar el control, y para eso no le sirven de mucho nuestras interpretaciones de peligro. Esta es una reacción adaptativa de nuestro cuerpo, que es a veces más hábil que nosotros, para equilibrar los niveles de CO₂ y O₂.

¿No puedo llegar a desarrollar una psicosis, una esquizofrenia?

Existen síntomas como la irrealidad, las lucecitas, visión borrosa o confusión pueden llevar a creer a la persona que está perdiendo la razón. En realidad estos síntomas son provocados por la ansiedad. Lo que vulgarmente llamamos locura entra dentro del terreno de las psicosis, y más concretamente de la esquizofrenia. Lo que la persona teme es que su sentido de la realidad se pierda por completo y para siempre, pero una cosa es tener miedo de esto, y otra cosa es que suceda realmente.

Primero deberíamos aprender a diferenciar entre las neurosis (entre las cuales se encuentran los diferentes trastornos de ansiedad) y las psicosis (entre las cuales se encuentra la esquizofrenia). Por simplificar mucho, un neurótico es una persona que es consciente de la realidad, pero le cuesta adaptarse a ella. Basándonos en esta definición, neuróticos somos todos. Todos tenemos ciertos niveles de neuroticismo. ¿Quién no se ha obsesionado con un problema, y le ha dado vueltas y vueltas inútilmente, aun sabiendo que no tenía solución?, ¿quién no se ha sentido ansioso ante una situación ante la cual no había ninguna razón especial para sentirse ansioso?, ¿quién no se ha montado una película, dándose cuenta luego, que la situación era mucho más sencilla? En cambio, la persona que padece una psicosis tiene una ruptura con la realidad, se encuentra (de forma permanente o intermitente) apartado de la realidad. La esquizofrenia comienza de manera gradual, y no de forma repentina. Parece ser un trastorno de fuerte base genética que tiende a darse en familias. Es decir, normalmente hay antecedentes en personas de la misma sangre que tenían, de forma más o menos observable, este trastorno. Por otro lado la persona que padece esquizofrenia, presenta por regla general, algunos síntomas leves durante la mayoría de su vida (pensamientos extravagantes, alucinaciones, lenguaje florido). Por último, y una de las diferencias más significativas, es que el esquizofrénico al principio, tiene una ausencia de conciencia del trastorno. Normalmente

no se pregunta si está en una crisis o no, sino que la vive. El psiquiatra, o psicólogo normalmente debería estar preparado para descartar esta posibilidad rápidamente.

¿Entonces como se explica que me despierte en medio de la noche con ataques de pánico?

Se puede suponer que una interpretación catastrófica no ocurra mientras dormimos. La pregunta que se lanza ahora es si realmente se cree que uno es totalmente inconsciente mientras duerme. ¿Porque nos despiertan entonces los ruidos, aunque sean muy suaves?. Si una madre escucha la voz suave de su hijo, probablemente se despertara. Diversas investigaciones han demostrado que durante el sueño estamos pendientes de lo que nos rodea, aunque una parte de nosotros este durmiendo. Por otro lado también somos conscientes de nuestras propias reacciones internas. Eso explica que soñemos que vamos al servicio con la vejiga llena. Es decir, realmente observamos nuestro mundo interno mientras dormimos. Una palpitación detectada durante el sueño, puede ser detectada y malinterpretada.

Por otro lado, si se observa la fase REM de sueño, es decir, el sueño profundo, se producen reacciones fisiológicas. Una persona que tiene una pesadilla, por ejemplo, estará sudando, y el corazón latirá más deprisa. Esta comprobado que hiperventilamos durante la fase REM en algunas ocasiones.

Una persona puede levantarse asustada por lo tanto, nota las sensaciones de tensión, malinterpreta esas sensaciones, aumenta la ansiedad, y comienza la espiral del pánico.

¿Significa esto que la única solución que me queda es medicarme?

Nunca nos cansaremos de repetir que esas predisposiciones genéticas, o esas posibles alteraciones bioquímicas u orgánicas, son elementos

que nos hacen más vulnerables ante el estrés que otras personas, pero no son la causa del pánico, y menos aún de la agorafobia. La agorafobia no es una manera de ser, sino una forma de responder ante el miedo. Lo importante no es que aparezca o no la ansiedad, sino saber manejarla si aparece. Para ello se cuenta con numerosas técnicas. La constancia, la disciplina y la voluntad de querer salir del trastorno, son mucho más poderosas que las causas genéticas, bioquímicas u orgánicas. La medicación, como tratamos más adelante, puede estar combinada o no con la psicoterapia, pero no todo el mundo tiene que medicarse, aunque en algunos casos sea de gran ayuda.

LAS SENSACIONES DE IRREALIDAD Y DESPERSONALIZACIÓN. EL MIEDO AL DESCONTROL Y LA LOCURA.

Las sensaciones de irrealidad y despersonalización son las que con más diferencia asustan a quienes padecen trastorno de pánico y agorafobia. Haciendo una encuesta entre diferentes miembros de AMADAG, obteníamos estos resultados:

| Síntoma temido | Nº Votos | Porcentaje |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Ahogo (sensación de no respirar bien) | 29 | 15,34 |
| Taquicardia | 21 | 11,11 |
| Sensación de irrealidad/miedo locura | 48 | 25,40 |
| Mareo (sensación de desmayo) | 71 | 37,57 |
| Despersonalización | 20 | 10,58 |

Las dos sensaciones que se llevaban la palma en el ranking de miedos eran la irrealidad, el mareo y la sensación de desmayo. Normalmente la primera está asociada a la locura, y la segunda a la sensación de vergüenza y/o desconexión.

“Para mí la sensación de irrealidad es la que más me asustaba en mis primeros ataques de pánico, era lo que más me angustiaba. Es como si salieras de tu cuerpo lo cual es una sensación muy extraña que nunca antes había sentido. La verdad que para mí siempre ha sido muy difícil explicar cómo es”.

Las sensaciones de irrealidad y despersonalización, son de las más temidas para las personas que padecen diversos trastornos de ansiedad. Sin embargo no encontramos apenas bibliografía que trate de dichas sensaciones. Por otro lado es algo muy difícil de conceptualizar y definir. Intuyo que esa es una de las razones por las cuales la gente les da mucho más importancia de la que realmente tienen, y se asustan mucho más. Como dijo Pierre Rey “Al no tener ya miedo de las palabras ¿cómo iba a temer las cosas?”

Aunque a veces aparecen nombrados de forma indistinta. Lo cierto es que cada término está hablando de una experiencia diferente. Por despersonalización hablamos de la sensación de extrañeza del Yo. Algunas frases para referirse a la despersonalización son:

“Es como si tu cuerpo y tu mente no te perteneciesen, de ahí por lo menos para mí lo de la despersonalización, no tengo ningún control sobre ello, por más que trate de relajarme y pensar en otra cosa, siento el cuerpo rarísimo....”

“Tengo la sensación que mis movimientos son como un robot, si giro la cabeza es como que la visión va en bloques”.

Otras descripciones documentadas son:

- ✓ Separado del cuerpo.
- ✓ Si hablo me oigo como por dentro.

- ✓ Irreal, extraño o raro.
- ✓ Como si salieras de tu cuerpo.

Cuando hablamos de desrealización nos referimos a la percepción del mundo como algo irreal o extraño. Aparecen expresiones como:

“Me siento como mareado, con una sensación de desprotección, ya que en ese momento no soy capaz de pensar en nada más que en lo que me está pasando; me siento sin fuerzas, decaído y la recuerdo como uno de las peores sensaciones de mi agorafobia”

“Para mí esa sensación es como si todo lo estuviera viendo como una película, parece que lo estás viendo desde fuera, desde arriba, no sé. La visión no es normal, parece que oigo más de la cuenta y tengo la sensación que voy a dejar de entender...”

“Es como si se abriera una brecha entre mi mundo y el exterior ya que lo que percibo se aleja con esta sensación, es como si dejaras en cierto modo de ser “humano”. No digo que la realidad llegue a distorsionarse pero queda cerca (El Grito de Münch me recuerda mucho a lo que veo)”.

Otras descripciones documentadas son:

- ✓ Como en un sueño.
- ✓ Irreal, extraño raro (aquí es igual que la despersonalización)
- ✓ Como si pisaras el aire.
- ✓ Como si esto no fuera conmigo.

Aparecen como síntomas de muchos trastornos, especialmente nos referimos a los trastornos de ansiedad. Sin embargo no tienen porque representar un indicio de patología. Ambas sensaciones pueden aparecer

en personas que no tengan ninguna problemática, como parte de su continuo de conciencia.

Estas sensaciones pueden resultar muy molestas para las personas que las viven. Creando mucha confusión, e incluso dudas, acerca del estado de salud mental de la persona. Quienes padecen estos trastornos los suelen asociar al miedo a la locura, o a la pérdida de control. Aunque como veremos, el peligro no está en las sensaciones, sino en la forma de categorizarlas y juzgarlas.

Las sensaciones en si no son peligrosas, incluso algunos autores hablan de que puedan tener una función de defensa ante determinadas circunstancias. Por ejemplo ante situaciones límites, o ante catástrofes, las personas implicadas en esas circunstancias no suelen resaltar excesivas experiencias de pánico.

“Mi sensación de irrealidad surge en el mismo momento en el que me niego a aceptar la realidad. Os pondré un ejemplo: cuando en plena crisis de ansiedad no quiero que siga; cuando vi en directo como un avión se estrellaba contra la segunda torre gemela; o cuando tengo que enfrentarme a algo que está totalmente fuera de mi control”.

Hasta ahora existe un mito, por el cual la colectividad, en este tipo de situaciones está dominada por el miedo, y por el sálvese quien pueda, como defendía Le Bon en su “Psicología de las masas”. Por el contrario, muchas personas relatan que veían la situación como si fuese una película, como si no estuviesen allí. Ante situaciones en las que el psiquismo se ve desbordado, como puede ser la pérdida de alguien querido, la desrealización provoca, por así decirlo un paréntesis, alejándonos de las emociones, para poder asimilar más adelante lo que ha pasado. De hecho el trastorno por despersonalización (que puede cursar independientemente del pánico y la agorafobia), está clasificado en el DSM IV

como trastorno disociativo. Y la disociación es un mecanismo de defensa. Que nadie se asuste con la introducción de este nuevo término.

“Me pasa cuando estoy en un grupo de gente y alguien está contando algo que se supone tienes que seguir con interés pues en un momento dado mi cabeza desconecta y empieza a ver todo raro”.

Todos en algún momento determinado de nuestra vida, nos disociamos de una manera u otra. A veces hemos estado viendo durante horas la televisión, y apenas nos hemos enterado de lo que estaba pasando, o en otras de pronto nos estamos dando cuenta que nuestro interlocutor estaba hablando, y no le estábamos haciendo ni caso. A veces un acontecimiento ha sido muy traumático, y no podemos recordar bien que era lo que había pasado. Nuestra mente se protege de esta manera de lo que cree que no puede asimilar emocionalmente.

El problema surge cuando nos asusta la aparición de estas percepciones. A menudo podemos llegar a un círculo cerrado, ya que al asustarnos dichas sensaciones, estamos comprobando continuamente si están, o no están. Y efectivamente, si estamos pendientes de si nos pica una parte del cuerpo, encontraremos picor.

Con mis pacientes hipocondríacos hay una cosa que les suelo prohibir (aparte de buscar síntomas por Internet), y son los famosos medidores de tensión, que algunas personas tienen en sus casas. Lo curioso es que siempre inician una búsqueda, con el objetivo de tranquilizarse, y sin embargo cuanto más buscan la tranquilidad, más motivos tienen para alterarse. Pongamos que se toman la tensión y les sale alta. Entonces se preocupan. Sin embargo, si se toman la tensión, y esta se encuentra dentro de los valores normales. ¿Alguien cree que esta persona quedara tranquila? Pues lo curioso es que se la volverán a tomar una y otra vez, hasta comprobar que la tienen alta efectivamente, y entonces sí que se preocupan.

Normalmente las personas a las que más les afectan estas percepciones son las que tienen un perfil controlador, y con tendencia a la rigidez. Son personas que tienden a intentar llevar un control sobre lo que les rodea. Muchas veces refieren miedo a la locura y a la pérdida de control, precisamente. La locura, y la muerte, son entendidas como las mayores pérdidas de control. No es la irrealidad, o la despersonalización, las que provocan el pánico. Más bien son los intentos por acotarlas, o la idea de que no pueden estar ahí, las que lo provocan.

Veamos algunos ejemplos de esto:

“Lo que más miedo me da es que eso se prolongue mucho y esté así toda la vida, pero se quita, uf...”

“Me daba miedo pensar que no iba a volver a estar yo dentro de la película, que me iba a quedar ahí”.

“Yo la he vivido como algo muy angustiante, porque intento controlarla y no puedo”

“No sabe uno donde se encuentra y quieres volver al presente y tu mente se bloquea por segundos..”.

A veces partimos de la idea equivocada de que debemos percibir el mundo siempre de la misma manera, independientemente del estado de salud, del momento del día, o del estado emocional en que nos encontremos. El miedo en muchas personas es una resistencia al cambio. Y parece lógico concluir que nuestra conciencia y nuestra percepción se mueven. No somos los mismos que hace cinco minutos. Maslow definía el Yo como un conjunto cambiante de percepciones. Asumir que uno está

vivo es asumir también el movimiento. Es como si esperásemos que la vida no latiera, ni se trasmutara. Pero no podemos obviar el latido.

Parece la eterna disputa entre Heráclito y Parménides. Uno decía que no nos podíamos bañar dos veces en el mismo río. El otro que el agua del río era siempre la misma. Lo milagroso es que ocurren ambas cosas. Y aunque nuestra percepción nos enseña que el sol siempre sale por el este, nunca es el mismo sol. Así que ¿qué es lo que resulta tan atemorizante del cambio?, me pregunto. ¿Qué es lo que realmente resulta terrorífico en estas sensaciones?. ¿Es que si cambias vas a desaparecer?.

Bajo mi punto de vista, en la desrealización, es la creencia de que en esa situación uno se halla incomunicado e impotente, como desconectado de lo que le rodea. Se siente terriblemente solo y aislado. La persona se siente alejada del mundo, y desprotegida. Es una especie de exilio involuntario.

“Tu estás ahí en medio rodeada de toda esa gente que parece que tiene un destino mientras que tú no tienes ningún destino, o todavía no lo has descubierto, y te gustaría contárselo a los demás...”

“Respecto a por qué me da miedo -pánico-, no sé decir una causa concreta. Si pienso que puede ser porque en el momento en el que se produce estoy débil, estoy a punto de sufrir un ataque de pánico, estoy lejos de casa, y es en ese momento cuando más necesito estar en contacto con el mundo, sentirme parte de él y, que te venga esta sensación es como llevarte al extremo opuesto donde me podría encontrar seguro”.

En la despersonalización uno teme perder su identidad. Teme irse sin su cuerpo, desaparecer, dejar de ser solidó. Pero nunca olvidemos que estamos confundiendo el miedo a estar desconectados, con estar des-

conectados, y el miedo a perder la identidad con la pérdida de la identidad. Y definitivamente, no es lo mismo. Es como confundir el miedo a la muerte con morirse. O el miedo a la parálisis con estar realmente paralizado.

“Otro miedo es que los demás “me lo noten”, que meta la pata, que no tenga reflejos...como que se den cuenta de que estoy fuera”

No solo somos teorías andantes, ni ideas con patas. También, nos guste o no, existe un mundo externo que nos pone una serie de límites, y un cuerpo que permanece ahí siempre aunque no queramos, y este cuerpo nos impone otros límites a su vez. Existen límites que se hayan por encima de nosotros. Creo que esto es muy importante porque nos aleja de la visión narcisista del mundo. Narciso era ese personaje enamorado de sí mismo, que como maldición solamente pudo enamorarse de su imagen. No estamos hablando de la vanidad, sino de ponernos a nosotros, y más concretamente a nuestra mente y nuestros pensamientos, como medida de todas las cosas, descartando la información que viene de nuestros sentidos.

Nos hallamos en un mundo donde sobrevaloramos la importancia de nuestras elucubraciones y juegos mentales. Parece que el porqué está por encima del cómo. La búsqueda incansable de las soluciones... Recuerdo aquella historia de Chuang Tse:

“Hay un gran árbol; su tronco es tan grueso que sería muy difícil cortarlo. Ahí sigue al borde del camino. Los carpinteros que pasan por allí ni se dignan mirarle, pero muchos viajeros se cobijan bajo su enorme sombra. Así es el Sabio: de tan grande deviene en inútil, pero muchos se cobijan bajo sus palabras. ¿Por qué, entonces, va a ser perjudicial y malo no servir para nada?”

Sería deseable trabajar, desde lo terapéutico, con nuestros sentidos, y con lo inmediato. Con la aceptación de límites, y con la experimentación de los mismos. La percepción de la irrealidad es parte de la realidad. Si no es cuestionado, solo es un estado mas, como cuando tengo sueño, o veo la vida con dos cafés. Lo complicado es el entramado que generamos a raíz de la sensación.

Es un error, en estos casos, el de tratar de controlar nuestras percepciones, porque ese es el hueco por el que entra el pánico en esta ocasión. Se establece un mecanismo de hipercontrol. Y el control siempre lleva a la búsqueda del síntoma, alimentando una relación que separa a la persona de su propio cuerpo. Se impone una relación de desconfianza, y de alienación.

Entiendo que es muy importante afianzar la relación del individuo con su cuerpo. Eso implica volver a encontrarse con él, y encontrarnos en un espacio que no esté centrado en el miedo, ni en los síntomas, sino en el contacto con el cuerpo más allá del miedo ... Por eso me interesan mucho las terapias corporales, como complemento a la terapia que hacemos aquí. Suelo recomendar a la gente que haga deporte.

“Mi cabeza asocia el sudor, las palpitaciones, la tensión muscular...a tener un ataque, creo q también lo he comentado alguna vez aquí, este motivo me ha hecho también tener muchos problemas a la hora de tener relaciones sexuales...”

“Mi cuerpo y yo siempre hemos seguido caminos diferentes.”

“Si corría o me fatigaba me daba pánico.”

El condicionamiento clásico proporciona una interesante vía de investigación con la exposición interoceptiva. La terapia cognitiva focali-

zada también busca descubrir nuevas vías de trabajo. La exposición interoceptiva consiste en la exposición a las sensaciones temidas, de tal manera que acabemos por no sentir las como extrañas o ajenas a nosotros.

Es probable que las personas con tendencia al pánico, posean una vulnerabilidad biológica. Eso no quiere decir que estas sensaciones se hereden, sin embargo es probable que determinados organismos tengan mayor sensibilidad a la hora de experimentar sensaciones. En muchas ocasiones podemos observar como la alarma de cierto coche salta con casi rozarle, mientras que en otros vehículos puede pasar un tanque por encima, que no se activa. Por otro lado existe un condicionamiento para interpretar de forma catastrófica dichos síntomas. Digamos que podemos aprender a tener miedo ante determinados síntomas.

Hemos enlazado el miedo con la aparición de síntomas, y estos aparecen parejos. Por otro lado, una vez que hemos aprendido a responder con miedo a los síntomas, no solamente la sensación disparara nuestro miedo, sino que puede bastar la simple evocación de ese síntoma. Por otro lado estamos muy pendientes de si están presentes dichos síntomas, lo que provoca su aparición. Este componente de atención, como explicaba anteriormente, es un factor a tener en cuenta. La evitación de las sensaciones lleva a agravar todo el proceso.

Algunos de los ejercicios que se proponen, para diversos síntomas son los siguientes:

- Mover la cabeza de lado a lado durante 30 segundos.
- Tensión muscular completa durante 1 minuto.
- Aguantar la respiración durante 1 minuto.
- Observar un punto fijo durante unos instantes y apartar rápidamente la mirada.
- Dar vueltas en una silla giratoria durante 1 minuto.
- Hiperventilación durante 1 minuto.

La actitud para trabajar estos síntomas es lo más importante, y esto es lo realmente paradójico. Como hemos tratado antes, uno no debe querer librarse de ellos, solo debe experimentarlos. No debe existir el deseo de experimentar la “normalidad” tan buscada. El querer librarse de ellos lleva a la ansiedad. El esperar que ocurra algo lleva a la ansiedad. El deseo de controlarlos lleva a la ansiedad. ¿Y cómo se espera esta actitud de personas que están tan preocupadas por la ansiedad?. He aquí el problema básico. Se trata de un problema de fe. Y de confianza... (y de práctica, por supuesto).

A menudo gran parte del trabajo terapéutico está basado en este hecho. Que la persona vuelva a retomar la confianza en sí misma. Y en terapia, es el trabajo con el vínculo, el que permite a la persona volver a retomar un contacto sano y flexible con su continuo de conciencia, y con la experimentación de estas situaciones, sin que lleve directamente al miedo.

LA SENSACIÓN DE MAREO Y EL MIEDO A DESMAYARSE.

Creo que el miedo al mareo es el miedo a perder el control. Siempre he visto el mareo como la antesala a la pérdida del conocimiento.

El miedo más grande que he sentido con un mareo ha sido perder el conocimiento y no poder recuperarlo. Es algo parecido al miedo a la muerte. Como si en un mareo se fuera a terminar todo.

Con los mareos y con el temor a caerme es distinto. Al pensar que sigo consciente no me permito pensar (como con los desmayos) que otro vaya a venir al rescate. La responsabilidad de ponerme bien la siento mía (si me mareo me toca espabilarme, y si

me caigo toca levantarme) y me daría corte pedir ayuda porque pienso que me pudieran llamar exagerada o ignorar lo mal que lo estoy pasando. En mi fantasía me cabrearía con ellos y pensaría que nadie quiere ayudar en un mundo con muchas prisas. Sólo si hay una verdadera necesidad (un desmayo lo sería) entonces está justificado que la gente intervenga. Si no, allá te las apañes. Soy consciente de lo bruto que suena, pero en plena neura así he llegado a pensar. Así es que descarto el poder pedir ayuda.

El mareo nos suele hablar de dos cosas. Por un lado hablaríamos de un miedo intenso a perder el control, esto es, en este caso la consciencia. Es como la gente que tiene miedo a la anestesia, y en realidad a veces pienso que es un miedo a perder el contacto. Por otro lado aparece el miedo al ridículo, a ser considerados débiles o raros, a que la gente piense que están bebidas, es decir a una situación donde no solamente nos encontramos solos, sino que estamos excluidos de los otros.

La vergüenza puede acompañar al pánico y a la agorafobia, ya que en ocasiones lo que puede causarnos ansiedad es mostrar a los demás nuestro miedo y ansiedad, con el consiguiente temor de no ser comprendidos, e incluso rechazados.

Bueno pues para mí el mareo fue uno de los primeros síntomas y para mí es un poco todo, lo primero que pondría es el ridículo, luego el que me pase algo de verdad y pierda el control y también el que no te auxilie nadie es uno de mis miedos, yo me he desmayado dos veces y no fueron consecuencia de la agorafobia si no por una lipotimia y la verdad que se pasa mal.

La vergüenza siempre tiene que ver con la posibilidad de mostrarse ansioso, como si la ansiedad fuese una especie de desperfecto, algo anormal entre los normales. Hablaremos varias veces de esta sensa-

ción a lo largo del libro, pero tiene que ver con la sensación de ser descubierto y juzgado de esa “tara”.

Para mí los mareos, fueron la antesala de la ansiedad y de agorafobia, y en mi caso marearme es más importante que otros miedos, porque no lo controlo, es una sensación de abandonar el control, con todo lo que eso conlleva, sobre todo si estoy sola. Y si me daba un mareo los nervios que me producía ya me provocaba la ansiedad, temblores de piernas etc.

Un aspecto sumamente importante es el de mantener a raya el mecanismo culpa-vergüenza, del que hablaremos más adelante. También es interesante indagar mucho acerca de que es lo que hace tan terrible la pérdida de control, y porque nos condiciona de esa manera.

No me he desmayado nunca ..pero siempre he tenido miedo a ello. y lo sigo teniendo cada vez menos debe de ser que me hago mayor y poco a poco las cosas importan menos ya me entendéis miedo al ridículo..a no enterarme de nada, a que me confundan con una borracha, (no bebo ni gota, de nunca pero los veo tirados por la calle)... el que no sepan ayudarme, es un cúmulo de sentimientos por eso por muy mal que me encuentre, me hago fuerte para no perder mi conocimiento aunque a veces se viene todo a la vista y es difícil el controlar..también me preocupa que el que me acompañe que se asuste por mi culpa, por eso intento no decir nada de lo que siento en el momento.

Siempre he dicho que el día en que alguien se levante de una mesa, y diga a sus comensales: “señores, un momento por favor, que me tengo que levantar porque me está dando un ataque de ansiedad, no se preocupen ahora vuelvo”. El día que esa persona pueda irse tranquilamente a tomar el aire, y los que le rodean puedan aceptar eso,

como quien habla de un dolor de cabeza, ese día dejaron de tener sentido un número importante de las crisis.

DATOS ESTADÍSTICOS Y CURIOSIDADES. (INFORME BADOS 2009)

- La edad media de comienzo en 1987 era de 28 años, mientras que 18 años después (Kessler, Berglund et al, 2005) establece la edad media de comienzo en los 24 años. En mi opinión esto refleja que cada vez se detecta antes y mejor, no que la sociedad marche al desastre. A partir de los 60 años disminuye enormemente el porcentaje de personas que padecen agorafobia.

- En la prevalencia global (nos referimos a la posibilidad de padecer el trastorno en algún momento de la vida, según la USA National Comorbidity Replication, 2005), nos encontramos los siguientes datos: Agorafobia con o sin historia de trastorno de pánico 3,5 %. Trastorno de pánico con agorafobia 4,7%. Agorafobia sin historia de trastorno de pánico 1,4 %.

- Las personas con agorafobia constituyen el 60% de las consultas profesionales por fobia.

- La agorafobia tiene el doble de probabilidades de aparecer entre personas con bajo nivel educativo y económico. Se da más en personas viudas o separadas que en casadas, y hay indicios de que es más frecuente en zonas urbanas que en rurales.

- Más de las dos terceras partes son mujeres. Para responder a este hecho se han elaborado varias hipótesis. Para algunos investigadores prevalecen las causas culturales. La mujer tiene mayor predisposición a admitir sus miedos, y socialmente esta mejor vista la evitación de la mujer que la del hombre. Los estereotipos sexuales tendrían mucho que ver en estos casos. Para otros investigadores la diferencia estaría más en factores biológicos y hormonales. Según estos estudios las mujeres tendrían más

predisposición a sentir ansiedad que los hombres, ya que evolutivamente sería bueno para la supervivencia de la especie, que las mujeres estén más atentas a los posibles peligros.

- Para algunos la diferencia entre ambos sexos puede ser más enmascarada que real. Los hombres utilizan el alcohol con más frecuencia que las mujeres, y lo utilizan como muleta para enfrentarse a las situaciones temidas. Así algunas personas pueden camuflar su problema bajo el consumo de sustancias legales o ilegales. Es importante preguntarse cuantas personas enmascaran su agorafobia con el uso de fármacos tranquilizantes.

- Antoni Bulbena y su equipo han presentado desde hace varios años evidencias de correlación entre el síndrome de hiperlaxitud articular y la ocurrencia de crisis de pánico entre varios individuos. Concretamente, este grupo describió la asociación entre ansiedad con una mayor flexibilidad de las fibras colágenas, una característica principal del que actualmente se conoce como síndrome de hiperlaxitud articular (SHA). Esta asociación clínica se concretó posteriormente con el hallazgo de una unión genética entre ambos fenómenos que provocó un gran impacto. Esto nos abre puertas para entender mejor el pánico y la agorafobia, ayudándonos a entender otras facetas del mismo. También ha ocurrido con otros trastornos como el prolapso de la válvula mitral.

Capítulo 3

Siguiendo las reglas del pánico (el arte de la guerra)

A pesar del aparente caos en el que el paciente puede estar metido, el miedo sigue unas reglas, y su distribución no es tan caótica como podría parecer en un principio. Tendemos a pensar en él como si fuera una especie de dios caprichoso que nos observase agazapado, dispuesto a abalanzarse hacia nosotros cuando estemos descuidados, o cuando no le demos el respeto que se merece.

Este juego sigue unas normas, y si no las siguiere no podría funcionar. Si no, ¿cómo se explicaría que los comportamientos de las personas que padecen este trastorno fuesen tan idénticos unos a otros? ¿Por qué los mismos lugares producen pensamientos y sensaciones parecidas? Es muy impactante comprobar cómo personas de orígenes tan diferentes pueden resultar tan enormemente parecidas. Se llegan a pensar las mismas cosas ante las mismas situaciones, y todos creen que solo les pasa a ellos.

Muchos psicólogos consideran que el diagnóstico no puede definir a la persona, y en eso estoy de acuerdo. A menudo se han cometido grandes barrabasadas por no ver a la persona que había detrás del diagnóstico. Sin embargo no podemos obviar el hecho de que individuos que empiezan desde puntos de partida tan diferentes puedan acabar en lugares tan comunes.

El pánico sigue unas reglas, y creo que resultará muy útil intentar descifrar algunas de ellas. La primera regla de todas, la más básica y fundamental es la siguiente:

1.- De cómo se convoca al pánico no queriendo tener pánico.

Efectivamente es el miedo, como ya hemos hablado, el que llama al miedo. El deseo de que este desaparezca no hace sino aumentar nuestro

temor. Esta es la paradoja principal. La mente no entiende eso del no. Cuando le estás diciendo que no debes de tener un ataque de pánico precisamente ahora, en realidad le estás diciendo ten un ataque de pánico.

Albert Ellis es un psicólogo referente para nosotros, los terapeutas de la asociación. Él, al igual que los filósofos epicúreos, estoicos y cínicos, siempre decía que las ideas absolutistas eran las causantes de la infelicidad humana. Lo primero que decían las personas para ser infelices es que algo (lo que fuera que pasase) no debería de estar ocurriéndoles a ellos. Y lo segundo es que si les pasaba sería tan horrible que no podrían soportarlo.

Si lo traducimos al lenguaje de Ellis, una persona con miedo a tener una crisis de ansiedad, estaría diciendo esto:

-No tendría... no debería tener un ataque de pánico en este momento. Porque si lo tuviese sería tan horrible y terrible que no lo podría soportar...

¿Analizamos la frase?

- Si dices que no tendrías que tener un ataque de pánico ahora estas intentando huir de la posibilidad de que pueda pasar, o que esté pasando. Es decir, lo estás jugando a un cara o cruz. O tengo un ataque de pánico apocalíptico y definitivo, o me encuentro bien y sin ningún síntoma. No hay nada entre medias, me refiero a que puedo tener diferentes grados de ansiedad por el miedo a tener un ataque de pánico, pero eso no es el ataque de pánico. Investiguemos bien este hecho. Si no puedo tener ansiedad, ¿que pasa si la tengo? Porque existe la posibilidad de tener un ataque de pánico, pero eso no es el problema, el problema radica en el hecho de poder asumir que efectivamente puedes tener un ataque de ansiedad, y eso no te va a matar. Un día se nos ocurrió contabilizar a los psicólogos de la asociación el número de ataques de pánico que podían haber experimentado nuestros pacientes.

Sumaban más de 3200. Y todas las personas no solo lo habían tenido, sino que además, podían, efectivamente, tener ataques de pánico. Nadie se va a morir, nadie se va a volver loco, nadie va a perder el control (me llama la atención que la mayoría de los pacientes que dicen tener miedo a perder el control, en realidad están tiesos como un palo).

- Si utilizas los términos horrible o terrible para describir la ansiedad, como hacen más de veinte veces por minuto muchas de las personas que padecen este trastorno, probablemente estarás dando una dimensión distorsionada a lo que está pasando. Si lo piensas bien, horrible, no es malo, ni bastante malo, es algo que es inconmensurablemente malo, algo que no puedes abarcar, y eso tiene mucho que ver con la esencia del pánico. Porque lo que produce miedo de verdad no es que estés mal, sino que vas a estar tan mal, tan horriblemente mal, que no lo vas a poder soportar.

- Y eso nos lleva a la tercera parte de la frase. Que la ansiedad es algo insoportable. Si de verdad fuese insoportable, ¿no lo habrías soportado, no? Pero eso es lo que te dices, y por eso te vas de los sitios, porque en un momento determinado te dices a ti mismo: no puedo soportarlo. Es lo que te cuentas, no lo que está pasando en realidad.

Mira a ver si te estás diciendo eso muchas de las veces que estas teniendo un ataque de pánico. Pero, lo interesante es que esta frase la decimos para otras muchas cosas en la vida. Si quieres enfadarte con alguien solamente tienes que pensar que no debería ser tan desordenado, o tan pesimista, o tan lento, o tan nervioso, y si lo es horrible que sea así, y no solo eso, sino que no lo vas a poder soportar.

La segunda regla del pánico que todo el mundo debe saber, reza más o menos así.

2.- El gran ataque de pánico aun está por venir, menos mal que hasta ahora te has salvado.

Detrás de las personas que sufren ataques de ansiedad se entreteje una profunda trama de tintes supersticiosos. La ansiedad es una especie de monstruo al acecho, que espera el descuido para atacar. Así que uno termina teniendo una relación con sus síntomas, como si estos fuesen una especie de dios oscuro. La mayoría de la gente teme que se de el gran ataque de pánico. Digamos que hasta ahora no ha ocurrido porque siempre me he salvado de la situación, o porque no he hecho enfadar suficientemente al dios, o bien pude escapar a tiempo, o quizás llegue a casa antes de que todo ocurriese, pero...¿Qué hubiese pasado si esto no hubiese sido así? Uno tiene la impresión de que si eso hubiese seguido, se habría desencadenado el holocausto, así que se infiere, sin razón, que menos mal que se han salvado.

Esto me recuerda a la historia de aquel hombre que estaba vociferando en medio de la plaza del pueblo, agitando los brazos, y haciendo ruidos extraños. Hasta que un vecino le dijo:

- ¿Se puede saber que es lo que hace?
- ¿Cómo que qué hago? ¿es que no se da cuenta? Estoy espantando leones...
- Pero si estamos en Europa, aquí no hay leones.
- ¿Lo ve? Porque los estoy espantando.

Así que nos quedamos con una historia inconclusa. Menos mal que espantamos a los leones, porque si no, hubiesen aparecido.

Vamos con la tercera regla:

3.- Ya se de que va esto. Va de hacer cosas imposibles.

F era un paciente de uno de nuestros grupos, que un día tuvo esta súbita iluminación, que describo en el título de la tercera regla. Y es verdad, no puedes volar en avión porque es imposible, porque cada vez que te visualizas en el asiento estas teniendo una imagen congelada en

la que estás muerto de miedo. Y no puedes ir mas allá, es como estam-
pase contra un muro. ¿Sabéis lo que es un pensamiento tautológico? Es
aquel pensamiento circular que no permite avanzar y no genera nada
nuevo. Por ejemplo podríamos pensar que si soy una persona tímida, no
voy a acercarme a determinado grupo de personas, y ¿sabes porque no
voy a acercarme a ese grupo? Pues porque soy una persona tímida. Asi-
mismo podríamos pensar que es imposible subir al avión porque soy
agorafobico, y los agorafobicos no pueden subir a los aviones. Nunca po-
demos salir de ese círculo desde ese colapso cognitivo salvo subiendo
al avión.

*En el verano de 1946 corrió el rumor de que el espectro del
hambre amenazaba a una determinada provincia de un país sud-
americano. En realidad, los campos ofrecían un aspecto inmejo-
rable, y el tiempo era ideal y auguraba una espléndida cosecha.
Pero el rumor adquirió tal intensidad que 20.000 pequeños agri-
cultores abandonaron sus tierras y se fueron a las ciudades. Con
lo cual la cosecha fue un verdadero desastre, murieron de hambre
miles de personas y el rumor resultó ser verdadero.*

La cuarta norma tiene el título de aquel poema de Mario Benedetti

4.- No te salves

Cuanto más intensamente se busca la salvación, mayor es la concien-
cia de peligro, y por tanto mayor es el miedo. La mayoría de la gente
cree que el sentirse angustiado es la principal fuente de miedo, sin em-
bargo, yo diría que la búsqueda de salvación puede ser, en muchas oca-
siones, más angustiosa que la propia angustia. Recuerdo que en cierta
ocasión, hablando con M, le preguntaba cómo era posible que hiciese
tantos viajes, teniendo, si tenía, pacientes graves. M me contesto: “pues
mira Rubén, cuando yo me voy, los pacientes que están locos, procuran
no volverse locos”.

Hay una historia, que Jorge Bucay, incluye en su libro: “Déjame que te cuente”, y me parece muy apropiada para el tema que estamos tratando:



Un maestro samurái paseaba por un bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre, y decidió hacer una breve visita al lugar. Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de realizar visitas, conocer personas y las oportunidades de aprendizaje que obtenemos de estas experiencias. Llegando al lugar constató la pobreza del sitio: los habitantes, una pareja y tres hijos, vestidos con ropas sucias, rasgadas y sin calzado; la casa, poco más que un cobertizo de madera...

Se aproximó al señor, aparentemente el padre de familia y le preguntó: “En este lugar donde no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio tampoco, ¿cómo hacen para sobrevivir? El señor respondió: “amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros géneros alimenticios en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo.”

El sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, se despidió y se fue. A mitad de camino, se volvió hacia su discípulo y le ordenó: “Busca la vaquita, llévala al precipicio que hay allá enfrente y empújala por el barranco.”

El joven, espantado, miró al maestro y le respondió que la vaquita era el único medio de subsistencia de aquella familia. El maestro permaneció en silencio y el discípulo cabizbajo fue a cumplir la orden.

Empujó la vaquita por el precipicio y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante muchos años.

Un bello día, el joven agobiado por la culpa decidió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar. Quería confesar a la familia lo que había sucedido, pedirles perdón y ayudarlos.

Así lo hizo. A medida que se aproximaba al lugar, veía todo muy bonito, árboles floridos, una bonita casa con un coche en la puerta y algunos niños jugando en el jardín. El joven se sintió triste y desesperado imaginando que aquella humilde familia hubiese tenido que vender el terreno para sobrevivir. Aceleró el paso y fue recibido por un hombre muy simpático.

El joven preguntó por la familia que vivía allí hacia unos cuatro años. El señor le respondió que seguían viviendo allí. Espantado, el joven entró corriendo en la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hacia algunos años con el maestro.

Elogió el lugar y le preguntó al señor (el dueño de la vaquita): “¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida?” El señor entusiasmado le respondió: “Nosotros teníamos una vaquita que cayó por el precipicio y murió. De ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Así alcanzamos el éxito que puedes ver ahora.”



La quinta regla que destacaría es la siguiente.

5.- El miedo sugerido es mucho más grande que el vivido.

Nota: A continuación voy a destripar la película del bosque de Night Shyamalan, así que si alguien no la ha visto y quiere verla, que pase a la siguiente regla.

La trama, ambientada en 1897, cuenta la historia de una comunidad que reside en una aldea de Pensylvania rodeada de bosques. Los aldeanos viven aparentemente felices y tranquilos. Sin embargo hay un terrible secreto, que se esconde precisamente en los lindes. Las criaturas demoníacas que habitan en el, han hecho un pacto con los habitantes de la aldea: los monstruos no entraran en la aldea, y los miembros de la comunidad no entraran en el bosque.

Exploremos que es lo que genera el terror en una película de miedo. Analizando la estructura de las películas y la literatura de este género, nos damos cuenta de la importancia de los elementos que ayudan a contextualizar la historia. Ninguna escena de terror tendría la efectividad que tiene si no fuese por la música, por ejemplo. Esos acordes musicales que

nos preparan, y nos mantienen en tensión, alertándonos de que algo va a suceder. Incluso en muchas ocasiones se usa este recurso al principio de la historia para darnos falsos sustos, en los que el peligro resulta ser, por ejemplo, el amigo del protagonista, que venía a saludarle.

Más que una película de miedo, esta es una película que reflexiona acerca del miedo. ¿Cuál es el poder que tiene sobre nosotros, nuestros actos, nuestras acciones? Se ha empleado desde siempre como un medio para controlar el comportamiento del ser humano. Desde que somos pequeños, el temor a las consecuencias de nuestras acciones, moldea nuestro comportamiento. El miedo es necesario para la supervivencia, pero en ocasiones este mismo temor limita seriamente nuestra vida.

¿De dónde saca el miedo ese poder tan intenso? ¿Cómo puede tener esa capacidad de gobierno sobre nuestras vidas? Mi experiencia me dice que es un gran especulador, y que el núcleo esencial de su poder se basa en la capacidad para presuponer que tiene el ser humano. Diríamos que el miedo es la distancia entre lo que es y lo que puede ser. El miedo es posibilidad, incertidumbre, suspense.

El terror esta en el ruido, en la sombra que pasa rápido, en el susurro. ¿Y cuál es el poder que tienen? Pues que obviamente no se muestran, tan solo se insinúan. Y eso los hace infinitamente poderosos, ya que la inconcreción es infinita. Pero hagamos una prueba. Mantengamos al ente maligno en la cámara durante más de 5 minutos, y dejemos que despliegue todos sus recursos para producir miedo. Lo más probables es que uno termine acostumbrándose a la imagen y le pierda el respeto.

Solo tienes que explorar tus miedos infantiles para darte cuenta de lo que hablo. ¿Cómo era el mundo entonces? ¿Cuál era la diferencia a la hora, por ejemplo, de saltarse una clase cuando uno tenía 8 años y cuando uno tenía 18? Con 8 años, es poco menos que un sacrilegio, algo mucho menos concebible por las inimaginables consecuencias que se podían derivar de ese acto. Uno se transformaría casi de forma automá-

tica, en un siniestro mendigo, sin futuro, perdido y solo, que acabaría su vida debajo de un puente, como los “pobres” que uno veía pidiendo en la calle. Cuando uno tiene 18 sabe que tendrá que pedir los apuntes a su compañero de al lado para recuperar la clase, pero nada más grave que eso. La diferencia en ese cambio de actitud es que con 18 tienes una mayor perspectiva, conoces más piezas del puzzle, y el margen especulativo es menor, lo que te ayuda a relativizar la situación.

Pero continuemos con *Night Shyamalan* y la película. La situación entre las criaturas del bosque y los habitantes de la aldea permanece estable, hasta que un grupo rompe ese pacto. Después de una hora de ruidos, susurros y medio sustos, los protagonistas logran cruzar el bosque y para su sorpresa se dan de bruces con una ciudad moderna. De pronto, todo cobra sentido. En realidad las criaturas del bosque no existían. No eran sino una manera de mantener controlados a los habitantes de la aldea. Los cabecillas habían hecho uso del miedo para lograr aislar a la comunidad, porque consideraban que la sociedad moderna, era demasiado peligrosa para sus hijos. Shyalaman utiliza la historia como excusa para reflexionar acerca de cómo esto mismo está pasando a muchos niveles en nuestra sociedad.

Trasladando el punto de vista de la sociedad al individuo, vemos que nuestros miedos, ejercen el mismo papel sobre nosotros que el de los líderes de la comunidad sobre esta. El poder del miedo está en la amenaza, por tanto de lo que podría ser, y no de lo que es.

Hay un gran mito entre todas las personas que padecen trastornos de pánico. Y es el mito del ataque de pánico definitivo, que aun no ha llegado, pero está por llegar. Entonces sí que morirán, o perderán el control o la cabeza de forma definitiva. Así rinden tributo al miedo como si fuese una especie de astuto dios, al que no tienen que enfadar mucho. Algo muy parecido a la historia de *Shyamalan*. El miedo juega con lo indefinible de la situación, con lo inconcreto para hacernos creer que su poder es infinito.

Cuando la persona ha escapado de una situación provocada por el pánico, siempre le queda la idea de que evito el momento antes de la tempestad, donde la situación se hubiese desbordado, haciendo que el dios mostrase toda su "terribilità". Al igual que Zeus no pudo mostrarse a Dánae, ya que la visión de su majestuosidad habría acabado con ella, no podemos dejar que el miedo se muestre tal y como es en realidad. Claro que nunca se podrá comprobar esto, pues huimos justo a tiempo.

Para Sartre la huida de la angustia, no es sino un medio de tomar conciencia de mi angustia. Para evitarla, me dirijo hacia la seguridad e intento guardármela en un bolsillo, atrapándola para mí. Sin embargo siempre me enfrento a una realidad fría: es imposible poseerla.

¿Qué me espera detrás de las murallas que he construido para refugiarme? Lo que no conozco. Lo que no me es familiar. Reacciono con síntomas que me obligan a aferrarme a lo que conozco, ya que si no... ¿Quién sabe lo que podría ser?

El miedo a la muerte siempre me ha parecido revelador. Pues yo no temo a la muerte en sí, que es imposible, ya que no la conozco. Temo más bien a mi idea de lo que puede ser y a perder lo conocido. El resto es una creación cultural. Mi idea de la muerte me ha venido dada por una cultura, por las enseñanzas de mi padre, de mi madre, de mi colegio, pero de nadie que haya tenido una experiencia real, porque nadie puede regresar y contarlo. Entonces yo solo me puedo basar en una suposición, y tengo que ser consciente de que es ese mi temor. En algunas culturas no occidentales, no existe un contraste tan marcado entre vida y muerte, porque su cultura les ha proporcionado otra imagen.

Decía Epicteto en su Plegaria de la serenidad: Concededme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que sí puedo y la sabiduría para establecer esta diferencia". Pues bien, aquí tenemos una clave muy importante. Podemos cambiar la percepción de aquello que me da miedo, puedo reinterpretar la realidad, incluso en mi temor ante la muerte. Porque no puedo cambiar lo que

es, pero si puedo operar sobre mi angustia. Por supuesto que no es fácil, si hubiese sido fácil ya lo habríamos hecho, pero si podemos experimentar que nuestra percepción de las cosas ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, no es inmutable. El mundo no es en sí horrible o maravilloso, el mundo es, y no está hecho para nuestro disfrute o sufrimiento, sino que simplemente está ahí, latiendo. Ajeno a lo que debería ser.

Hay una reflexión atribuida a Claudio Naranjo, que dice lo siguiente:

No hay instrucción autoritaria que dar ni ningún ideal a seguir. No hay ningún camino en particular. Sin embargo, busca tu camino, tu propio camino. Todo camino que ha sido tomado en préstamo o dictado lleva al fin a un callejón sin salida. Pero tu propio camino no es otra cosa que tú presencia en la vida.

Da más miedo lo que aparenta que lo que es. Efectivamente, si observamos una película de terror nos daremos cuenta de que lo que más miedo da, no es el monstruo, sino toda la parafernalia que rodea a la aparición del monstruo. ¿Alguien recuerda el sexto sentido? Pues mucha gente me ha contado que la escena mas terrorífica es aquella en la que el niño está en el cuarto de baño, y una sombra aparece delante de la pantalla, seguida de un golpe de tambor.

Una variante de esta regla reza así: “lo peor está siempre por llegar”. A menudo numerosos pacientes me han descrito en la consulta que lo que quieren es que el pánico se manifieste en su mayor intensidad para poder saber a que se atienen. Por ejemplo, ¿es que nadie ha estado observando una tostadora de esas que saltan, pasándolo mal hasta que al final...? ¿No pasa lo mismo cuando la gente va a descorchar una botella de cava, y todos alrededor entrecierran los ojos, esperando a que pase la hecatombe de la explosión del corcho? La gente respira aliviada

cuando todo ha pasado. Con mi dentista siempre tengo la misma discusión acerca de si debe decir que duele cuando pone la anestesia. Si le avisa de que va a doler al paciente...este estará esperando ese dolor, y cuando la aguja se acerque el paciente estará sufriendo el dolor de la aguja, antes de que la aguja llegue a la encía. Como veis, la cosa da juego.

Los psicólogos hablamos de la ansiedad anticipatoria para referirnos a aquella ansiedad que aparece antes de que estemos en la situación temida. Por ejemplo, si yo pienso que voy a ir al cine, y el cine es una situación temida, probablemente días antes estaré pensando en donde me sentaré, en si aguantaré la película, en si me tendré que levantar del asiento, y así todo un compendio de ¿Y si...? Quedémonos bien con esta expresión, que mas adelante hablaremos de ella.

Pues bien, cuando alguien me dice que de donde viene su ansiedad, lo que hay que plantarse es que ante tanta preparación, lo milagroso es no tener un ataque de ansiedad. Porque uno se lo ha trabajado de tal manera, lo ha anticipado tan bien, que evidentemente, lo extraño sería que no ocurriese.

A un hombre se le pincha la rueda del coche en plena noche circulando por una carretera solitaria. La casa más próxima que recordaba haber visto, estaba a 10 Kms. Así que se arma de paciencia, y se dirige a ella para solicitar ayuda. Por el camino va pensando, que si sería mejor pedir prestado un gato, que quizás no se fiasen de dejarle pasar para llamar por teléfono, que si podía despertar a un hombre que debía madrugar, o que si podía interrumpirle en un momento íntimo con su mujer, ... va caminando, y se va calentando el asunto, que si seguramente parecerá una excusa, que debería haberse manchado las manos de grasa para aparentar, que no se van a creer que no lleva movil, que sería mejor ofrecerle di-

nero por el gato, etc. Cuando por fin llega a la casa, llama al timbre, y le abre la puerta un amable agricultor y le pregunta afablemente:

- Buenas noches ¿Qué desea?

A lo que contesta nuestro personaje

- ¿Sabe lo que le digo? Que se meta el gato dónde le quepa.

La sexta regla viene a decir más o menos esto:

6.- Nada permanece, todo cambia, y la ansiedad no es una excepción.

Lo que se teme no es lo mal que se está pasando ahora, sino que se piensa que no se va a poder aguantar, o que uno se va a quedar con esa sensación de forma inmutable. Lo que precisamente ayuda a crear esa sensación de insoportable, tiene que ver con el hecho de que uno va a estar así para siempre. Lo que angustia no es, por ejemplo, estar triste, sino más bien pensar que siempre vas a estar triste.

La ansiedad pasa, como pasa la tristeza o la alegría. Si nos fijamos, no existe ningún estado permanente, pero llegamos a tener la creencia, la distorsión de que es así.

Nuestro nivel de ansiedad no puede mantenerse durante un tiempo indefinido. Tras permanecer en dicha situación nuestros niveles bajan, porque así es como funciona nuestro sistema nervioso. Cuando hablábamos en el capítulo dos sobre los superpoderes, faltó añadir que no pueden durar eternamente, llega un momento en el que el cuerpo no puede seguir manteniendo el mismo ritmo, y tiene que reducir su nivel de estrés.

Otra de las reglas a tener en cuenta es la siguiente:

7.- Nada viene como llovido del cielo, la ansiedad tampoco.

Siempre hay una interpretación antes del miedo. En un capítulo anterior hablábamos que es frecuente entre los que desarrollan agorafobia tener un locus de control externo. Esto, si recordamos, viene a decir que tenemos la sensación de que no tenemos nada que hacer si las sensaciones hacen su aparición, y más nos vale rezar, o tener un amuleto.

Me parece curioso cuando mis pacientes hablan de que les da un ataque de los grandes o de los pequeños. Y si nos damos cuenta no es que el miedo nos tuviese preparado ese día una crisis de un tamaño determinado, sino que más bien nos hemos asustado más o menos.

En el año 306 Epicuro adquirió la finca llamada “El Jardín” en las afueras de Atenas y fundó su escuela de filosofía, formada tanto por varones como por mujeres (gran novedad en las escuelas griegas). En ella vivió aislado de la vida política y de la sociedad, practicando la amistad y la vida estética y de conocimiento. El hombre debía rechazar la enseñanza de miedos y supersticiones. No había motivo para temer a los dioses porque estos, si bien existen, no pueden relacionarse con nosotros ni para ayudar ni para castigar, y por tanto ni su temor ni su rezo o veneración posee utilidad práctica. La muerte tampoco debía temerse, porque siendo nada, no puede ser algo para nosotros: mientras vivimos no está presente y cuando está presente nosotros no estamos ya. El dolor y el mal se evitan fácilmente porque ningún tormento dura demasiado y cuanto más intenso es menos dura.

Esto nos hace plantearnos que existe de supersticioso en la génesis y mantenimiento de la agorafobia. Por contra él buscaba la ataraxia que es el estado del que se ha liberado del temor a la muerte y a los dioses y ha logrado una tranquilidad de espíritu.

Es deseable, decía, evitar los dolores del cuerpo pero son peores los dolores del espíritu, sin embargo también se pueden evitar, mediante un

esfuerzo por erradicar las falsas opiniones, creencias irracionales y vanas esperanzas, que son las que causan las perturbaciones de nuestro espíritu y nos alejan de la serenidad, y esta, decía, es la misión de la filosofía.

Capítulo 4

Técnicas de relajación y respiración

Al principio no sabía hacerlo y era mi madre la que se sentaba a mi lado a decirme cuando tenía que coger y cuando soltar el aire.

Yo he conseguido frenar muchos ataques de ansiedad con la respiración.

Lo que mejor me funciona es controlar la respiración, sobre todo porque no dejo que la sensación de mareo se acentúe al hiperventilar.

El dominio de las técnicas de respiración y relajación supone una clave muy importante en el tratamiento de este trastorno. A menudo no se le da la importancia que se merece entre los profesionales de la salud, e incluso autores como Nardone, y otros representantes de la terapia estratégica, consideran estas técnicas como perjudiciales, ya que las personas pueden asustarse aun mas durante su práctica. Personalmente no estoy de acuerdo con esta afirmación, o por lo menos creo que las personas que se citan en estos estudios han tenido un contacto muy superficial con la relajación y la respiración. Algo así como un juego del tipo “toco pared y me vuelvo”.

En este capítulo expondré en que consisten dichas técnicas, justificaré su uso, y daré recomendaciones básicas para una mejor práctica de las mismas.

Por supuesto mi objetivo no es otro que el de introducir y estimular la curiosidad, de tal forma que permita explorar por su cuenta al lector profundizando en lo que aquí se expone.

Desgraciadamente los buscadores de lo mágico y lo esotérico han atribuido propiedades milagrosas al uso de la relajación, contribuyendo a la confusión, más que a la clarificación, revendiendo su práctica como un producto capaz de curar las afecciones de los sufrientes endemoniados, y atendiendo a una suerte de poderes psíquicos ocultos de fuerza inimaginable. Por eso considero importante reseñar que tan solo es un instrumento que nos permitirá tener un adecuado conocimiento de mis sensaciones, y un mayor control sobre mi ansiedad. También advertir que es una disciplina que lleva tiempo para conseguir una correcta ejecución. Relajarse no es escuchar un CD y quedarse tan campante.

La respiración es mucho más agradecida que la relajación en tanto y cuanto se observa que los resultados son inmediatos, aunque esta última permite profundizar mucho más acerca del estudio de mis sensaciones, contribuyendo a su normalización.

En este libro vamos a centrarnos sobre todo en la respiración y en el entrenamiento autógeno de Shulzt, que es el modelo de relajación preferente en AMADAG para ayudarnos a manejar las sensaciones que tememos.

Cuando aparece el pánico en nuestra vida, la relación con el cuerpo cambia de diversas maneras. El cuerpo pasa a ser una especie de traidor, como si fuese a jugárnosla en cualquier momento. Pienso que se establece una escisión entre el cuerpo y la mente, y uno **deja de ser un cuerpo, y pasa a tener un cuerpo**. Y tener un cuerpo es una bomba de relojería que puede explotar en cualquier momento. El cuerpo es visto como algo amenazador, con lo que me cuesta relacionarme, y recuperar una relación sana con mi cuerpo, es algo que debe requerir mi atención. La respiración, la relajación y la exposición interoceptiva (una técnica que veremos en el capítulo...) están destinadas a trabajar esa reconciliación entre mi cuerpo y yo.

4.1.- LA RESPIRACIÓN

A.-La hiperventilación

¿Sabes que un porcentaje muy grande de los ataques de ansiedad están íntimamente ligados con la forma que tenemos de respirar? La hiperventilación es un fenómeno respiratorio que se encuentra íntimamente ligado a las personas que sufren crisis de ansiedad. De hecho algunas teorías sobre el pánico apuntan a que quienes padecen crisis de ansiedad puedan tener organismos más sensibles a los cambios respiratorios, y más susceptibles a la hiperventilación.

La hiperventilación es aquella respiración que está por encima de las necesidades de nuestro cuerpo. ¿Y porque eso es malo?

Para comprender mejor esto, debemos saber más acerca de la fisiología de la respiración.

Respirar nos permite estar vivos, ya que proporciona oxígeno a nuestro cuerpo. Necesitamos el oxígeno para que las células de nuestro organismo puedan realizar sus funciones concretas. Sin el oxígeno, no podríamos mover un músculo, por ejemplo, pues es la combinación de los nutrientes de los alimentos y el oxígeno, los que permiten que se den las reacciones químicas necesarias para que esto sea así. Pues bien, cuando dichas reacciones químicas se dan, se producen desechos. Y el más importante de esos desechos es lo que llamamos anhídrido carbónico, o sea CO₂.

Vamos a imaginarnos que nuestro cuerpo es una planta industrial. Para eso necesitamos una materia prima (nutrientes), y una cadena de montaje (oxígeno). Cuando ha finalizado la construcción quedan los desechos que no hemos utilizado, y que tenemos que deshacernos de ellos (CO₂).

Hay una cosa que al cuerpo le gusta por encima de todo, y eso es la homeostasis. Homeostasis (palabra que viene del griego homoi, que

significa similar y stasis que significa estabilidad, equilibrio), significa que al cuerpo le gusta que todo esté en su sitio, y que nada se demande. Constantemente tiene que medir los niveles de glucosa, la cantidad de oxígeno, el pH... y se está preocupando de que siempre este dentro de unos niveles de normalidad. Si miras una analítica de sangre, sabrás que lo bueno no es tener la creatinina, o la glucosa alta o baja, sino que se encuentre dentro de unos parámetros. Pues bien, una de las cosas que tiene que controlar es que exista una correspondencia entre el nivel de oxígeno y el nivel de CO₂.

Cuando rompemos este equilibrio se concentra en los pulmones mas oxígeno del que debería, y como correspondencia disminuye el nivel de CO₂ en sangre. Y es el CO₂, y no el oxígeno, el termómetro en el que se basa el cuerpo para decir que todo va bien. Es decir se concentra el oxígeno en los pulmones, y disminuye el CO₂ a nivel de los alveolos pulmonares y la sangre.

Piensa por un momento en como estas sosteniendo este libro. Veras que esto es así, porque voluntariamente estas dándole órdenes a tus brazos, muñecas y dedos, para que mantengan tal o cual postura, y mantengan una presión determinada. Y eso es algo que se hace de forma voluntaria. Pero imagínate que quieres que tus riñones filtren más deprisa, o desees que tu hígado deje de procesar determinados compuestos... un poco difíciles no? Claro son actos involuntarios que tu cuerpo hace por ti.

¿Y qué hay de la respiración? ¿Es voluntaria o involuntaria? Pues depende, porque la evolución ha permitido que tengamos cierto control sobre ella, y es por eso que podemos bucear, hablar o aguantar la respiración en un incendio. Por otro lado hemos de darnos cuenta que la respiración está fuertemente ligada a las emociones. Si nos aburrimos, bostezamos. Si estamos en un estado melancólico, suspiramos. Si nos encontramos alegres, carcajamos. Cuando estamos expectantes, detenemos la respiración...

Así que el oxígeno aumentó y disminuyó el nivel de CO₂. ¿Qué produce esto en el organismo?

a) Por un lado el cerebro detecta esa disminución de CO₂ y actúa. Le dice a los pulmones: vamos a reducir el ritmo respiratorio, tenéis que ir un poco más despacio. Y los pulmones enlentecen su ritmo habitual. Pero esto puede ser percibido por la persona que tiene la crisis de ansiedad como: “me estoy ahogando”. Entonces la persona intenta respirar más deprisa, o más profundamente, y esto vuelve a reducir el nivel de CO₂, con lo que la parte automática del cerebro, vuelve a decir a los pulmones que disminuyan su ritmo. Así que como veis, se está formando un bucle. Cuanto más me asusto más deprisa respiro, y cuanto más oxígeno cojo mas sensación tengo de ahogo.

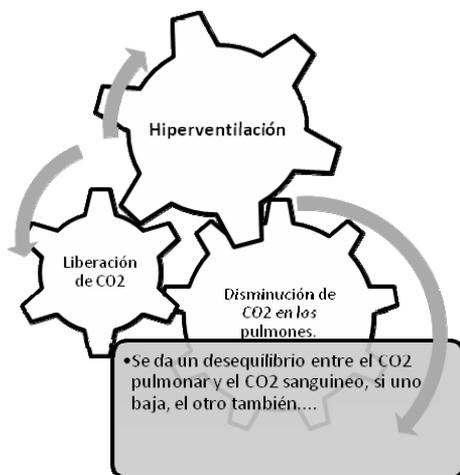
b) Por otro lado cambia el Ph de la sangre, y esta se vuelve más alcalina. En términos prácticos, esto quiere decir que a los glóbulos rojos, que son los que llevan el oxígeno, les cuesta enormemente soltarlo, con lo que no puede llegar a las diferentes partes del cuerpo. Hay, por tanto, una bajada de oxígeno periférica, es decir, en las extremidades, y por eso empiezas a sentir esas sensaciones que ya conoces como:

- Flojera en las piernas.
- Temblores.
- Sensación de que se duermen las extremidades.
- Cambios de temperatura.

Por otro lado, el cerebro también se ve privado de tan esencial elemento, y se produce la sensación de mareo que acompaña a la ansiedad. También hay un aumento del ritmo cardiaco, como forma de regular este desajustado.

A continuación presentamos un grafico del manual de entrena-

miento en respiración, publicado por Arturo Bados, Adela Fuste Escolano y Eugeni García-Grau.



Entonces

- Descenso de CO₂ en sangre. Esta se alcaliniza (CO₂ y PH están relacionados).

Entonces

- Estrechamiento de ciertos vasos sanguíneos.
- La hemoglobina libera menos oxígeno.

Entonces

- Hormigueo, entumecimiento, sensación de desmayo. Calor, sudoración, escalofríos.

Entonces

- La disminución del CO₂ es detectada por el cerebro.

Entonces

- El cerebro ordena reducir el impulso de respirar.

Entonces

- La sobrerrespiración genera Apnea (detención total de la respiración) que no es perjudicial, teniendo por objeto retornar al estado normal.

Entonces

- La sensación de falta de aliento se interpreta como ahogo, y se intenta respirar más rápido y/o profundamente. Se hiperventila más.

¿Por qué a algunas personas que acuden a urgencias se les dice que respiren dentro de una bolsa de papel? Lo que ocurre es una manera práctica de equilibrar los niveles de oxígeno y anhídrido carbónico, ya que la persona está respirando su propio CO₂, y eso hace que se equilibre la proporción CO₂/O₂.

Así que si nos fijamos la respiración es una parte muy importante en la generación de las sensaciones de pánico. Y el control sobre la misma nos va a proporcionar una de las claves más importantes para manejar la ansiedad.

B.- Aprendiendo a respirar.

La respiración forma parte de nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Para algunas culturas la respiración es la comunicación más íntima con lo que nos rodea. Y es de sobra conocido el efecto calmante que ejerce sobre nuestro estado de ánimo.

En la página web de la asociación proporcionamos un ejercicio de respiración, donde damos una explicación práctica acerca de cómo y cuál es la mejor manera para servirnos de la respiración.

www.amadag.com.

Hay una vieja historia, que ilustra muy bien, un apartado por el que debemos empezar

Un samurái llegó a la casa de un afamado maestro de Ju Jitsu y le pidió que le enseñara el secreto de derribar al adversario sin tocarlo, el samurái le dijo que era un maestro en el manejo de la espada, del arco, del bo y del Ju Jitsu y que estas artes ya no tenían secretos para él, el samurái continuó hablando sobre sus grandes conocimientos, al final, el maestro le dijo: si estás tan lleno no puedo enseñarte más, porque no te cabe nada más, primero tienes que vaciarte un poco.

Normalmente queremos empezar a respirar cuando estamos llenos, y es que solemos empezar mal, primero hay que empezar con expulsar lo que me sobra. Damos demasiada importancia al acto de llenar y olvidamos que igual de importante es saber vaciarse. Empieza soltando el aire despacio. No vale de nada realizar una correcta inhalación si soltamos el aire de golpe. A la hora de expulsar el aire siempre hago esta analogía: imagina que tienes una vela frente a ti. Tienes que soltar el aire de tal forma que debe oscilar la llama sin apagarse.

Otro aspecto importante es la lentitud. Tenemos como ideal de respiración a un tipo atlético que se pone a realizar inspiraciones enérgicas, mientras mueve los brazos, y eso si estás haciendo ejercicio está bien, pero si no hiperventilaras seguro. Por lo tanto es importante la lentitud y la paciencia. Y sobre todo no hacer caso al “hambre de aire” que aparece al principio de aprender a respirar. Con hambre de aire hablo de la necesidad psicológica de aire que camufla a la real. Cuando pasa el tiempo, el hambre de aire se adapta a lo que le echen, si respiras despacio, se hará más pequeño, si respiras deprisa te pedirá mas y mas, entrando en la hiperventilación.

Un tercer aspecto importante radica en que probablemente estamos acostumbrados a respirar con la parte superior de los pulmones. Esto es lo que se llama “respiración del guerrero”, y dicho patrón aparece cuando estamos en situaciones de riesgo y requerimos oxígeno para poder funcionar. A veces podemos mantener este patrón durante tiempo, y eso puede dar lugar a una hiperventilación casi permanente. Por el contrario, para conseguir una respiración tranquila tenemos que aprender a respirar con el diafragma. Pon tu dedo gordo en la boca del estomago y cuenta cuatro dedos hacia abajo. Esa zona de ahí es el diafragma. Si aprendemos a respirar llenando primero esa zona, conseguiremos hacerlo de forma correcta. Cuando somos pequeños, es un movimiento natural. Observar la respiración de un bebe, y os daréis cuenta que mueve esa zona del cuerpo cuando no está llorando, o inquieto. Lo que va ocurriendo es que

a medida que vamos creciendo, vamos bloqueando la respiración en esa zona y mantenemos un estado de mayor alerta. Las personas con ansiedad se caracterizan por utilizar la parte superior de sus pulmones.

Otro añadido a la respiración, si quieres potenciar su efecto, es el de retener el aire mientras se realiza. De esta forma se respira unas tres veces por minuto, y se produce cuando estamos muy activados. La retención del aire estimula el nervio vago, el cual forma parte del sistema parasimpático, que se encarga de reducir la actividad. El ritmo sería el siguiente:

- Se toma aire durante cinco segundos. Se hincha el abdomen, no el pecho.
- Se retiene el aire durante 5 segundos.
- Se suelta el aire durante el doble de tiempo, esto es, 10 segundos. Soltándolo lentamente.



C.- Atentos a los movimientos de la respiración.

Cuando estamos nerviosos, y nuestra respiración no es la adecuada, pueden darse determinados fenómenos o movimientos de la respiración que pueden hacer que hiperventilemos aun más:

- Aparecen con mucha frecuencia bostezos. El bostezo es un sistema automático que se da cuando nuestro cuerpo necesita “acción”. El bostezo es una recarga de energía en realidad, y recogemos en un momento muchísimo oxígeno. Si seguimos este movimiento estaremos incrementando nuestras sensaciones.
- Procura no hablar rápido, ni comer deprisa. A menudo las personas tienen este tipo de comportamiento cuando se ponen nerviosas. Existe una especie de hiperactividad que dispersa la atención, además el hablar rápido hace que traguemos más aire del que necesitamos, y pueden aparecer gases, además de la mencionada hiperventilación.
- También es normal que las personas que estén obsesionadas con su ritmo respiratorio suspiren. El suspiro es un movimiento que va hacia la energía como el bostezo.

Es como la historia de la hormiga que se encuentra con el ciempiés y le pregunta: “Con todas esas patas, ¿cómo haces para no tropezar nunca? El ciempiés, para poder responderle, se pone a pensar y a partir de ese instante no consigue volver a andar

La mejor forma de respirar es dejar que la respiración haga el trabajo por nosotros. Nuestro sistema respiratorio es bastante más sabio que nosotros. ¿Cuánto tiempo al día te fijas en la respiración? ¿Cinco minutos, media hora, dos horas...?. En cualquier caso no tienes el tiempo de experiencia que tiene ella, y a estas alturas no vas a enseñar a tu padre a tener hijos.

El hambre de aire no es la necesidad real de tu sistema, es el miedo anticipatorio a que te ocurra algo, y por eso bloqueas emocionalmente la respiración con el miedo. Pero si no puedes evitarlo, y estas controlando e interfiriendo, mejor aprende a respirar como te indico en la web.

www.amadag.com

4.2.- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (RELAJACIÓN AUTÓGENA).

“El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenos, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos.”

Schulz

Existen numerosas técnicas de relajación que pueden ayudarte. En concreto los psicólogos solemos manejar tres: la relajación autógena, la relajación progresiva, y la relajación de Ost. En AMADAG enseñamos preferentemente la primera por varios motivos:

- La relajación autógena es fácil de aplicar en cualquier situación. Puede utilizarse incluso de pie y en movimiento con individuos bien entrenados.
- La relajación autógena se basa en la experiencia sugestiva, y si algo caracteriza a las personas con crisis de ansiedad y agorafobia, es que son grandes anticipadores, y tienen una imaginación bastante desarrollada. Son personas con una capacidad de imaginación visual superiores a la media normal, y podemos aprovechar esta capacidad en su propio beneficio.
- Es muy completa, pues no actúa solo a nivel muscular, sino que también trabaja con la musculatura lisa, y las vísceras.

A.- La sugestión.

¿Te pica algo ahora?, ¿estas seguro?, quizás hay alguna parte de tu cuerpo en la que no habías reparado, y si lo piensas bien, no habías sido consciente hasta ahora de esa molesta sensación de picor que necesita ser aliviada. ¿Es en la parte posterior del codo? ¿En la axila?... Es probable que si seguimos en este plan nos terminen picando partes del cuerpo que no sabíamos que teníamos.

Los seres humanos somos tremendamente sugestivos. Podemos llegar a comer sin tener apetito, solamente por la decoración del plato, podemos enfermar sin estar enfermos, o tener un orgasmo sin que apenas nos toquen. ¿Sabes que se pueden comprar las verrugas? A algunos niños se les dice que comprarás su verruga y desaparecerá en el plazo de una semana, si el niño se lo cree, es muy posible que la verruga desaparezca. Y yo tengo algunos pacientes que me han confirmado que esto puede darse en algunos casos. En un trabajo publicado en *Annales de Dermatologie et de Vénérologie*, se analiza el efecto de la sugestión en la curación espontánea de las verrugas originadas por virus. Aunque existe polémica al respecto, la mayoría de los investigadores afirman que entre un 20% y un 40% de las verrugas desaparecen bajo el efecto de tratamientos con placebo.

El vudú, y la santería son prácticas basadas en este principio de sugestión. Pero claro, para que funcionen sus prácticas es importante que la víctima sepa que ha sido maldecida, y a partir de ahí todo puede pasar. Una muestra representativa del vudú la tenemos en la figura del zombi. Los zombis, supuestamente, son individuos que han sido rescatados de la muerte por un brujo, con el fin de tenerlos como esclavos. Wade Davis, un etnobotánico canadiense, viajó a Haití con el fin de averiguar que había de verdad en todo este asunto, y descubrió que un zombi se hacía con una mezcla de drogas y lavado de cerebro. El miedo al poder del brujo hacía que los zombis trabajasen durante años y años para sus amos.

¿Te das cuenta del poder de sugestión que es necesario para pensar que no vas a llegar al buzón de la esquina de tu casa? ¿Es o no es magia? Siempre digo que las personas con agorafobia nos hacemos terriblemente supersticiosas, aunque ya hablaremos de eso más adelante. La cuestión es que eres capaz de recorrer un camino, ¿por qué razón no vas a ser capaz de revertirlo?, ¿por qué no puedes usar esa capacidad de sugestión en beneficio personal?

B.- La relajación

La relajación autógena fue creada y elaborada por Markus Schulz en 1932. Schulz era un médico (neurólogo) alemán, que había utilizado durante mucho tiempo la hipnosis. Se dio cuenta de lo poderosa que era la autosugestión, y estudió la forma de poder utilizarla, sin necesidad de un hipnotizador. Eso fue lo que le llevo a diseñar su famoso método.

Se interiorizan una serie de órdenes, a modo de claves, y se condicionan el cuerpo y la mente para llegar a un estado de relajación a través de las sugerencias. El aprendizaje debe de ser metódico y seguir una progresión determinada. Dicha progresión ha de ser marcada de forma pautada.

La relajación autógena contempla dos partes. Un primer entrenamiento muscular, y una segunda fase de relajación mental. La primera fase es indispensable para lograr la siguiente. Solo la práctica constante posibilita el correcto aprovechamiento de la técnica.

Relajarse no solo es una música suave de fondo y una voz más o menos sugerente diciéndonos que flotamos. Aprender a relajarse requiere técnica y disciplina. Pretendemos, por tanto, ofrecer una alternativa científicamente comprobada. Estamos, por tanto, interesados en una visión aséptica y científica, respaldada por un arduo trabajo de investigación y que hemos comprobado, es útil a las personas con las que hemos trabajado.

Relajarse tampoco es sinónimo de adormecimiento. Observa un gato,

está completamente relajado, liviano, sin peso. Sin embargo si acontece un peligro, salta rápidamente. Si observa un ratón se abalanza sobre él. Ha estado en todo momento listo para la acción, pero no ha malgastado energías de forma innecesaria.

Algo muy importante a tener en cuenta es el hecho de que la relajación, en realidad, es un profundo acto de atención. En nuestros talleres de relajación hacemos particular hincapié en este hecho. Y este aspecto en particular es el que más nos va ayudar, ya que la ansiedad es un estado de desorden, y la atención un estado de orden.

La norma básica para aprender a relajarse, es que no debes buscar el resultado de la relajación, sino que más bien has de adoptar una actitud de encaminarte hacia... Me explico, si subes una montaña pensando que deberías estar en la cima, entonces no estas en el camino correcto. Uno tiene que subir, y si llega la cima, estupendo, pero no es lo que espero, ya que solo quiero subir. Esto es así porque la relajación no es un acto volitivo, es decir, de la voluntad.

Tú no puedes decir a tu pierna “relájate, relájate”, porque la pierna va a estar en tensión para estar relajada. Estamos muy habituados a la acción, pero poco a soltar, y esta es la actitud más importante a la hora de relajarnos.

En www.amadag.com tenemos los ejercicios de relajación con los que puedes practicar la relajación autógena. Simplemente tienes que acceder al apartado del libro. Tienes que hacer los tres ejercicios, y cada uno debe de estar espaciado una semana. De todas formas, para conseguir un buen resultado, realizamos a lo largo del año, varios laboratorios de relajación autógena, que permiten aprender de forma correcta la práctica.

A continuación te vamos a dar una ficha, para que puedas anotar tus progresos en la práctica de la relajación.

| Día/Hora | Lugar | Interferencias | Grado relajación (1-10) | Experiencia percepción (1-10) | Observaciones |
|----------|-------|----------------|-------------------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

4.3.- PROBLEMAS DE LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN.

Me costó bastante conseguir aprender las técnicas de relajación ya que al principio lo que conseguía era mayor ansiedad aún. Pero con la práctica conseguí que fueran efectivas y he tenido que echar mano de ellas en innumerables ocasiones.

Pues a mí no me suelen funcionar, me hiperventilo si pienso en la respiración, algunas veces sí pero muy pocas y lo de la relajación creo que no lo conseguí nunca.

Resulta curioso, pero a muchas personas con trastornos de ansiedad les pueden poner nerviosas las técnicas de relajación y respiración. De hecho muchas son las personas que abandonan la práctica de estas técnicas, antes de que puedan sacar algún provecho de ellas. ¿Y esto como se concibe? Existen varias hipótesis que se pueden plantear:

- En primer lugar estamos hablando de personas que tienen un control excesivo sobre las reacciones corporales, y están siempre pendientes de los ruidos que pueda hacer el cuerpo, y de lo que pueden significar. Pueden mostrarse aprehensivos durante la práctica, ya que de alguna manera, muchos de los ruidos se amplifican. Por otro lado, en esencia, la relajación tiene que ver con el dejarse llevar, y algunas personas les da miedo precisamente eso.

- Debemos tener en cuenta que las personas que llevan tiempo con ansiedad se han acostumbrado a que forme parte de ellos, y cuando sueltan esa tensión pueden sentirse extraños, o raros. Es paradójico, pero cuando las personas se encuentran con la sensación de relajación se encuentran algo desprotegidas porque están ante una sensación relativamente nueva, y lo nuevo es a menudo percibido como hostil.

- A veces el ansia de esperar resultados inmediatos puede hacer que abandonen la práctica. Y el imponerse tener que relajarse puede producir resultados contrarios a los esperados, porque cuanto más dices debería relajarme, mas estas siendo consciente del hecho de que no estás relajado.

- Algunas personas con agorafobia o crisis de pánico están tomando tranquilizantes, o medicaciones para controlar la ansiedad, y ello puede hacer difícil que apreciemos de forma objetiva los resultados.

- La distracción es relativamente normal, ya que no estamos acostumbrados a este tipo de ejercicios. Solamente hay que ver

como muchas personas ven la televisión, pasan constantemente de cadena en cadena, viendo cinco minutos de cada canal, y al final no ven nada. Cuando te distraigas no te reproches por ello, no le des mayor importancia y prosigue con el ejercicio. Suficientemente bien lo estás haciendo al darte cuenta de que no te estás dando cuenta.

Técnicas de inervación vagal.

Las técnicas de inervación vagal son sencillos métodos de estimulación del nervio vago (neumogástrico), que tienen el objeto de estimular el sistema parasimpático, con el fin de reducir las sensaciones en las personas que padecen ansiedad. El nervio vago nace del bulbo raquídeo e inerva la faringe, el esófago, la laringe, la tráquea, los bronquios, el corazón, el estómago, el hígado y el diafragma.

Hemos comprobado que es especialmente útil en personas con miedo a sensaciones muy específicas, como la taquicardia. Estas técnicas pueden llegar a reducir la tasa cardiaca en situaciones donde la ansiedad haya aumentado la frecuencia de las pulsaciones. No es recomendable, sin embargo, para personas que tengan la tensión baja, y que hayan desarrollado una aprehensión a la sensación de desmayo. Las técnicas más recomendadas están recopiladas por Arturo Bados, y son, a saber:

- a) Presionar sobre un ojo durante la respiración controlada, en el momento en que estas soltando el aire.
- b) Masajear la carótida.
- c) Tensar los músculos abdominales e intercostales después de una inhalación profunda, como si estuvieses estreñado.
- d) Hacer una espiración forzada con la boca y la nariz cerradas. Esto último se consigue apretando la nariz con los dedos y haciendo como si se expulsa el aire, pero sin abrir la boca. Bados no recomienda hacer esto si se está acatarrado, ya que podría propiciarse una infección de oídos.

Capítulo 5

La intención paradójica y la distracción

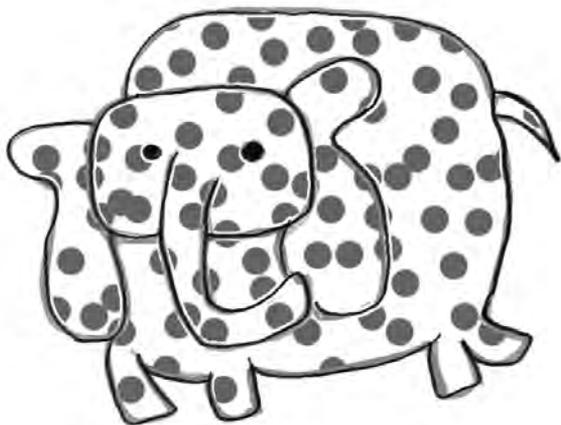
Esta es una anécdota que cuento en ocasiones en la terapia. Recuerdo, que en cierta ocasión, observaba a un grupo de mujeres de primer curso de natación. Algunas de ellas habían adquirido un cierto dominio, y hacían sus primeros pinitos en la parte donde no cubría. Cuando una de las mujeres que había aprendido a flotar caía en la cuenta de que estaba en una zona en que no hacía pie, de pronto, se ponía a hacer grandes aspavientos, con los que, lógicamente, se hundía.

Hay algo que me fascina en el hecho de que para mantenerse en el agua, hay que procurar “no hacer nada”. Se han contado casos de naufragos que han permanecido en el mar, a la deriva, en la posición de hacerse el muerto.

Si hay algo que llama profundamente la atención en el tratamiento de la agorafobia, es el carácter profundamente controlador del paciente. La persona se agarra con desesperación a la búsqueda de la seguridad, de la certeza, de la “madre”. Es como estar en el centro de la piscina, e intentar aferrarse al bordillo a toda costa.

Los primeros en describir la intención paradójica, son Víctor Frankl y Erickson, y se define como aquella acción que logra el efecto contrario a lo deseado. A modo ilustrativo, podría referir el caso de aquellos hombres que están más preocupados por conseguir la erección durante el acto sexual que en el disfrute de la experiencia. ¿Y cuál es resultado?, pues que evidentemente la erección no se lleva a cabo, porque para que esta se de, no podemos exigirla, no podemos hacer un imperativo de nuestro deseo. Una pregunta muy recurrente formulada a muchos actores masculinos de la industria pornográfica, es la de cómo pueden conseguir la erección durante tanto tiempo. La respuesta es que no hay intención de mantenerla, no hay esfuerzo. Simplemente, sale.

Sigamos con otro ejemplo ilustrativo. Observemos el elefante durante unos segundos. Cierre los ojos e intente durante dos minutos no pensar en el elefante de lunares de la ilustración.



¿Complicado, no? Es realmente difícil intentar dejar de obsesionarse con algo acerca de lo que te has propuesto no pensar. Una y otra vez, aparece el animalito. En la selva, en mi frente, a modo de fognazos, subido a una noria... Mi negación produce el efecto contrario a lo que deseo.

El propio Frank describe dos casos:

En la escuela secundaria se iba a representar una comedia al terminar el año. Uno de los personajes era tartamudo. Como en la clase había uno, le asignaron el papel. Sin embargo, en escena, al tratar deliberadamente de tartamudear, le fue absolutamente imposible.

En Boston, un estudiante australiano fue llamado a hacer su servicio

militar. No quería hacerlo y, como era muy tartamudo, pensó: “No es problema voy a la sesión de la comisión y les muestro que soy tartamudo”. Sin embargo, cuando lo intentó, le fue imposible demostrar su tartamudez. Por primera vez en su vida estaba hablando en forma normal, por el solo hecho de tratar intencionalmente de producir una tartamudez.

¿Podría ayudarnos esto en el ámbito de los trastornos de ansiedad, y más concretamente en el tratamiento de la agorafobia? Mi experiencia me dice que sí.

¿Y si resulta que el peligro no se encuentra donde estamos acostumbrados a mirar? Quizá la búsqueda de la salvación, nos lleve al miedo, y esta es la paradoja más complicada de solucionar. El paciente se aferra a un salvavidas porque cree que esa es la solución, pero ¿qué ocurrirá cuando el problema sea el salvavidas?

Prestando atención a la génesis del pánico, nos damos cuenta de que se alimenta de sí mismo, el miedo necesita de miedo para seguir viviendo, y esa es una de las reglas del juego. Uno se cuestiona si en la medida en que pretendemos escapar de las sensaciones que nos aterrorizan, no nos adentramos más en ellas. Si en la medida en que intentamos acercarnos a una sensación de normalidad, no estamos provocando el efecto contrario.

¿Qué solución nos queda entonces?, quizás la vía alternativa de no hacer nada, pueda hacer mucho por nosotros. Pero esto, a primera vista pueda parecer una locura, algo totalmente opuesto al instinto de la supervivencia.

Un ejemplo muy claro de este hecho lo podemos encontrar en uno de los síntomas del ataque de ansiedad: la hiperventilación, de la que hablamos en el capítulo 3. Esta es una respiración rápida y profunda, generalmente causada por ansiedad o pánico. Esta sobre-respiración, como se denomina algunas veces, realmente deja a la persona con una sensación de falta de aliento. Pues bien, la paradoja consiste en que cuanto

más aire intento coger, mas sensación de ahogo me produce. Hacer caso a nuestra hambre de aire nos perjudica. Y esto ocurre porque, por así decirlo, hay dos partes que influyen en mi respiración: mi parte involuntaria, la que funciona cuando estoy dormido, o cuando no presto atención, y mi parte controladora regida por mi voluntad. Puedo elegir entre retener el aire, o respirar más deprisa. Así podría aguantar la respiración si no quiero inhalar humo, o si quiero bucear bajo el agua. Sin embargo, mi voluntad está regida en este caso por mi miedo, en el caso de la hiperventilación. Así se establecerá una lucha entre dos contendientes. Mi parte controladora, y mi parte automática. Dos voluntades enfrentadas.

La única solución para evitar esta hiperventilación (aparte de una bolsa de papel), es no ceder al hambre de aire. Incluso, si alguien me apurase, dejar de respirar, hasta encontrar esa parte automática que cuida de mí, y fluir con ella. Eso requiere casi un acto de fe, un creer en la regulación automática de mi organismo, y por supuesto, dejarse llevar por ella. Entonces, poco a poco, el hambre de aire comenzara a ceder.

Hay un artículo muy interesante que escribió Juan José Millas para el País que ilustra muy bien lo que quiero decir. En clave de humor, el periodista refleja la constante necesidad de control de lo incontrolable. En dicho artículo el periodista, a raíz de un embotellamiento producido por el mal funcionamiento de un semáforo, se da cuenta de que nunca hasta entonces se había estropeado, y a partir de este hecho comienza a reflexionar acerca de la innumerable sucesión de cosas que funcionan habitualmente en mi vida cotidiana. Es como si de alguna manera mi preocupación, de forma mágica, me ayudase en mi tarea de mantenerlo todo controlado. Mi estar preocupado es la herramienta a través de la cual superviso el correcto funcionamiento del mundo, y de mi vida. Los latidos de mi corazón, mis ahogos, mi tartamudez... mi salvavidas. Así, podemos intentar controlar el cambio de los semáforos, la lluvia, la subida y crecida de las mareas, mi locura, mis desmayos, mis ataques al corazón, y mi sensación de irrealidad.

A veces da la impresión de que necesitamos de la omnipotencia para no darnos cuenta de nuestra fragilidad, que tanto nos asusta. Y sin embargo, podemos quedarnos con la extrañeza de Millas, y concluir que hay una inteligencia que lo controla todo, excepto mi angustia. Claro que no vamos a ser demasiado místicos, ni a hablar de otros mundos que no sean este. Resulta que nuestro cuerpo sabe hacer su trabajo, y cuanto menos interfiramos de forma consciente mejor.

Igual que los pueblos antiguos veneraban a sus deidades con ofrendas para aplacarlas, el “agorafóbico” tiene su propio ritual de sacrificio. Hay lugares en los que el dios pan no quiere que pise, ya que si lo hace, entonces aparecerá en toda su majestuosidad, y terminara con él.

Recuerdo a un paciente que tenía un enorme miedo a morir en un ataque de ansiedad. Mi propuesta fue que nos fuésemos juntos a morir a un banco de un parque que el temía atravesar por su agorafobia. Nos preparamos en un ritual, en el que nos despedimos de todo lo conocido, nos pusimos presentables y calzoncillos limpios y nos fuimos a pasar nuestra última hora a un banco. Llamamos a la muerte con toda la intensidad que pudimos, pero la muerte no apareció. El hombre terminó muriéndose, de risa, claro. Lo importante de esa experiencia es el descoloque absoluto de las reglas a las que hasta ahora estábamos acostumbrados, y un golpe a nuestra omnipotencia. Porque la muerte no estaba retándonos a nosotros, no nos perseguía, no sigue las reglas de nuestro miedo.

“Aceptar” es una palabra como otra cualquiera, si yo no le doy contenido a base de experiencias para mí es igual que otra que desconozca. Un ejemplo al tun tun... “astronauta” ¿Qué sé yo lo que es ser una astronauta? Pues muy poco. Sé que son unos señores que se plantan un casco, que les suben en un cohete y que una vez arriba flotan para comunicarse en plan “Houston, Houston...” Pero no puedo saber lo que siente o piensa un astronauta de verdad cuando ve la tierra a lo lejos como una mota de polvo

o siente la falta de gravedad a su alrededor, me falta información porque no lo he experimentado. Y le faltará a él esa información a menos que decida hacerlo.

Cuando queremos seguir instalados en este problema, creo que somos como el astronauta que se queda en casa esperando a que alguien le cuente qué se siente arriba, y sobre todo durante el viaje, porque si no no monta en el cohete. Ni aunque se lo cuente un compañero podrá saber lo que sentirá él hasta que no lo viva. Y si el astronauta es cabezota, se empeñará en contra argumentar y poner mil y una pegas con tal de no aceptar “su” viaje.

Yo estoy aceptando partes de mi viaje, y de mi misma en el proceso, sin creerme que soy el problema. Pero ojo...sí soy responsable de la solución. Otra cosa es que me dé miedo. Pensar es que “esto” no quiero que me pasa. Pero, ¿qué es eso de “esto”? Esto soy yo, si lo rechazo me estoy rechazando!!! Yo no soy agorafóbica, pero me comporto como tal. ¿Y puedo cambiar? Yo creo que si...

Me voy conociendo, voy probando gente y planes a ver dónde me siento más cómoda. A veces me acepto (y acepto la realidad) y otras no, pierdo la fe y la recupero. Me angustio, respiro y sigo. Estoy combatiendo los días tristes y desanimados y procuro convertirlos en ratos (¿qué es eso de que tengo el día entero feo? ¿es que no se puede quedar en un rato que luego se pasa?). No soy más fuerte que nadie, pero sí que el miedo. Y sigo en ello, sigo averiguando lo que (para mi) es “aceptar(me)”

La intención paradójica no es una propuesta milagrosa, ni algo fácil de asimilar. Uno puede entender este concepto de forma intelectual, y sin embargo puede no tomar sentido real nunca. No podemos reducirlo simplemente a “tírate a la piscina, que esta fría pero no mata”. Solo en raras excepciones, una persona es capaz de quitarse el salvavidas de

golpe. En el resto de los casos, hay que ir creando en la persona puntos de apoyo alternativos porque nadie está dispuesto a cometer un “suicidio” que cree que le va a llevar al fin. Sin embargo es importante aceptar el riesgo, porque sin riesgo no hay experimentación, y sin experimentación no hay cambio de cogniciones como veremos en el capítulo destinado a la exposición.

Una muñeca de sal recorrió miles de kilómetros de tierra firme, hasta que, por fin, llegó al mar. Quedó fascinada por aquella móvil y extraña masa, totalmente distinta de cuanto había visto hasta entonces.

— «¿Quién eres tú?», le preguntó al mar la muñeca de sal.

Con una sonrisa, el mar le respondió:

— «Entra y compruébalo tú misma».

Y la muñeca se metió en el mar. Pero, a medida que se adentraba en él, iba disolviéndose, hasta que apenas quedó nada de ella.

Antes de que se disolviera el último pedazo, la muñeca exclamó asombrada:

— «¡Ahora ya sé quién soy!».

LA DISTRACCIÓN

Para la sensación de irrealidad y despersonalización, difíciles de distinguir para mí (y que en mi caso va acompañada de un ahogo casi súbito y del temor a quedarme bloqueada o, todo lo contrario, descontrolarme) recurro mucho al TACTO. Para volver al “aquí y ahora” agarro algún objeto que lleve o lo manoseo para sentir su forma y pensar, por ejemplo, me gusta este boli o este

anillo. Y la atención se va al objeto y a otra situación. Por eso no me gusta coger las llaves de casa ni el móvil, porque viene el pensamiento de huida o de socorro, respectivamente.

Cuando oigo algo que no me gusta o que pienso que me puede desequilibrar (como ruido de bullicio, una discusión, una pregunta comprometida, etc.) recorro más a la VISTA y un poco (mucho menos) al oído. Cambio automáticamente el centro de atención, como para abstraerme y crear una nueva conversación mental conmigo misma a partir de lo que veo. Por ejemplo, si alguien está diciendo algo que no me gusta, intento mirar a otra persona y, mejor resultado me da, mirar más allá del grupo, a otras cosas más que a personas (para aislarme del torbellino de sonidos). También recorro a la vista en situaciones nuevas, los viajes sobre todo o cuando me presentan gente. Para recrearme en los detalles y disfrutarlos.

El GUSTO me ayuda mucho en salidas en grupo (cuando se queda para comer, claro). Me centro en saborear una buena comida o cena en grupo. Si salgo a un restaurante sin duda esta es mi mayor ayuda, saborear lo que como y entusiasmarme con lo que ofrece la carta. Además, me suelo arreglar y, como coqueta que soy, eso ayuda sin duda. Puedo llegar a volver al presente casi por completo aun estando bastante nerviosa.

S. es una paciente de AMADAG que me aportó esta respuesta, en una de las preguntas grupales. La respuesta es interesante porque va recorriendo los tres sentidos que mas útiles le son para romper la espiral del pánico.

¿Por qué desaparecen los ataques de pánico? ¿Por qué no duran para siempre? Pues por dos razones principales:

- Porque nuestro sistema parasimpático aparece al cabo de un tiempo de forma automática. Los ataques de pánico como tales, no duran demasiado, otra cosa es que las personas estén en tensión, o nerviosas esperando al ataque, o se encuentren en

esa sensación de mareo constante, y eso si puede durar mucho mas tiempo.

- Porque nos distraemos. Porque tarde o temprano terminamos cambiando nuestro foco de atención.

Una vez una paciente me conto que fue a urgencias con su marido por un ataque de ansiedad. La atendió un medico que la examinó, y comprobó que no le pasaba nada, pero aquella mujer seguía pensando que había llegado su hora, y respiraba agitada, mientras decía que estaba muriendo. El médico era muy bajito, y le dijo, de manera muy amable, a su marido, el cual le sacaba dos cabezas, si les podían dejar solos un momento. Ella se negó, pero el médico insistió, y muy amable, le rogó que era necesario, así que el marido se fue... Cuando se quedaron solos, el médico se subió literalmente encima de esta mujer, la cogió de las solapas y la grito:

— ¡Si no dejas de respirar así, voy a darte dos hostias!

Claro, la mujer paro al instante, y se quedo helada... y ya no tenía miedo, porque aquel hombre le había descolocado totalmente. Luego le explico que había hecho eso como una manera de distracción.



Otra paciente me contaba que cuando se quedaba sola en casa a veces le entraban ataques de pánico, en los que creía, como la paciente anterior, que se iba a despedir de este mundo. Pero resulta que la mujer, además era muy ordenada y muy maniática, y siempre mantenía la casa impecable por si llegaban visitas. Y claro, cuando le entraban estos ataques, se iba corriendo a la cocina... a dejarla como los chorros del oro. Porque podía estar muerta, pero eso sí, la cocina estaba limpia.

¿No parece increíble, que cuando va a llegar ese gran ataque de pánico final que tanto tememos, a veces se nos vaya la atención hacia un escaparate de unos grandes almacenes, o nos distraigamos con la conversación de la mesa de al lado?. Y desaparece (mejor dicho, no aparece)...

Una cosa esta clara, no podemos estar en dos estados a la vez. Uno no puede estar triste y alegre al mismo tiempo, uno de los dos estados, el más predominante, es el que se queda. Antonio Damasio, un eminente neurólogo enamorado de la filosofía de Spinoza, afirma que no se pueden dominar las pasiones por medio de la pura racionalidad, como afirmaba Descartes, sino que la mejor manera de contrarrestar una emoción negativa concreta es la de tener una emoción positiva muy fuerte. El truco es buscar la emoción adecuada, según este autor. En mi experiencia, en diferentes viajes, me he dado cuenta de que a pesar de tener un miedo inicial, la experiencia de observar culturas diferentes, o la novedad, hacen que la situación sea tan excitante que termino olvidando el miedo.

La primera distracción es hablar. Es como si hablar con el otro me devolviera a la realidad. Da igual quien sea. Si voy en el metro pues el de al lado mismo. Y si no tengo a nadie tiro de móvil.

La ansiedad es un bucle que se está alimentando a sí mismo. Se produce una desconexión con lo que está pasando en el presente. Parece muy importante el poder trasladar mi atención de dentro hacia fuera. Es decir, dejar de prestar atención a lo que ocurre dentro de mí, para observar que es lo que pasa alrededor de mí. Para Michael Eysenck, muchos de los efectos negativos de la ansiedad parecen estar causados por dificultades para controlar la atención.

Otra cosa que me funciona fenomenal es pensar en cosas para hacer. E incluso las hago mentalmente para ver si son o no posibles. Me explico, si quiero hacer un bolso saco el patrón mentalmente para ver como sería más fácil hacerlo. O me invento una tarta nueva y según la voy pensando van surgiendo mil maneras de hacerla. Intento sustituir el pensamiento por otro.

Siempre les digo a mis pacientes que sean un poco cotillas. Es increíble el seguimiento masivo que tienen los programas del corazón, y creo que una de las razones es que permiten olvidarnos de nosotros mismos para centrarnos en los problemas de los otros. Por un momento es como si nos convirtiésemos en los “cuerdos” de la situación, ya que estamos ante un mundo de personas que exhiben mezquindades, peleas, bajezas, y claro, frente a este tipo de personajes nosotros nos olvidamos de nuestras miserias, porque total, siempre hay otro más miserable que yo.

A las personas a las que les gusta la fotografía les suelo proponer que utilicen la cámara en sus exposiciones y salidas, y a veces hacemos recopilación de fotos, de los diferentes lugares nuevos que visitan. Les digo que me traigan una imagen a modo de souvenir. Esto no solo es motivante para la persona, sino que además, le ayuda a centrarse en los detalles de la situación más que en los detalles de su miedo.

Puedes utilizar muchos filtros para ver la realidad, según tu personalidad. Algunas técnicas que pueden ser útiles son las siguientes:

- Conviértete en un cronista de lo que estas viendo, da rienda suelta a tu lado detectivesco. ¿De qué se conocen los dos que hay enfrente? ¿Qué tipo de relación puede unir a la pareja que esta paseando delante de ti? ¿Qué esconde aquel que está caminando un poco más deprisa de los habitual?

Y dentro del metro, me gusta jugar al laberinto-acertijo, recorrerme los pasillos buscando la salida óptima, sabiendo además que hay muchas que valen. Es como ese juego de pintar de cuando éramos pequeños, de hecho creo que se llama el laberinto.

- Juega con la realidad, utiliza la dispersión para ir hacia otro sitio. Dale otras posibilidades diferentes a lo que estas acostumbrado. ¿Cómo sería el mundo si...? Para esto es bueno ayudarse de música, ya que permite una mayor ambientación. Si lo que estas visitando es una iglesia ponte cantos gregorianos, y si estas en la plaza mayor, o visitando un casco histórico, ponte música de cámara.

Cogiendo transporte público me ayuda muchísimo (y además me gusta) saberme las calles, recorridos alternativos, lo que hay cerca (desde calles de ropa hasta rincones de Madrid). Se trata de buscar una alternativa al recorrido elegido para poder decirme “vale, tú tranquila, que si decides salir vas a dar a tal calle o sitio donde encontrarás tal cosa y otros transportes que enlazan”

- Conviértete en un pintor hiperrealista que tiene que fijarse en cada detalle del escenario, para poder recrearlo posteriormente. Fíjate en los contrastes de luz, presta atención a las sombras, a los materiales que te rodean, las dimensiones, los contrastes... Observa cada centímetro.

Pero para centrar mi atención en el presente necesito el contacto con los demás.

Vamos a centrar nuestra atención en este punto, el del contacto. Una de las cosas que más puede favorecer a la tranquilidad de la persona es la toma de contacto con los otros, ya que se suele vivir el pánico como una experiencia que me separa del resto. Vuelvo a repetir que el día en que una persona pueda levantarse de la mesa y decir algo como: “Oye, tengo que salir un momento, porque tengo un ataque de pánico, pero ahora vuelvo”, muchas de las crisis de ansiedad desaparecerán.

Porque una de las cosas que pueden provocar ansiedad no es solamente el estar fuera del contacto de los demás, o de la posible ayuda, o de la zona segura, sino que además estar con los otros y no poder tener ansiedad, o no permitirse tenerla por vergüenza provoca muchas de las crisis, ya que la persona se siente atrapada y aislada, al estar en una situación, que piensan, no serán entendidas ni comprendidas. Eso les provoca aún mas sensación de extrañeza, y la percepción de que no van a poder ser ayudadas, y van a encontrarse solas y vulnerables.

El contacto conmigo misma, es lo que me ayuda una barbaridad, lo consigo venciendo sobre todo la vergüenza y el temor al “qué pensarán” y no tanto sobre si tengo tal o aquél trastorno (que también), sino que pensarán (malo) de mi, de “mi yo” más íntimo

y especialmente de lo que considero lo peor de mi (pensar que piensan que soy vaga o infantil, por ejemplo, me desequilibra mucho). Por eso en la calle y desde hace poco, trato de mirar a la gente que pasa (o con la que estoy) para dejar de intercalar tanta fantasía y “ver” que pasa en realidad, que si bien no puedo leer el pensamiento de la gente, me ayuda muchísimo comprobar que ellos (probablemente, porque queda la intuición) tampoco. Ver que es sólo una señora con un carrito o una pareja cuchicheando de sus cosas, y así. Ver su auténtico comportamiento y reacción si les miro (y si me miran, los míos)

Capítulo 6

Exponiéndose a las situaciones temidas



Hay una historia de Anthony de Mello, que a mí siempre me ha gustado mucho:

En cierta ocasión un pariente visitó a Nasruddin, llevándole como regalo un ganso.

Nasruddin cocinó el ave y la compartió con su huésped.

No tardaron en acudir un huésped tras otro, alegando todos ser amigos de un amigo «del hombre que te ha traído el ganso». Naturalmente todos ellos esperaban obtener comida y alojamiento a cuenta del famoso ganso.

Finalmente, Nasruddin no pudo aguantar más. Un día llegó un extraño a su casa y dijo:

— «Yo soy un amigo del amigo del pariente tuyo que te regaló un ganso».

Y, al igual que los demás, se sentó a la mesa, esperando que le dieran de comer. Nasruddin puso ante él una escudilla llena de agua caliente.

— «¿Qué es esto?», preguntó el otro.

— «Esto», dijo Nasruddin, «es la sopa de la sopa del ganso que me regaló mi amigo».

Y como dice después, es imposible enviar un beso a través de un mensajero.

Si trasladamos este hecho al tema de la agorafobia, vendríamos a decir que no hay mejora sin asumir riesgos, y que no puedo cambiar mis esquemas mentales sin experimentación. No puedo superar un miedo, sin enfrentarme a él.

Una cosa ha de quedar clara: si nos exponemos de la forma adecuada, si aprendemos de la ansiedad en lugar de entrenar la angustia y somos lo suficientemente constantes, la ansiedad termina por disminuir.

¿Por qué? En esencia la fobia se mantiene porque escapamos o evitamos el estímulo que tememos. La persona actúa así incluso cuando tan solo percibimos una señal de dicho estímulo. Por ejemplo, una persona que tiene miedo a los perros, puede escapar cuando vea un perro, pero también cuando escuche el ladrido de ese perro.

La evitación o el escape se han convertido en la forma que la persona tiene para controlar aquello que teme. La diferencia entre evitación y conducta de escape radica en la posibilidad de predecir lo que va a pasar. Si puedes predecir y controlar la presencia de los perros, entonces estas evitando. Sin embargo, si estas escapando de un perro que acaba de aparecer, no has podido predecirlo, pero intentas controlar ese miedo escapando de él.

¿Cómo predecimos? Mediante un fenómeno que se ha estudiado en psicología de la conducta llamado condicionamiento. Sigamos hablando de otros perros, los llamados perros de Pavlov.

Pavlov, médico ruso, observó casualmente que a los perros que tenía en su laboratorio, les bastaba oír los pasos de la persona que les traía la comida para comenzar a salivar y a segregar jugos gástricos; es decir, parecía que los perros habían aprendido a anticipar la comida.

Pavlov comenzó a estudiar este intrigante fenómeno, pero fue un poco más allá. Y justo antes de proporcionarles la comida, hacía tocar una campana, ya que intentaba comprobar si los perros asociarían el sonido de la campana a la comida.

!Y así fue! Tras varios días repitiéndose la secuencia sonido de la campana-presentación de la comida, el perro comenzó a salivar sólo con escuchar el sonido de la campana, AUNQUE NO HUBIERA COMIDA.

Esto era así porque los perros habían asociado dos estímulos, que en principio no tenían nada que ver, a partir de un proceso de condicionamiento.

La capacidad de predecir es importantísima para el ser humano. De hecho para algunos autores, como el tecnobiólogo Jeff Hawkins, el pilar más importante en el que se basa nuestro concepto de inteligencia radica en la capacidad para predecir. Y es que gracias a ella, somos capaces de sobrevivir en nuestra vida cotidiana. Sabemos, por ejemplo, que podemos esperar de los demás a través de su tono de voz o sus gestos. Si estamos en el campo y vemos un montón de nubes negras, podemos predecir que es bastante probable que haya una tormenta eléctrica, así que más nos valdría refugiarnos. Si vemos a un hombre acercándose a nosotros, jugando con un palo, podemos anticiparnos que más nos vale

huir o prepararse para luchar. El problema es cuando la anticipación es exagerada, no se adapta a la realidad e influye sobre la vida cotidiana de la persona. Entonces podemos empezar a hablar de una fobia.

Si nos exponemos al estímulo, y comprobamos que es lo que puede o no pasar realmente, estamos variando ese patrón de predicción exagerado, que han adquirido las personas con fobias, así que la próxima vez que el estímulo aparezca no tenemos porque relacionarlo con peligro, como lo habíamos hecho hasta entonces, o por lo menos no con la misma fuerza.

Piensa un momento en un nombre de Juan. ¿Quién es Juan en tu vida?, si tu hermano se llama Juan, probablemente pienses en tu hermano. Si hablamos de Carmen, y tu novia se llama Carmen, muy probablemente pensaras en ella. Para que Juan, tu hermano deje de ser en el primero que piensas, deberás conocer a otro Juan que emocionalmente tenga más peso. Por ejemplo tu jefe Juan, el que te hace la vida imposible. Es por eso que la gente habla de que no le gustan las personas que se llaman Santiago, o que adora a las Lauras.

La exposición es una técnica de la terapia de conducta en la que se presenta al paciente a los estímulos fóbicos procurando que la persona no escape de la situación hasta que la ansiedad desaparezca o disminuya de manera significativa. Hay cuatro tipos de modalidades en la exposición:

- a) La exposición por inundación.
- b) La exposición en vivo.
- c) La exposición por imaginación (implosión).
- d) La exposición interoceptiva (exposición a las propiocepciones)

A.- LA EXPOSICIÓN POR INUNDACIÓN.

Intento ganar flexibilidad haciendo exposiciones pequeñas, pero en mi caso si ha habido muchas y provechosas inundaciones porque desmiento muchas cosas de un plumazo, y me impaciento y preocupo sabiendo que este trastorno puede (si yo le dejo) durar años y años. Las inundaciones no me dan tiempo para pensar más que en lo necesario, y yo lo prefiero así, aunque me haya atrevido en contadas ocasiones.

Para mí las inundaciones son lo que más provechoso me ha resultado. Cuando no quedan más narices que hacer algo, lo haces. Ahora mismo me vienen a la cabeza muchas, y podría escribir tres hojas hablándoos de ellas. La cuestión es que cada vez que he hecho una inundación he avanzado mucho.

Luego comencé a dar pasos cada vez más grandes y a partir de un punto creo que las inundaciones han sido imprescindibles para progresar hacia la normalidad. De hecho en nuestra familia ha quedado instaurado el viaje de vacaciones anual como algo sagrado (aunque nadie sabe que realmente es una exposición que preparo yo todos los años para no perder la practica). Este año hemos ido a Mont Blanc-Chamonix, Ginebra, Costa azul y Barcelona (yo vivo en malaga), doce días de viaje en coche porque aun me queda superar lo del avión.

Michael Mahoney, ha sido uno de los constructores de lo que hoy llamamos psicología cognitivo-conductual, y cuando le conocí, era un viejecito encantador, que contaba historias muy bien construidas, con la habilidad que proporciona la edad y la experiencia. Estaba en una conferencia en Granada, y contaba el caso de uno de sus primeros pacientes,

que tenía un pánico terrorífico a montar en ascensor, y se negaba a coger cualquier cosa que se le pareciese. Mahoney y su paciente charlaron durante la primera entrevista, y a la semana siguiente esta persona volvió con una sonrisa amplísima, y un brillo especial en los ojos, diciendo: ¡Gracias, doctor, estoy curado!. Mahoney no se lo podía creer, y en realidad se preguntaba: ¿Y qué demonios le habré dicho yo a este hombre para que haya dejado de tener ese miedo tan atroz? El caso es que el hombre dejó caer que durante la conversación que había tenido, el psicólogo había afirmado que no le puede suceder absolutamente nada durante un ataque de ansiedad, y con una fe impresionante, este hombre se aferro a esta idea. Ni corto ni perezoso llamo a un técnico de ascensores amigo suyo, y le indico que le dejase entre la planta tercera y cuarta de un edificio, y que ya podía gritar, patear, o rogar por dios para que le sacasen, que el ascensor debía de permanecer entre las dos plantas. Y así lo hicieron, el hombre permaneció horas gritando, llorando pateando...y sano y salvo. Gracias a esta inundación fue capaz de desmontar toda la película que llevaba años contándose acerca de lo terrible que era un ascensor.

Pues esto es la inundación. La exposición masiva al estímulo, que se mantiene hasta que la ansiedad cede completamente. Y doy fe que para algunas personas ha sido la forma más rápida y eficaz para manejar las crisis de ansiedad.

Después de un año yendo 2 veces por semana a pintura y volver a sentir el mundo, el suelo que piso, cuento la inundación de retomar la facultad después de 3 años sin pisarla. El primer día fue una toma de contacto brutal (sin acompañantes, sólo el móvil), me matriculé y permanecí en un par de clases de por la mañana. Lo viví como una tempestad, especialmente el trayecto de ida. En cualquier momento estaba expuesta al ataque fulminante, al descontrol absoluto, estaba a solas conmigo misma, mi único centro de seguridad era yo y decidí creer en mí a lo grande. O me creía fuerte o el miedo iba a ganarme el pulso.

En otra ocasión tenía un paciente transportista, que llevaba mercancías en su camión desde una ciudad a otra, cuando le dio una crisis de ansiedad en medio de la nada, en plena meseta manchega, estando la zona habitada más cercana a bastantes kilómetros. Este paciente no tuvo más remedio que admitir, que no podía hacer nada, ya que tampoco tenía batería el móvil. Así que después de creer que algo horrible acontecería, espero, y espero el fin... hasta que al fin se canso de tener miedo.

Cuando estuve en la medina Fez, cualquiera que haya estado allí (si es poco conocedor de la ciudad) sabe que llega un momento en el que estas tan perdido, y que has recorrido tantas callejuelas, laberintos, y pasadizos que no sabes cómo puedes salir de allí. Recuerdo en aquel momento estar pensando que ya que no había salvación, así que estaba tan ocupado en buscar la salida que me olvide del pánico.

La ventaja que saco de las inundaciones es que no quiero perder la fuerza que siento cuando me veo haciendo algo épico, a solas conmigo misma. Así es que me tomo respiros largos (hibernando en casa) para luego salir a comerme el mundo. Ahora cada vez más empiezo a plantearme más en serio que tal vez me vaya mejor comerme el mundo poco a poco y ser más flexible, aunque me cueste ponerlo en práctica. De lo contrario, si hago una inundación y luego recaigo, como es el caso, la sensación no es de haberme caído, es de haberme dado un enorme golpe. Teatralizándolo un poco, es como recibir un gran premio por haber hecho una película increíble y que luego no te vuelvan a llamar. En el recuerdo queda una sensación de grandeza pero en el presente vuelves a mascar como pasan los minutos. Al menos, en mi caso.

¿Qué ventajas tienen las inundaciones?

- El contacto con la realidad es inmediato, me permite ir mas

allá de mi miedo para comprobar lo que pasa realmente. Aprendemos de forma muy eficaz que nuestra predicción era errónea. A veces me ha gustado usar esta metáfora:

“Imagina que estas al otro lado de una puerta, e intentas atrancarla para que lo que hay al otro lado no pueda pasar. Tú haces fuerza para impedir que “eso” que esta al otro lado no pueda acceder a ti. En realidad no sabes que es lo que hay al otro lado, solo sabes que es “eso”, pero no quieres ni imaginarte (mentira, lo imaginas con gran detalle), que es lo que pasaría si “eso” entrase. Ahora plantéate esto:

¿Y si “eso” eres tú?

¿Y si quien hace fuerza para uno y otro lado son la misma persona?

¿Y si te dejas pasar y te ves a ti mismo? ¿Entonces qué? ¿Ah...?.

- Se observan mejorías rapidísimas. Recuerdo que una vez me llamo el marido de una paciente con la que llevaba apenas dos meses y con la que habíamos practicado esta terapia implosiva. El marido me dijo que le parecía muy bien que ella estuviese curada, pero que quizás había sido demasiado rápido, ya que había cogido las maletas y le había abandonado para irse a otra ciudad. ¿Qué desventajas tiene este tipo de exposiciones?

- La primera y más importante de todas es el abandono. Mucha gente decide abandonar después de la primera sesión. La persona puede escapar de la situación ansiógena, y puede seguir pensando que menos mal que se escapo, y además con más ahínco.

- La segunda desventaja es que podría suceder que la persona interpretase la experiencia como un hecho aislado, en la que tuvo suerte, o simplemente un buen día.

- La tercera es que malinterprete como una machada, una actitud de valor aislada. No es que no lo sea, pero no todos los días tenemos el mismo valor, ni nos sentimos igual. Lo que debe aprender es que la ansiedad es una insinuación, pero no una realidad. Como dice el refrán: más vale maña que fuerza.

B.- LA EXPOSICIÓN EN VIVO.

La exposición en vivo sigue siendo la técnica de elección predilecta dentro del tratamiento cognitivo conductual. Incluso otras corrientes que no siguen este paradigma, hacen uso de la exposición como medio de trabajar los trastornos de agorafobia. La exposición implica que la persona se exponga en la vida real y de un modo sistemático a las situaciones que teme y evita.

La dificultad básica reside en que esta técnica va en contra de la lógica de evitación que el agorafóbico posee. Dicha lógica de evitación (evitar todo tipo de contacto con la situación temida) es la que sigue manteniendo la fobia.

La exposición a aquellas situaciones temidas por el agorafóbico ha resultado ser una de las herramientas más potentes en el tratamiento de este trastorno. Existe, por así decirlo, un proceso de descondicionamiento. La persona desvincula aquellas situaciones que le causaban antes miedo con la emoción del pánico. La exposición continuada, por otro lado, refuerza en los pacientes la creencia en la capacidad de autocuidado, con lo que aumenta la confianza en uno mismo. ¿Qué características debe de tener la exposición para ser eficaz?

- La constancia es uno de los puntos clave. La repetición de la exposición a la situación temida reduce significativamente el miedo. Si se espacia el tiempo de las exposiciones, es mucho más fácil que la persona vuelva a sentirse insegura en esa situación. Los pacientes que más y mejor cumplen con la exposición tienden

a mejorar mas (Fava, Savron, Zielezny, Grandi, Rafanelli y Conti, 1997; Schmidt y Woolaway-Bickel, 2000)

- Es importante permanecer en la situación con ansiedad, y esperar a que esa sensación disminuya, para que exista una percepción de autoeficacia. La regla de oro es no irse de la situación hasta que la ansiedad haya disminuido.

- Es importante sentir ansiedad en un principio, y luego esperar a que disminuya. Sin embargo esa ansiedad no puede ser tan alta que interfiera con el procesamiento emocional de las señales de miedo (Bados, 2000). No es lo mismo entrenar la angustia que aprender a controlar la ansiedad. La curva de Yerkes-Dobson, muestra que niveles muy bajos de ansiedad, y niveles extremos dificultan el procesamiento cognitivo, lo que impediría la asimilación de la experiencia. La ley de Yerkes-Dodson (en palabras de J. Fernandez y J. Rusiñol), en su versión original, puede formularse así: cuanto más dificultad presenta una tarea de aprendizaje, menor es el grado óptimo de la motivación requerida por el aprendizaje más rápido. En términos más modernos, se recoge en dos postulados separados:

1. Para cualquier tarea hay un nivel óptimo de activación o ansiedad, manifestado en una curva en forma de U invertida que relaciona rendimiento y ansiedad.
2. El nivel óptimo de ansiedad es una función monótona decreciente de la dificultad de la tarea.

- El empleo de conductas defensivas puede interferir en la eficacia de la exposición (ingesta de ansiolíticos, dirigirse a una situación o lugar que le proporcione seguridad, como las cercanías de un hospital, o ponerse cerca de la acera de los taxis), sin embargo, no hay que confundir con el uso de técnicas de distracción que no interfieren significativamente, y es más, pueden llegar a ser positivas para la propia exposición. (Salkovskis, Clark, 1999)

- Si la persona tiene expectativas positivas antes de la exposición hace mucho más probable la correcta consecución de la misma. Las perspectivas de autoeficacia son, a nuestro parecer, claves.
- La disponibilidad de un acompañante puede ser beneficiosa, según la persona, en un principio, sin embargo a largo plazo puede no serlo tanto, ya que puede acabar siendo utilizada como conducta defensiva.
- A diferencia de la técnica de inundación, en la exposición la persona se enfrenta a la situación problemática poco a poco, graduando la intensidad de la experiencia. Una gradación correcta del estímulo ansioso aumenta la eficacia de la exposición. La persona debe enfrentarse a situaciones en las que la ansiedad no puede ser, ni tan excesiva que bloquee el procesamiento de la experiencia, ni tan insignificante que no permita vivenciarla.

Maneras de plantear la exposición en vivo.

Dos son los aspectos que tendremos que plantear durante los diferentes ejercicios. Por un lado tendremos que tener en cuenta el empleo de conductas defensivas en el ejercicio. Conductas defensivas son aquellas conductas que reducen la ansiedad, o distraen en las situaciones percibidas como peligrosas. Ejemplos de conductas defensivas se hallan en los bolsos de muchas de nuestros pacientes: botellas de agua, móviles, un pastillero con ansiolíticos. Nuestro planteamiento es que si bien pueden ser útiles al principio, mas adelante pueden retirarse como medida para impedir que la persona se agarre a cualquier cosa para no darle valor a lo que ha hecho.

Tampoco podemos olvidar graduar de manera correcta los diferentes pasos de los ejercicios que nos propongamos. Y es que muchas veces en este punto se halla uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta para tener éxito en esta tarea.

¿Cómo graduar correctamente una exposición? Teniendo en cuenta todos los factores que puedan estar influyendo en la percepción de esa situación como más o menos ansiógena. Por ejemplo:

— ¿Mejora si vas con una persona de confianza? ¿Empeora si estas en un grupo de personas en vez de con una sola? ¿Qué características ha de tener la persona que te proporcione esa confianza?

— ¿Qué es lejos y que es cerca para ti? Porque no hablamos de distancia física, solamente. Ávila en coche esta a una hora, aproximadamente lo mismo que se tarda en ir a Londres en Avión.

— ¿Qué posibilidades de salir de la situación percibes? En un cine, no es lo mismo sentarse en la última fila, y en el extremo, que en la primera fila y en el centro. No es lo mismo conducir en una autopista, donde percibo que no puedo parar cuando quiera, que una carretera de la ciudad, donde puedo aparcar en doble fila, sino hubiese mas remedio.

— ¿Influye el número de gente? ¿Es lo mismo si hay hora punta o no? ¿Hay un hospital cerca? ¿Vive alguien cerca conocido por los alrededores? ¿Hace calor, o tiene condiciones atmosféricas duras? ¿Hay mucha o poca luz?

Las preguntas anteriores nos hacen tener una idea de la dificultad de la tarea. Una vez que hayamos planteado las diferentes gradaciones, entonces hay que ir ordenándolas de menos a más. Veamos algunos ejemplos de gradaciones:

Ir en metro

1. Esperar en las taquillas, pero no comprar el billete. (con acompañante).
2. Esperar en las taquillas, pero no comprar el billete (sin acompañante)
3. Comprar el billete y permanecer en el andén (Con acompañante).
4. Comprar el billete y permanecer en el andén (sin acompañante).

5. Subirse una estación con acompañante, en el primer vagón, con acompañante.
6. Subirse una estación con acompañante, en el primer vagón, con acompañante en un vagón contiguo.
7. Subirte en el primer vagón y tu acompañante en el último.
8. Que tu acompañante coja un metro, y te espere en la otra estación, a continuación coge tú el metro.
9. Añadir a partir de aquí, los factores que vayamos viendo influyen más o menos en nuestra ansiedad. No es lo mismo cogerlo a las ocho y media que a las doce. Tampoco son iguales las diferentes líneas, porque unas están más subterráneas que otras.

Ir al cine

1. Cogor una sala pequeña, con acompañante, y sentándose en la última fila, extremo.
2. Sala pequeña, sentarse en medio, y más lejos de la salida.
3. Sentarse en medio, lejos de la salida, y el acompañante se sienta en otra fila.
4. Cogor una sala grande, tipo Kinopolis, y empezar otra vez el proceso.
5. Kinopolis, con acompañante y en última fila, extremo.
6. Kinopolis, más lejos de la salida.
7. Kinopolis, lejos de salida, acompañante en fila posterior.
8. Kinopolis solo.

• Las situaciones tienen que causarte una ansiedad moderada. No sería correcto perpetuar las gradaciones hasta el infinito. Si no corres el riesgo de anclarte en una postura cómoda. Tienes que ser sincero contigo mismo, y si puedes dar un paso más, no lo prolongues.

- Espera a que la ansiedad disminuya, una, dos, y hasta tres veces, antes de pasar al siguiente pasó. No saltes dos escalones sino has experimentado esa bajada de ansiedad. Ve de uno en uno.

- La constancia es la clave, si vas al metro una vez al mes, es complicado que puedas habituarte, si vas cinco veces seguidas, y luego lo dejas, no habrás aprendido nada. Si por ejemplo, el mismo día puedes coger varias veces el metro, mejor que mejor. Puedes por ejemplo, hacer una estación, y volver, y de nuevo hacer el ejercicio.

- Si por lo que sea no puedes pasar de un paso a otro, es probable que no esté bien graduado, revisa la graduación, y vuelve a dividir la exposición en un mayor número de pasos.

- Recuerda que es importante que no abandones la exposición, y que no te vayas hasta que la ansiedad haya disminuido. Si por lo que sea terminas saliendo de la situación, debes repetirla lo antes posible, pues cuanto antes lo hagas, mas fácil te resultara volver.

Es importante que podamos registrar las diferentes experiencias en una plantilla, para que podamos observar nuestros progresos. Dicha plantilla deberá recoger la fecha, el estímulo graduado al que nos enfrentamos, debe incluir el nivel de ansiedad que se tenía antes, durante y después de la exposición. Por último incluiríamos una casilla para anotar comentarios. El nivel de ansiedad de antes se refiere a la ansiedad anticipatoria, como ya sabemos, es la ansiedad que se tiene antes de que nos expongamos, la ansiedad durante se refiere al nivel de ansiedad al inicio de la exposición, y por último el nivel de después se refiere a con que ansiedad terminamos tras la exposición. En la casilla comentarios comentar cosas que nos hayan facilitado o entorpecido

| Fecha | Lugar | Observaciones | Nivel de ansiedad | | |
|-------|-------|---------------|-------------------|---------|---------|
| | | | Antes | Durante | Después |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Consideraciones sobre la exposición en vivo.

A menudo se ha tachado a la exposición de ser una técnica “poco profunda”, y eso es lo que nos cuestionamos en el equipo de AMADAG, basándonos en nuestras experiencias profesionales. Que nosotros sepamos ningún agorafóbico tiene miedo al metro, ni al autobús, ni al ascensor, o a los centros comerciales. Todos esos no son más que escenarios creados por la mente del agorafóbico. Cualquiera puede montar en metro. En si es bastante fácil: se bajan las escaleras, se saca el billete, se pasa el billete por el torniquete, se vuelven a bajar escaleras, se espera en el andén..., lo difícil es ir al metro, teniendo la conciencia extrema de vulnerabilidad que el agorafóbico siente en esa situación. La finalidad de la exposición no es, por tanto, que la persona pierda el miedo a esa situación en concreto, eso sería de locos, y una tarea tan titánica, como imposible. No podemos abarcar todo el espectro de situa-

ciones susceptibles de exposición, en muchos casos. Más bien, se fomenta que la persona vivencie una conciencia de autocuidado, generalizando esa percepción en las diferentes situaciones. Por así decirlo, lo que aumenta no es su capacidad para montar 3 o 4 estaciones de metro, sino la creencia de que es capaz de cuidarse, trasladando la responsabilidad a sí mismo. Al fin y al cabo, lo que un agorafóbico se dice a sí mismo es que no es capaz de hacerse cargo de él si no hay nadie más que le cuide; o no existe una situación, o lugar en los que se sienta a salvo, las piernas no le sostendrán, la cordura fallara, el corazón dejara de latir, o perderá absolutamente todo el control, porque él solo no se considera capaz de salir adelante.

La ansiedad del portero ante el penalti siempre ha sido una de las metáforas mas graficas dentro de la terapia. Si uno juega como delantero, siempre tiene al centrocampista, y este a su vez al defensa... ¿pero quien guarda al portero? Este sabe que la única barrera que existe entre el balón y la portería es EL.

Si tuviese que describir mi primer contacto con el pánico, y tuviese que resumirlo en una sola palabra, sería vulnerabilidad. Uno se da cuenta de algo que no habría sospechado ni de lejos. Algo que sabe, pero ignora a la vez, y en ese primer contacto, uno toma conciencia de una realidad, pavorosa en un principio: que no hay padre, que no hay madre, que no hay guardaespaldas. Que uno es un portero, y en última instancia esta solo en la portería. Lo que soy es único e irrepetible. No puedes ser otro, aunque lo deseas, que tú eres tú, de forma irremediable y absoluta. Citando a Fromm: "El hombre es vida consciente de sí misma. Consciente de su breve lapso de vida, de que nace sin que intervenga su voluntad y ha de morir contra su voluntad; la conciencia de su soledad y su "separatidad", de su desvalidez frente a las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad, todo ello hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión. Pareciera estar loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse a otra, con los demás hombres, con el

mundo exterior. La vivencia de la separatidad provoca angustia. Estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar mis poderes humanos. Estar separado significa estar desvalido, incapaz de aferrar al mundo las cosas, las personas, activamente significa que el mundo puede invadirme sin que pueda reaccionar” Esta experiencia se produce de forma invasiva y traumática, sin que a uno le de tiempo a hacer la digestión. La experiencia es tan pavorosa, que parece que se hubiera producido un atentado en mi interior, que me ha dejado vulnerable y desnudo. Y lo que es peor, con la conciencia de mi desnudez y mi fragilidad. Quien sufre de agorafobia, no quiere volver a pasar por esa experiencia, e intentara evitarla por todos los medios a su alcance. Inventara triquiñuelas, y será un experto en el arte de la evitación. Todo con tal de no volver a sentirse vulnerable.

Desde la exposición se le enseña a la persona, que a pesar de su conciencia de fragilidad, es capaz de cuidar de sí mismo. Se enseña que la fragilidad no es el final del camino, solo es una cara de la moneda. Se vuelve a experimentar esa fragilidad para volver a reinterpretarla y colocarla en su sitio. La persona nunca olvidara esa sensación, no puede volver a ser la de antes, como muchas personas desean en la consulta. Y no puede, porque ahora ha tomado conciencia de algo que antes no conocía en su totalidad, y eso no se puede borrar. No hay amnesia que haga olvidar esa experiencia, y el único camino que queda es el de aceptarla y encajarla. Reinterpretarla. La fragilidad sigue ahí, lo que ocurre es que uno aprende a no rechazarla, a no temerla como la teme, a tomarla como una parte de su vida, pero para eso debe recorrer un camino, que no se antoja fácil. Cuando se comprende la realidad, la realidad no se teme, porque dejo de intercalar las fantasías entre la realidad y mi experiencia. Lo que es, es. Así por tanto, la exposición en vivo es una técnica, que lleva una carga más profunda de lo que en un principio pueda parecer. Lleva la verdad incontestable de mi experiencia, impide la elucubración mental, me acerca a la realidad y me baja del mundo de las ensoñaciones y fantasías en el que me quedo cuando evito.

¿POR QUÉ LAS EXPOSICIONES NO PARECEN SERVIR PARA ALGUNAS PERSONAS?

Hacía las exposiciones que me mandaban. Con mucho miedo y con la sensación de no estar avanzando nada. Estaba deseando que se terminara la exposición y aunque hiciera un día y otro lo mismo no llegué a sentir que controlaba la situación.

Las vivía como una amenaza y se me activaban todos los circuitos. Y, cuando terminaban, lejos de sentirme bien por haberlo conseguido, me sentía fatal por lo que me había costado conseguirlo.

Decidí dejar esta terapia el día que me planteó el terapeuta que o iba sola a la consulta o no tenía sentido que siguiera yendo. Y yo le dije que si pudiera ir sola es cuando no tendría sentido que fuera.

Si no persiguen un objetivo y una ilusión, aparece la resistencia de seguir adelante, seguida de la tristeza. Acabo por pensar que mis salidas no valen de nada y que no lo conseguiré.

Distinguir síntomas agorafóbicos de sentimientos comunes (pereza, cansancio, aburrimiento, etc.) no es nada fácil y bastante lastoso. Y aun cuando detecto que es un síntoma, el vértigo y la incertidumbre de saber si lo sabré manejar.

También ocupa gran espacio la soledad, la resistencia a hacer las cosas sola porque asocio soledad con desprotección absoluta en medio hostil. La pregunta que me machaca es, incluso asumiendo la agorafobia, “¿volveré a poder ser yo y sentirme en un entorno cómodo y a gusto o lo que toca es sobrevivir en un mundo hostil?” Por eso recorro a los acompañantes, pero estos ya no me sirven, me he vuelto dependiente.

Varias son las actitudes que impiden que se de este nuevo aprendizaje:

- Algunas personas no se apropian de las exposiciones. Las exposiciones no son elegidas por ellas, sino que son una especie de tarea que tienen que presentar como completada una vez a la semana. No le encuentran un sentido a todo ello, ni motivación para seguir haciéndolo, porque no han convertido este ejercicio en algo suyo, sino que ha terminado convirtiéndose en una tarea de niños buenos o malos. Es como una práctica sadomasoquista que no tiene sentido. Como si les dijese: ¿Ah que tienes agorafobia? Pues no te preocupes, tu todos los días te coges unas tenazas y te arrancas las uñas. Si, si ya sé que duele, pero vas a ver cómo te curas.

- Otras personas tocan pared y se van del sitio. Si tocas pared y huyes, solo habrás entrenado la angustia, pero en realidad no habrás aprendido nada. O aun peor, te servirá de excusa para seguir corroborando tus teorías predictivas. Hay gente que se va del sitio con más ansiedad de la que se habían ido, y con la sensación de que menos mal que se escaparon. Y luego, lo único que pueden repetirse a sí mismas es que es horrible. Como esta famosa frase que se escucha tanto: “No si, ya sé que hay que exponerse... ¡pero hay que ver lo mal que se pasa! ¿Por qué se pasa tan mal?.

- Algunas personas no saben hacer un buen balance de lo ocurrido. Si consiguen el objetivo que tenían marcado, en seguida se desvalorizan y se dicen: eso lo puede hacer hasta un niño de 4 años. Yo siempre les digo que para ser justos, ese niño además de tener 4 años, debería de tener agorafobia. Por otro lado si no consiguen el objetivo, se dicen que para que lo han intentado, porque: ¿no ves que lo paso mal y siempre lo pasare mal? También pueden decirse que los días buenos van a cualquier parte, pero los días malos no, ya que esos días no pueden ni moverse.

O sea, que lo que estamos diciendo hay es que hay días que la agorafobia es más grande que otra, o días que tengo más suerte que otros, así que si ese día me ha tocado la china...¿Qué voy a hacer yo?

Cuando me expongo, convivo mentalmente con una autocrítica y nivel de exigencia feroz. Me digo algo así como “te estás moviendo en “tacadá” sabiendo que puedes andar”. La culpa no tarda en aparecer, como el famoso “qué dirán o qué pensarán”, que me resta mucha fuerza y confianza.

- No olvidemos a las personas que siguen un tratamiento para decir que siguen un tratamiento. Así pueden justificarse delante de sus padres, o de su pareja, y decir: ¿Qué quieres que haga más, no ves que voy al psicólogo? No recuerdo que terapeuta, ponía en su puerta: “Con venir aquí no basta”.

- Es posible que durante la práctica se hayan tomado ansiolíticos para reducir la ansiedad, y también existe la posibilidad de que se haya usado el alcohol como relajante. El uso de ambas sustancias, así como el de cualquier otra droga, eliminan la percepción de autoeficacia.

C.- LA IMPLOSIÓN.

La implosión es una técnica en la cual los estímulos que provocan ansiedad, son presentados de forma imaginada al paciente, de tal forma que este experimenta una ansiedad intensa sin peligro objetivo, hasta que la esta disminuye. La investigación en realidad virtual, proporciona interesantes perspectivas a la exposición por imaginación, aun así, no se han obtenido resultados tan satisfactorios como la exposición en vivo.

En AMADAG planteamos esta técnica como complementaria a la exposición real, y es especialmente útil en algunas ocasiones:

- Hay exposiciones que resultan muy difíciles de graduar, como por ejemplo un planear un viaje en avión. Esta técnica puede ayudarme a superar este tipo de exposiciones.
- Hay personas que al principio se encuentran extremadamente reacias a la exposición en vivo, por lo que es una buena forma de empezar.

Ya hemos hablado de la ansiedad anticipatoria, y sabemos cómo funciona. Debido a la anticipación imaginada de la situación, la persona se va poniendo mas y mas nerviosa hasta que ha generado un ataque de ansiedad incluso antes de exponerse a la situación. Vamos a ver como se puede plantear dicha exposición. Primero hay que trabajar con nuestra forma de visualizar, y a aprender a realizarlo de una manera efectiva. Según Ricardo de la Vega Marcos, psicólogo del deporte, cuatro son los aspectos claves para conseguir resultados óptimos:

— El tiempo: Los estudios experimentales muestran como el tiempo dedicado a la imaginación correlaciona de manera evidente y constatable con una adecuada o inadecuada capacidad para visualizar. Es decir, que cuanto más dediques a esta práctica mejor serán tus resultados a la hora de visualizar.

— La claridad: Las representaciones mentales propias son una especie de copia (interpretada y adaptada a la percepción del propio sujeto) de la información que se recibe desde el exterior. La capacidad que posea una personar para replicar o representarse de forma fiel la situación u objeto que deseemos trabajar, será un buen predictor del dominio que ese jugador posea de esta técnica y, cómo no, nos permitirá predecir un mejor o peor rendimiento en esta faceta.

— La viveza de las representaciones mentales. Este aspecto es esencial debido a las connotaciones que para cada persona despierta una si-

tuación concreta. Es decir, una representación no es, ni mucho menos, tan solo una imagen que tenemos almacenada en la memoria y que nos sirve para desenvolvernó en nuestra sociedad, sino que una representación es mucho más, ya que se la asocia un estado de ánimo y un nivel de activación que se traduce en acercamiento o rechazo, una serie de sonidos y sensaciones que van mucho más allá de las visuales y que ocupan los cinco sentidos que los humanos podemos desarrollar.

— El control de las representaciones mentales. Esta variable no hace más que ampliar la perspectiva que señalábamós en el punto anterior porque pone el énfasis en que esas vivencias, imágenes y sonidos que suscitan nuestras representaciones, deben controlarse perfectamente para poderlas sacar el mejor provecho posible.

Desde AMADAG estamos empezando a introducir ejercicios para poder visualizar antes de empezar la visualización propiamente dicha. En nuestra sección Web, te proporcionamos acceso a dichos ejercicios. Recuerda que la implosión es una técnica que nos va a ayudar a conseguir mejores resultados en la exposición en vivo, pero que no debería usarse como la única técnica de exposición.

Una vez que tengamos suficiente habilidad en esta técnica, podremos utilizarla para enseñar a nuestro cerebro a no anticipar, y proyectarnos sin ansiedad en esas situaciones, por lo que podremos enfrentarnos a las situaciones con la ansiedad anticipatoria muy reducida, lo que va a mejorar enormemente nuestro rendimiento.

Imaginemos que queremos montar en avión. Una vez que hayamos aprendido a graduar las imágenes, podemos servirnos de nuestra imaginación para reducir la ansiedad en una gradación como la siguiente:

1. Ir hacia el aeropuerto en coche.
2. Entrar en el aeropuerto con las maletas y buscar en los paneles nuestro avión.
3. Facturar nuestro equipaje, y pasar por los controles.

4. Esperar en la sala de embarque.

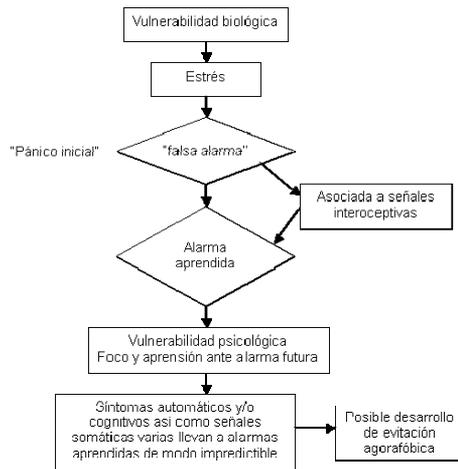
5. ...

Y así hasta que consigamos no tener ansiedad anticipatoria en esas situaciones.

D.- EXPOSICIÓN INTEROCEPTIVA.

Con exposición interoceptiva entendemos el acto de provocarnos las sensaciones temidas para poder acostumbrarnos a ellas, y romper el condicionamiento donde hemos establecido que sentir es sinónimo de catástrofe.

Observemos el modelo que expone Barlow en 1988:



Tras el ataque de pánico inicial, muchas personas terminan condicionando su malestar, no solamente a la situación, sino a la activación fisiológica que se produjo. Es decir, se tienen miedo a las sensaciones, porque dichas sensaciones son las que predicen que lo vamos a pasar fatal y nos vamos a hallar en un grave peligro.

¿Cómo podemos trabajar este hecho? ¿Cómo perder el miedo a nuestras sensaciones? A base de experimentar sensaciones, y darnos cuenta de que no son peligrosas. Por ejemplo, una de las cosas que primero suelo recomendar a mis pacientes es la posibilidad de practicar algún tipo de ejercicio aeróbico, pues además de hacerles sentir mejor por la liberación de endorfinas, va a posibilitar que la persona pueda acostumbrarse a las sensaciones de un cuerpo que está en acción, y poder experimentar de primera mano, que son expresiones naturales del cuerpo, y no la antesala del terror.

Además existen una serie de ejercicios, que nos pueden ayudar en este propósito, dependiendo de cuales sean las sensaciones que más podamos temer:

Vamos a provocar los estímulos internos de forma voluntaria a través de diferentes actividades

- **Taquicardia:** correr en el sitio o subir y bajar escaleras...
- **Sofoco:** mucha ropa (jersey de cuello alto, abrigo, mantas...) y un calefactor encendido.
- **Sudoración:** igual que el ejercicio anterior pero después de haber bebido mucho agua.
- **Ahogo:** Respirar por una pajita, hiperventilación forzada.
- **Piernas flojas,** temblorosas: hacer flexiones de piernas o andar de cuclillas.
- **Carraspeo** en la garganta: fumando varios puros o tomando muchos kivis seguidos.
- **Mareo:** girar sobre sí mismo y permanecer de pie
- **Visión nublada:** frotándose los ojos, mirando fijamente una luz y luego apagamos y encendemos.
- **Temblor de manos:** sostener una taza de café llena por el borde.

- **Sensación de irrealidad:** mirar fijamente un espejo a la altura de los ojos durante 90 segundos.

LA HISTORIA DEL BUZÓN

Creo que todos mis mareos, mis pensamientos hacia una locura, esa sensación de que mis piernas no me respondían, no avanzaba y sobre todo el anticipar todas mis exposiciones hicieron que me fuera encerrando cada vez más y más en mi casa (mi refugio).

Probablemente lo que esperaba al realizar una exposición era el reconocimiento de los que me rodeaban, la palmadita en la espalda diciendo

-muy bien, estoy muy orgulloso/a de ti!!!

Y quizás en algunos momentos cuanto más la esperas menos llega. Pero me costó entender que esa palmadita tenía que dár-mela yo, que era yo misma la que tenía que estar orgullosa de lo poco o mucho que hacía.

Empecé con una exposición que era ir andando desde mi casa hasta un buzón de correos.

Procuraba ir todos los días, estaba a unos 300 metros de mi casa, aunque a mí se me hacía como kilómetros y kilómetros de distancia.

Anticipaba mi salida al buzón, la visualizaba y me ponía mala solo de pensarlo. Incluso si hacía mucho frío me ponía a mi misma la excusa...

- Uff, hoy llueve y con este tiempo mejor lo dejo para mañana.

Lo decía en alto para que mi pareja me oyese, pero yo misma me contestaba.

El buzón empezó a cobrar una importancia vital en el día a día. Iba hacía él y mientras lo hacía las piernas me pesaban, el miedo se apoderaba de mí. Siempre llevaba deportivas por si tenía que salir corriendo a mi casa.

Consistía en llegar al buzón y no volverme enseguida, que era realmente lo que quería y lo que hacía muchos días. Me entretenía mirando las matrículas de los coches y si tenía OMB pues yo decía O de Orense, M de Madrid y B de Barcelona. Eso me entretenía un rato pero realmente lo que más me ayudaba era hablar por teléfono con alguien que entendiese lo que estaba haciendo.

Los días pasaban, y a parte del ridículo que suponía para mí, pensar que alguien me viese todos los días y pensase, “anda que está loca que hará todos los días aquí”, era lo absurdo que era todo, no encontraba recompensa a tanto sufrimiento.

Luego el buzón empezó a rayarme, me agobiaba la idea de ir todos los días, no le encontraba ningún sentido, me daba grima, no entendía el significado, porque no lo sentía.

Cada vez que pasaba por el buzón en coche o con alguien, me daba una angustia, quería escupirlo, pegarlo, lo odiaba.

Olga (una psicóloga de AMADAG) fue la que me dijo:

-y por qué no pruebas a hacer algo de utilidad para ti, como ir a comprar algo que necesites todos los días, por ejemplo el pan.

Yo le dije que el pan lo tenía cerca de casa, más cerca que el buzón

-pues vete más lejos a por él

Fue lo que me sacó de ese buzón. Empecé a ir a por el pan a un “ahorra mas” estaba a unos 600 metros pero podía coger el coche y aunque las colas se me hacían interminables y en más de una ocasión quise abandonar la barra y largarme corriendo....resistí.

Gracias al buzón conseguí que lo que me parecía absurdo y se estaba convirtiendo en una manía, como si fuese una persona, me hiciese dar ese paso tan importante en mi vida.

Ahora voy sola, cojo el tren, el metro y bueno mi vida ha dado un giro, y aunque aún me limito en algunas cosas como coger el coche e ir más lejos de lo que yo controlo, se que en algún momento lo haré.

Ya no tengo miedo, bueno a veces un poco, y desde aquí dejo

constancia, porque yo lo hago, que a veces lo llamo, tengo mono de él, y cuando empieza a asomarse, vuelvo en mí, y como con un gesto de cabeza...me sacudo y digo..."pero que hago, llamo al miedo?"

Mi vida ha cambiado y ahora mis alas se abren para volar, soy mayor, he crecido y me encanta mi "independencia".

Capítulo 7

Pensamientos, juegos, lenguajes y héroes

¿Por qué la luna es a veces enorme, y otras esta en el cielo minúscula como un punto, si en realidad su tamaño siempre se mantiene constante? Ptolomeo ya se hacia esta pregunta hace ya bastante tiempo, y la respuesta es que no depende de la luna en realidad, sino del contexto en el cual está situada la luna. Si hay objetos alrededor se hará más pequeña, pero si la encontramos en el vacío, sin apenas estrellas, la luna a veces puede parecer enorme. Si la ves de ese tamaño, intenta observar la Luna a través de un agujero, como el formado por un tubo. De repente, la Luna se hace más pequeña porque el cerebro la sitúa en las cercanías de los límites del hueco. Al quitar los límites, la Luna aumenta de tamaño instantáneamente.

El sufí persa Muhammed Jalal al-Din Rumi, cuenta la siguiente historia:

Seis hindúes sabios, inclinados al estudio, quisieron saber qué era un elefante. Como eran ciegos, decidieron hacerlo mediante el tacto. El primero en llegar junto al elefante, chocó contra su ancho y duro lomo y dijo: «Ya veo, es como una pared». El segundo, palpando el colmillo, gritó: «Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza». El tercero tocó la trompa retorcida y gritó: « ¡Dios me libre! El elefante es como una serpiente». El cuarto extendió su mano hasta la rodilla, palpó en torno y dijo: «Está claro, el elefante, es como un árbol». El quinto, que casualmente tocó una oreja, exclamó: «Aún el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico». El sexto, quien tocó la oscilante cola acotó: «El elefante es muy parecido a una soga». Y así, los sabios discutían largo y tendido, cada uno excesivamente terco y violento en su propia opinión y, aunque parcialmente en lo cierto, estaban todos equivocados.

Admitámoslo, la mente no está hecha para descubrir la verdad, sino para hacer una historia coherente con lo que esperamos que va a ocurrir. A veces esa forma de contarnos la realidad puede interferir seriamente con nuestra vida, ya que en realidad se producen errores a la hora de procesar la información, que nos llevan a sentirnos ansiosos o profundamente desgraciados. Es entonces cuando hablamos de distorsiones cognitivas.

1.- DISTORSIONES COGNITIVAS.

Las personas pueden cambiar su modo de ver la realidad, y adoptar una visión que vaya más acorde con su vida, o por lo menos, darse cuenta de que su manera de ver las cosas es una de las muchas posibles.

Desde la antigüedad han existido escuelas de pensamiento que querían cumplir este cometido de aprender a pensar de forma más adaptativa. Los estoicos, los cínicos, o los epicúreos se preocupaban de hallar la fórmula de la serenidad mediante la incorporación de nuevos modos de pensamiento. En AMADAG hemos tenido siempre muy en cuenta a estos filósofos para intentar identificar qué tipo de pensamientos están detrás de las personas que desarrollan trastornos de ansiedad como el que nos ocupa en este libro. Claro que, antes de nosotros, generaciones de psicólogos cognitivistas advertían sobre los nefastos efectos de dichas percepciones distorsionadas.

La terapia racional emotiva, y la psicología cognitiva en general, defienden que el pánico, la tristeza, la sensación de miedo, y cualquier estado emocional en general, no pueden producirse sin una interpretación, según el famoso esquema del A-B-C, del que hablan los terapeutas cognitivo-conductuales. Donde A representa un suceso, C un estado emocional, y B la forma de interpretar dicho proceso que me lleva a ese estado emocional.

La parte de los juegos y el lenguaje esta mas dirigido a las personas que han fabricado ese estilo de vida, que hemos hablado entre aquellos que padecen agorafobia, y no esta tan dirigido a las personas que sufren ataques de pánico. Sin embargo es interesante que también lean esas secciones, ya que encontraran muchas cosas en común.

Bien, ¿y qué pensamientos están generando ansiedad en las personas y obstaculizan su recuperación en el caso de quienes padecen trastorno de pánico y agorafobia? Vamos a repasar unos cuantos:

1.1.- Pensamiento todo-o-nada.

Cuando uno piensa en estos términos las palabras mágicas son “todo” o “nada”. ¿Os habéis sorprendido en una discusión de pareja, pronunciando estas palabras?:

“Tu nunca te ocupas del niño”

“Tu siempre tienes que tenerlo todo controlado”.

Lo malo de este tipo de frases es que etiquetan al otro, y nos impiden la comunicación. En el primer caso, no hablamos de alguien que no se ocupa del niño, como nosotros deseáramos, es alguien que nunca se ha ocupado de él. Es menos que cero. En el segundo caso no estamos hablando de alguien que a veces, por inseguridad, o por lo que sea, intenta controlar las cosas para sentirse seguro, estamos hablando de un robot, que está analizando sin descansar las situaciones. Y las personas a veces se dirigen a ellas mismas en esos términos e impiden su crecimiento, ya que si siempre pasa algo o nunca sucede, nada puede cambiar. El pensamiento polarizado esta impidiendo que pueda surgir nada nuevo. Un efecto parecido a esta distorsión lo provoca la inclusión de uno mismo en el grupo de agorafóbicos o ansiosos. Ser agorafóbico es muy diferente a tener agorafobia, como veremos después en “esas grandes frases...”.

Cuando te caces en este tipo de pensamiento detente y evalúa objetivamente:

- ¿Qué estas queriendo decir realmente con siempre o nunca?
- ¿Cuándo encuentras evidencias de lo contrario?

1.2.- Adivinación

Por adivinación entendemos predecir o “profetizar” el resultado de eventos antes de que sucedan. Uno sabe que va a tener una crisis de ansiedad, y por eso termina teniéndola. Aunque yo daría una vuelta de tuerca a este hecho, afinando mejor la puntería. ¿Conocéis la historia de la muerte y el esclavo?

Un hombre rico mandó a su criado al mercado en busca de alimentos. Pero al poco de llegar allí, se cruzó con la muerte, que lo miró fijamente a los ojos.

El criado palideció del susto y salió corriendo dejando tras de sí las compras y la mula. Jadeando, llegó a casa de su amo.

-¡Amo, amo! Por favor, necesito un caballo y algo de dinero para salir ahora mismo de la ciudad... Si salgo ya mismo quizás llegue a Tamur antes del anochecer... ¡Por favor, amo, por favor!

El señor le preguntó sobre el motivo de tan urgente petición y el criado le contó a trompicones su encuentro con la muerte.

El dueño de la casa pensó un instante y, acercándole una bolsa de monedas, le dijo:

-Está bien. Sea. Vete. Llévate el caballo negro, que es el más veloz que tengo.

-Gracias amo -dijo el sirviente.

Y, tras besarle las manos, corrió al establo, montó el caballo y partió velozmente hacia la ciudad de Tamur.

Cuando el sirviente se hubo perdido de vista, el acaudalado hombre caminó hacia el mercado buscando a la muerte.

-¿Por qué has asustado a mi sirviente? -le preguntó en cuanto la vio.

-¿Asustarlo yo? -preguntó la muerte.

-Sí -dijo el hombre rico-. Él me ha dicho que hoy se ha cruzado contigo y lo has mirado amenazadoramente.

-Yo no he mirado amenazadoramente -dijo la muerte-. Lo he mirado sorprendida. No esperaba verlo aquí esta tarde, ¡porque se supone que debo recogerlo en Tamur esta noche!

La pregunta que queda por hacerse es: ¿Habría sobrevivido el esclavo si no hubiese huido? Ya que observamos que los intentos de evitar la profecía son los que permitan que esta pueda cumplirse. ¿No pasa algo parecido cuando anticipamos? Estamos totalmente obsesionados con la idea de que sería horrible tener una crisis de ansiedad en esa situación que imaginamos. Nos decimos que no debe pasar, y al final, como hemos comentado anteriormente ese mismo pensamiento es el que provoca el pánico. Provocamos el pánico queriendo escapar de él, pensando en cómo evitarlo, y eso nos hace estar permanentemente en un mundo de adivinación y fantasías, que alimentan la ansiedad. Uno podría preguntarse:

- Que evidencias tienes de que se vaya a cumplir eso que predices.
- ¿Qué hechos apoyan tu afirmación?

1.3.- Sobregeneralización

Es la creación de una ley a partir de una o unas pocas experiencias aisladas. Por ejemplo si practico dos veces la respiración, y me pongo nervioso, puedo llegar a concluir que cada vez que voy a practicar la respiración no puedo porque me voy a poner nervioso. De alguna manera es el mecanismo que hace que la agorafobia me limite cada vez más, ya que si me da una crisis en un avión puedo concluir que cada vez que vaya a montar en uno tendré una crisis.

1.4.- Filtro mental

Tomamos actos aislados y los transformamos en generalidades. Enfocamos exclusivamente en ciertos aspectos, usualmente negativos y perturbadores, de un evento o persona y excluimos las pruebas que nos demuestran lo contrario de ese pensamiento.

Nuestra concepción del universo dio un giro radical cuando nos dimos cuenta de que no era el sol el que giraba alrededor de la tierra, como propugnaba el geocentrismo, sino que era al revés. Aristarco de Samos fue completamente ignorado. Giordano Bruno fue quemado en la hoguera. Copérnico fue acosado, y Galileo juzgado y obligado a retractarse. El 31 de octubre de 1992, el Papa Juan Pablo II rehabilitó a Galileo 359 años después de que fuera condenado por la Iglesia. Eso demuestra lo difícil que es cambiar una concepción previa, las ideas se mantienen durante generaciones y siglos, sin ser cuestionadas, y esto es, en parte, porque podemos ignorar las evidencias en contra de esa idea.

¿Por qué hay días que parece que todo sale mal? ¿Por qué casualmente cuando llegamos tarde a un sitio hay mas atasco, o pillamos más semáforos en rojo? ¿Por qué salen ese día todos los tontos a la carretera?

Normalmente se producen dos fenómenos, una magnificación de la experiencia negativa y una minimización de los aspectos positivos. Si me propongo ir al teatro tres veces y una cuarta me tengo que salir por ansiedad, puedo llegar a concluir que los teatros no son lo mío, y que las tres veces anteriores eran pura chiripa.

Erase una vez un hombre que siempre tenía mala suerte. Los años iban pasando y aunque se esforzaba mucho, todo era en vano, seguía teniendo mala suerte. Después de darle muchas vueltas, llegó a la conclusión de que necesitaba ayuda. ¿Y..., quién era más indicado para prestársela que Dios?

Así que el hombre decidió ir a ver a Dios para pedirle que le

cambiara su mala suerte. A la mañana siguiente se puso en marcha. Caminó durante mucho tiempo, hasta que al cabo de algunos días llegó a la selva y abriéndose paso entre la maleza, escuchó de repente una voz estridente.

Asombrado buscó el origen de esa voz pensando que a lo mejor alguien podía estar necesitando su ayuda. Encontró un lobo raquítico, se le podían contar las costillas y el pelo se le caía a mechones.

- ¿Qué te pasa lobo?, le preguntó.

- Estoy mal, de un tiempo a esta parte todo me va mal. No tienes más que observar mi aspecto..., contestó el lobo.

- No hace falta que me cuentes nada más, yo también tengo mala suerte. Por eso voy a ver a Dios, a pedirle que me cambie la suerte.

- Por favor, pídele también un consejo para mí, le rogó el lobo.

El Hombre le dijo al lobo que así lo haría y siguió su camino hasta llegar a un árbol en cuya sombra pensó en descansar. Se recostó y en cuanto cerró los ojos oyó una voz:

Aunque el hombre abrió los ojos no pudo ver a nadie a su alrededor. Al cabo de un rato volvió a escuchar el quejido y así sucedió una y otra vez, hasta que por fin se le ocurrió preguntar al árbol si era él.

- Sí, yo soy. Contestó el árbol. Últimamente todo me va mal, mira mis ramas torcidas y mis hojas marchitas

- ¡No sigas! Ya sé de qué me estás hablando. Yo también tengo mala suerte, por eso voy a pedirle a Dios que me la cambie.

- Por favor, pídele también un consejo para mí. Le pidió el árbol.

Y prometiéndole al árbol que así lo haría siguió su camino durante días hasta llegar a un precioso valle, en donde descubrió una casa muy acogedora. Al acercarse vio que delante de la casa estaba una mujer muy hermosa que parecía esperarle.

- Ven, viajero, ven a descansar. Le insistió la mujer.

Con el cansancio acumulado de tantos días de viaje, el hombre aceptó de buen grado. Pasaron una velada muy especial, disfrutó de una buena comida y de una agradable charla en la que la mujer le contó lo triste y sola que se sentía. Cuando él la contó el motivo de su viaje, ésta también le pidió que un consejo para ella.

A la mañana siguiente el hombre emprendió de nuevo su viaje, caminó días hasta que llegó al Fin del Mundo. Se asomó, miró hacia abajo, a la derecha, a la izquierda y hacia arriba, pero no pudo ver nada que no fueran estrellas. De repente se formó una nube enfrente de él que fue tomando la forma de la cara de un hombre.

- ¿Eres Dios?, preguntó tímidamente.

- Sí, yo soy, le contestó una voz procedente de la nube.

- Las cosas me van mal y he venido para pedirte que cambies mi suerte, siguió el hombre.

De acuerdo, te daré la clave que te cambiará la suerte, tienes que estar muy atento y buscar tu buena suerte.

El hombre entusiasmado por haber recibido la clave de su suerte emprendió rápidamente el camino de vuelta a casa, quería llegar cuanto antes y comprobar que su suerte había cambiado. Al pasar por delante de la casa del valle, la mujer le preguntó cuál era el consejo para ella, a lo que él contestó:

- Me dijo que lo que te faltaba era un hombre, un compañero que compartiera la vida contigo aquí en este valle.

La mujer se emocionó pensando que ahí mismo tenía a su hombre, pero este salió corriendo y gritando: he visto a Dios y me ha prometido que me va a cambiar la suerte, sólo me pidió que estuviera atento, ahora tengo que irme, he de buscarla.

Siguió corriendo hasta llegar a donde estaba el árbol quien también le preguntó por su consejo y así le explicó que debajo de sus raíces había un enorme tesoro que le impedía crecer.

El árbol le pidió que sacase el tesoro de sus raíces y que por supuesto se lo podría llevar. Pero el hombre disculpándose empezó a correr, tenía prisa por llegar a casa y ver si habría cambiado

su suerte realmente.

Finalmente se encontró de nuevo con el lobo y le explicó todo lo que había pasado hasta entonces. Cuando acabó su relato e l lobo le preguntó:

- ¿Y para mí..., para mí no te dio un consejo?

¡Ah, sí!, me dijo que para ponerte de nuevo fuerte sólo tenías que hacer una cosa, comerte a la criatura más estúpida de la tierra, entonces te irá todo bien.

Así el lobo hizo un gran esfuerzo por levantarse, se abalanzó sobre el hombre y lo devoró.

1.5.- Catastrofización

Imaginarse lo peor que nos puede ocurrir, sin ir mas allá, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insoportable o imposible, cuando en realidad es incómoda (o muy incómoda) o inconveniente. Acordémonos de la definición de horrible, que hablábamos con Ellis en el capítulo tres.

A principios del siglo XX, se descubrieron e interpretaron tablillas cuneiformes pertenecientes a la antigua ciudad de Babilonia. En dichas tablillas se hacía referencia a la vida y costumbres de por aquel entonces, y lo que asombró a los arqueólogos era que no se diferenciaban mucho de las de los hombres de su tiempo. Por ejemplo se decía que las nuevas generaciones habían perdido el respeto que habían tenido las generaciones anteriores, ¿no te recuerda a algo? Las personas más mayores de una sociedad, suelen pensar que los jóvenes van abocados a la catástrofe, y que estamos al borde del colapso social. Después de tanto tiempo de ir a peor, aún no me explico cómo hemos logrado sobrevivir, quizá seamos una especie con suerte.

De forma parecida, a veces en el proceso de terapia, algunas personas se quejan de que cada vez van a peor, por eso les obligo a escribir

como han estado cada día, para comprobar si efectivamente es así o no, y la mayoría de las veces no es cierto.

¿Qué evidencias tienes de que eso sea así? ¿Qué otras explicaciones puedes tener para tus síntomas?

1.6.- Razonamiento emocional

Formular argumentos basados en cómo te “sientes” en lugar de la realidad objetiva. Por ejemplo:

- Si no mejoro es que no tengo solución.
- Me siento culpable, luego he hecho algo mal.
- Me siento como un inútil, luego soy un inútil.
- No tengo ánimo para nada, así que será mejor que me quede en la cama.

Es como si tomásemos el sentimiento y le diésemos una validez lógica.

A mí no me gusta demasiado este nombre porque separa demasiado entre razonamiento como bueno y emocional como malo, y no estoy demasiado conforme con esto. Creo que es más importante encaminarnos hacia una emoción más adecuada, y la emoción, no hay que confundirla con la sinrazón.

Esta es una distorsión presente en muchas depresiones, y no hay un cuestionamiento de la validez de las conclusiones a las que llego. Es un pensamiento eminentemente supersticioso.

1.7.- Debeísmo

Concentrarse en lo que uno piensa que “debería” ser en lugar de ver las cosas como son, y tener reglas rígidas que se piensa que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional. Este mandato está detrás de muchas sensaciones de culpa.

El debeísmo crea muchas situaciones propicias para el pánico, porque si muchas personas se dejan llevar por el, pueden terminar atrapadas. Por ejemplo, supongamos que estamos en un restaurante y empezamos a encontrarnos mal. Si seguimos esta distorsión nos agobiaremos pensando que no tenemos salida, y que no podemos salir de ahí, ya que vamos a montar el espectáculo. Pensamos que hay sitios donde no “debemos” tener un ataque de pánico, y precisamente ese debeísmo es el que provoca la crisis de ansiedad. Piénsalo detenidamente. ¿Dónde está escrito que no te puedas levantar e irte? En realidad eres libre de irte cuando quieras. Otra cosa es que decidas seguir un protocolo, o te de vergüenza que los demás te vean con ansiedad. Fíjate la de cosas que puedes hacer:

— Puedes parar en medio de una autovía. Ya sé que no lo vas a hacer pero puedes. Hay gente que para por emergencias... ¿Por qué tu no?

— Puedes irte del cine cuando quieras, y del teatro.

— Puedes irte de la cola del supermercado y dejar el carro en un pasillo.

— Puedes parar en medio de un discurso porque tienes un ataque de ansiedad.

— Puedes tener un ataque de ansiedad delante de quien te plazca. Incluso delante de esa persona que tanto miedo que te juzgue. Es más, esa persona puede juzgarte, y tú seguirías vivo.

— Puedes ser un afamado pianista y tener una crisis de ansiedad en medio de un concierto.

— Puedes tener una crisis cuando quieras y como quieras.

La gente lee esto y dice, no... espera, ¿Cómo voy a ser pianista y tener un ataque de ansiedad en un concierto? Cuando empecé a ejercer tuve un ataque delante de una persona que estaba en mi consulta..., y se lo dije. Deje de atormentarme con la idea de qué clase de psicólogo sería si tenía un ataque de ansiedad delante de un paciente, y desde

entonces decidí que si volvía a tener un ataque de ansiedad delante de alguno se lo diría, y si era necesario me saldría un momento, me tomaría un vaso de agua, y si ese día no podría continuar...bueno pues qué ca-
rajo, tendríamos que dejarlo para la semana siguiente. Y si decidía no volver nunca más, seguiría teniendo otros pacientes. No iba a tener ataques de ansiedad con todos, ni los iba a tener a todas horas. ¿Sabéis lo que paso? Que me dijo: gracias, ahora sé que puedo tener crisis de ansiedad. Esto me enseñó dos cosas:

1. Que como decía Memo (Guillermo Borja). La locura del terapeuta es lo mejor que tiene para ofrecer al paciente.

2. Que los pacientes se "curan" a pesar de su terapeuta.

¿Qué sentido tiene tener ataques de ansiedad si los puedes tener?

Resumen de los principales tipos de distorsiones cognitivas:

| | |
|-------------------------|---|
| Pensamiento todo o nada | • Interpretar los eventos y personas en términos absolutos, evidenciado en el uso de términos como "siempre", "nunca", "todos". |
| Adivinación. | • Predecir o "profetizar" el resultado de eventos antes de que sucedan. |
| Sobregeneralización. | • Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo. |
| Filtro mental. | • Enfocarse exclusivamente en ciertos aspectos, usualmente negativos y perturbantes, de un evento o persona con exclusión de otras características. |

| | |
|-------------------------|---|
| Catastrofización. | •Imaginarse y rumiar acerca del peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insostenible o imposible, |
| Razonamiento emocional. | •Formular argumentos basados en cómo se "siente" en lugar de la realidad objetiva |
| Debeísmo. | •Concentrarse en lo que uno piensa que "debería" ser en lugar de ver las cosas como son, y tener reglas rígidas que se piensa que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional |

1.7.- Cambiando los pensamientos.

¿Cómo cocinamos un plato con estos ingredientes tan complicados?

Cuando uno lleva mucho tiempo pensando de una manera determinada, intenta ajustar la realidad a los patrones preconcebidos, lo complicado es poder darse cuenta, y crear un nuevo hábito de pensamiento.

Algunas personas dicen que sus ataques vienen de repente, y otras en cambio afirman que eso lo hace su inconsciente. ¿Qué es lo que mucha gente quiere decir con inconsciente? Se suele referir más bien a un tipo de magia negra que habita en algún lugar de su cerebro y aparece de forma sorpresiva, y traicionera. Y claro, nadie puede luchar contra la magia. Yo cambiaría este concepto por automatizado. ¿Cómo aprende uno a montar en bicicleta? No lo podemos explicar, igual que si intentamos pedir a alguien que nos explique cómo camina, obtendremos un fracaso similar. No lo podemos explicar porque no pensamos realmente en ello, lo tenemos automatizado.

El metro dejara de ser el tren de la bruja, cuando adquiriera nuevos significados. Actualmente para mí el metro es un lugar bastante placen-

tero donde puedo leer o contemplar un montón de rostros, e imaginar a que se dedicaran, o que hobbies tendrán.

Lo que sucede es que muchas veces hemos automatizado de manera tan eficaz los pensamientos, que a menudo no somos capaces de ver la cadena de pensamientos que me llevan hasta un lugar determinado. La mente es un caballo muy veloz que está continuamente galopando. Así que una tarea fundamental es la de aprender a observar ese pensamiento, es decir, hay que devolver la conciencia a ese proceso para poder automatizar otro pensamiento mas adaptativo. Es lo que llamo observar al observador.

1.7.1.- Observando al observador.

Tu mente está jugando continuamente. Te dice todas esas cosas: vas a tener un infarto, ¿qué es la muerte?, ¿vas a perder el control?, ¿no vas a poder soportarlo?, ¿soy feliz con mi vida?, ¿dónde vas a estar dentro de cinco años?, ¿van a echarte de la empresa? Tu mente habla y habla, sin poder callarse, pero no te enfades con ella, no es del todo su culpa, está ahí para eso, ya que la función principal del neocortex, que es lo que nos identifica como humanos, es la de predecir y anticipar.

Uno de los pensamientos más recurrentes en personas con ansiedad es la anticipación de sucesos catastróficos. La gran mayoría de las veces son pensamientos imprecisos e incompletos. ¿Os acordáis de cuando hablábamos de las películas de terror? Lo que da miedo no es lo que está sucediendo ahora, sino lo que va a suceder.

Analiza bien la estructura de algunos de ellos, son como fotos fijas sin continuidad, como cuando veíamos las series y se quedaban en una foto congeladas y un letrero que decía continuara... Tu estas en un centro comercial y te imaginas chillando, o corriendo. Nunca hay un después, solamente vemos algo que nosotros calificamos como horrible. Te aconsejo que no te quedes ahí, sino que puedas darle forma a ese pensamiento, explóralo bien.

— ¿Dónde estás? ¿En qué lugar? ¿Es un lugar que conoces o es un escenario imaginado? ¿Hay gente contigo?

— ¿Qué es lo que verdaderamente calificas como horrible? ¿Por qué no lo vas a poder soportar?

— ¿Qué va a pasar después? No te quedes en la foto fija.

Si sabemos que son ilógicos. ¿Por qué se mantienen? La razón es que no llegamos a comprobar si esto es así o no. Los mecanismos de evitación permiten que la superstición siga funcionando. Si no pasas debajo de una escalera, no podrás comprobar si realmente da mala suerte o no.

Por ejemplo, algunas personas me comentan que tienen miedo a perder el control. ¿Y como se supone que pierden el control? Muchas de las veces el mayor signo de descontrol que muestran tener es tensar el cuerpo y quedarse como un palo. Sin embargo, las personas, que por así decirlo se ponen a pedir ayuda, y dicen auxilio y socorro les importa un pimiento si están perdiendo el control o no, simplemente quieren recibir ayuda. Esto es así en una gran parte de los casos.

Albert Ellis hablaba del A-B-C en su terapia racional emotiva. Hablaba de acontecimientos activadores (A) que mediados por un pensamiento (B), terminaban causando una serie de consecuencias (C). Imagina que coincides en el autobús con alguien a quien llevas mucho tiempo sin ver, como por ejemplo, un amigo del instituto, y el no te saluda, ¿Cómo crees que te sentirías? Pues depende:

| Acontecimiento (A) | Pensamiento (B) | Consecuencia (C) |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| Me encuentro con X en el autobús, y no me ha saludado | No me ha querido saludar | Me enfado, siempre ha sido un borde |

| Acontecimiento (A) | Pensamiento (B) | Consecuencia (C) |
|---|-----------------|---------------------------|
| Me encuentro con X en el autobús, y no me ha saludado | No me ha visto | Duda. ¿Lo saludo o no? |

| Acontecimiento (A) | Pensamiento (B) | Consecuencia (C) |
|---|------------------------------|------------------|
| Me encuentro con X en el autobús, y no me ha saludado | Menos mal que no me ha visto | Alivio |

Podemos observar que la situación era la misma, y las consecuencias muy diferentes. Y ello dependía de la interpretación que he dado.

Vamos a ver algunos ejemplos de esto mismo aplicado a la ansiedad.

| Acontecimiento (A) | Pensamiento (B) | Consecuencia (C) |
|--|--|---|
| Me encuentro en un centro comercial, lejos de la puerta de salida. | Voy a desmayarme aquí mismo y voy a montar un espectáculo. | Me falta el aire. Siento mucho calor. Me encuentro mareada. |

En este primer ejemplo, la persona estaba comprando, cuando se da cuenta de algo, está lejos de cualquier salida, y existiría la posibilidad de que se desmayase sin que pudiese llegar a tiempo a ninguna de ellas. Así que la persona empezara a buscar signos de mareo... y los encontrara, claro. Tras evidenciar que hace calor, es muy posible que hiperventile lo suficiente como para empezar a sentir sensaciones como el mareo, la falta de aire etc....

| Acontecimiento (A) | Pensamiento (B) | Consecuencia (C) |
|---|--|---|
| Acabo de discutir con mi madre. Me voy a trabajar en el autobús. | Estoy enfadada, el corazón me late muy deprisa. ¿Y si me da un infarto? | Sudoración. Taquicardia. Tensión muscular. Escalofríos |

Hay quienes tras un suceso activador, como el ejercicio físico, o un enfado se asustan de la propia reacción natural que se ha producido como consecuencia del ejercicio o el enfado. Entonces se enfocan en las sensaciones y se olvidan de porque habían llegado hasta ese punto. Al enfadarse tiene miedo de los cambios fisiológicos que se han producido.

1.7.2.- Sustituye los pensamientos irracionales, por otros más adaptativos.

Después de lo que hemos visto hasta ahora estás preparado para poder rebatir las ideas irracionales, otra cosa es que sea fácil, que no te lo prometo. Si fuese fácil ya lo haríamos hecho hace mucho. Pero nadie dijo que esto sería un camino de rosas.

Te recomiendo que dibujes una tabla con el A-B-C, y luego le puedas añadir otras dos columnas: D y E. En la columna D podrás rebatir el pensamiento, en la columna E, anotarás cual es el cambio con ese nuevo pensamiento.

Recordemos este ejemplo:

| Acontecimiento (A) | Pensamiento (B) | Consecuencia (C) |
|---|--|---|
| Acabo de discutir con mi madre. Me voy a trabajar en el autobús. | Estoy enfadada, el corazón me late muy deprisa. ¿Y si me da un infarto? | Sudoración. Taquicardia. Tensión muscular. Escalofríos |

Si me fijo bien, estoy distorsionando la realidad con un pensamiento catastrófico. Ante los pensamientos catastróficos recuerdo que puedo preguntarme: ¿Qué evidencias tienes de que eso sea así? ¿Qué otras explicaciones puedes tener para tus síntomas? Añadiríamos por tanto dos columnas:

| Reestructuración (D) | Nueva consecuencia (C) |
|--|--|
| <p>El hecho de que me lata el corazón más deprisa no significa que me este dando un infarto.</p> <p>Antes estaba enfadada, y el enfado y la rabia hacen que mi corazón vaya más deprisa, pero eso no va a hacer estallar mi corazón.</p> | <p>¿Cómo me siento tras encontrar otras explicaciones?</p> |

1.8.- Los juegos que observamos en la terapia.

Eric Berne revolucionó el panorama de la psicología cuando dijo que de alguna manera, muchas de las formas de relacionarnos con los demás, y con nosotros son en realidad juegos. Un juego no tiene que ser divertido, sino que un juego es un “como si...”. Aparentemente estamos manteniendo una determinada relación con una persona, pero en realidad, estamos jugando a una cosa totalmente distinta. La estructura de un juego es idéntica a la de un timo, con la diferencia que el timado no es consciente de que lo es. Veamos este ejemplo:

- *Te veo triste.*
- *No puedo dormir, cada vez estoy más cansada...*
- *Bueno mujer, pues descansa, tomate un par de días.*

- *Si, pero tengo que estar muy pendiente de mi madre, desde luego, me tiene mártir. ¿Sabes? siempre me he sentido sometida por ella. Todavía hoy siento que todavía me trata como a una cría, y por el amor de dios, tengo ya cuarenta y tres. ¡Cuarenta y tres!.*

- *Como amiga tuya que soy, creo que deberías empezar a ponerla limites.*

- *Si, pero a ver quien se los pone. Menudo genio que gasta. Siempre ha sido igual. Es que no me sale, me impone un montón.*

- *Si no te encuentras con fuerzas para poner los limites directamente, quizás deberías encontrar otra fórmula, quizás sería interesante alejarte, si no eres capaz de poner una frontera clara.*

- *Si, pero eso me hace sentir muy culpable. No me siento con fuerzas, la verdad...*

- *Pues no se...*

- *Ya, pero ¿Qué hago?*

- *¿Por qué no tomas algo de medicación?*

- *Si, la verdad es que sería una buena opción, pero es increíble la cantidad de efectos secundarios que tienen las pastillas, y además luego me levanto con muy mal cuerpo, y estoy muy irritable. Además otro problema, es que me acuesto muy tarde, y me desvelo.*

- *¿Y algo del herbolario?*

- *Eso no me hace nada. Si lo había pensado, no te creas, pero no me suele hacer efecto.*

- *¿Y porque no te organizas y te acuestas más pronto?*

- *Si, pero al final entre pitos y flautas, siempre hay algo que me tiene entretenida. Díselo tú a los críos, que hasta que se acuestan, en fin...*

- *¿Y porque no le dices a tu marido que se encargue de los niños?*

- *Si, pero el siempre ha sido un egoísta. Parece que la que he tenido los hijos he sido yo sola, le entra por un oído y le sale por otro. ¡Que hombre!*

- *Pues no sé, chica...*
- *¿Ya, pero que hago...?*
- *¿Por qué no vas a un psicólogo?*
- *Si, pero yo es que no creo mucho que a mí me vaya a servir de algo.*
- *Claro si no lo crees tú...*
- *¿Verdad? Eso digo yo.*
- *En fin...*

Este es un juego para dos o varios jugadores llamado “Si, pero...”. Aparentemente son dos amigas, una de las cuales está intentando ayudar a solucionar un problema que propone la otra, pero lo que está sucediendo por debajo es algo muy distinto. ¿Se percibe? La otra persona no tiene la más mínima intención de cambiar. Lo que quiere en realidad es ser tomada en cuenta, y esa es la necesidad más básica. El juego es muy frustrante porque nadie consigue lo que quiere.

El entorno social de una persona con agorafobia a veces esta muy viado, y es necesario también que se pueda trabajar con el, porque termina convirtiéndose en un problema familiar. Y de esto hablaremos en el capítulo dedicado al entorno.

Ahora que sabemos que es un juego, vamos a intentar explicar cuáles son los juegos más importantes, que pueden obstaculizar el avance de la persona:

1.8.1.-Pata de palo.

¿Qué esperas de alguien que tiene una pata de palo? Esa es la pregunta que hace el jugador. De repente se transforma en alguien de quien no podemos esperar nada. Si alguien ha visto la película de Daniel Sánchez Arévalo “Gordos”, comprobaremos que muchos personajes intentan

realizar ese juego con la obesidad. Siendo “gordito” uno elimina aquellas situaciones donde tiene que competir sexualmente, o laboralmente.

A veces este juego se puede perfeccionar con una variante que sería algo así como: Si al menos tuviera un trabajo a cuatro metros de casa, un marido que me apoyase incondicionalmente, una cohorte de psicólogos, un guardaespaldas, y una ambulancia portátil. Es decir, que uno solamente dejaría de considerarse un inválido en una situación excepcional.

Ante un agorafóbico yo no puedo esperar nada, ya que un ágora fóbico es un ser limitado por su miedo, más bien se trata sobre que es lo que esperas de ti mismo cuando padeces agorafobia.

En Ricardo III Shakespeare presenta a un monarca deforme, jorobado y cojo desde su nacimiento.

«El duro rostro del guerrero lleva pulidas las arrugas de la frente; y ahora, en vez de montar los caparazonados corceles, para espantar el ánimo de los feroces enemigos, hace ágiles cabriolas en las habitaciones de las damas, entregándose al deleite de un lascivo laúd. Pero yo, que no he sido formado para esos traviesos deportes ni para cortejar a un amoroso espejo...; yo, groseramente construido y sin la majestuosa gentileza para pavonearme ante una ninfa de libertina desenvoltura; yo, privado de esta bella proporción, desprovisto de todo encanto por la pérfida naturaleza; deforme, sin acabar, enviado antes de tiempo a este latente mundo; terminado a medias, y esto tan imperfectamente y fuera de la moda, que los perros me ladran cuando ante ellos me paro... ¡Vaya, yo, en estos tiempos afeminados de paz muelle, no hallo delicia en que pasar el tiempo, a no ser espiar mi sombra al sol, y hago glosas sobre mi propia deformidad! Y así, ya que no pueda mostrarme como un amante, para entretener estos bellos días de galantería, he determinado portarme como un villano y odiar los frívolos valores de estos tiempos. He urdido complots, inducciones peligrosas, valido de absurdas profecías, libelos y sueños, para

crear un odio mortal entre mi hermano Clarence y el monarca. Y si el rey Eduardo es tan leal y justo como yo sutil, falso y traicionero, Clarence deberá ser hoy estrechamente aprisionado, a causa de una profecía que dice que J. Será el asesino de los hijos de Eduardo. ¡Descended, pensamientos, al fondo de mi alma!» (Shakespeare 2002: I, 1010.)

1.8.2.- ¿No es horrible?

La persona que juega a este juego colecciona desgracias, para que los demás le tomen en cuenta. La persona toma un papel de víctima que le puede servir para satisfacer una necesidad no expresada. En realidad quiere que le presten atención, pero el método que ha aprendido es provocando un sentimiento de compasión en el otro. Es un juego algo parecido al si...pero. Lo malo de ser víctima es que los esfuerzos no van hacia el querer salir del estatus de víctima, y por ende responsabilizarnos de nuestra vida, sino que más bien intentan afianzar ese estatus, como una forma de buscar que estén pendientes de nosotros.

1.8.3.- ¿Por qué tenía que sucederme esto a mí? (¿soy víctima de una maldición?)

Si en “no es horrible” las personas no compiten entre ellas, en “¿por qué tenía que sucederme esto a mí?”, hay auténticas orgías de coleccionistas de desgracias, donde se intenta demostrar quién es el más desgraciado. A veces en los grupos se dan estas situaciones, donde una persona intenta salir victoriosa en el ranking de catástrofes. ¿Por qué a mí? no intenta resolver esta incógnita, no quiere saber el porqué, solamente se repite una y otra vez este juego en el que soy mucho más desgraciado, como si la vida me hubiese echado un mal de ojo. He sido testigos de conversaciones esperpénticas, donde varias personas realizan monólogos interminables donde cada una cuenta sus achaques, sin tener en cuenta si la otra persona está escuchando o no.

— *¿Que tal, cuánto tiempo?*

— *Bueno, vamos tirando, pero tengo este dolor que me está matando, me han infiltrado ya ni te digo las veces.*

— *Calla, que me acuerdo de cuando mi rodilla, y eso si que fue..., y luego claro, que el tratamiento no me lo cubre la seguridad social, no te creas.*

— *Ya, pero es que a mi encima me han dicho que me opere, y después de la operación tengo que estar dos meses de baja, a ver si te crees tu que voy a descansar encima, que va. Porque yo es que a mi estar en la cama me mata, que me va a pasar lo que a tu tía, que luego le daban esos mareos...*

— *Pues así estuve yo en septiembre, que los médicos no sabían lo que era, y siguen sin saberlo...*

Si nos fijamos, es como si se estuviesen dando turnos. Casi todos tenemos un familiar que esta más malo que todos nosotros juntos, y es que con frecuencia se suele tratar de un profesional de este juego.

1.8.4.- Si no fuera por ti.

Hay quien dice, que realmente se enfrentaría a sus demonios, y miedos, pero no le dejan. No le deja su mujer, que le machaca, o sus padres, que aun la consideran una niña. No le deja su novio, que está siempre encima, o su marido que siempre amenaza con dejarla. El resultado es una tendencia a dejar las cosas como están. Pocos juegos como éste buscan justificar acciones.

En el miedo a la libertad Erich Fromm afirma que siempre se han hecho banderas, revoluciones, proclamas en pro de la libertad, y sin embargo, pocas cosas nos dan tanto miedo. Ante la posibilidad de hacerse cargo de su propia vida, las personas exponen que lo único que les pasa es que otros no les dejan. Y a escondidas rezan porque los otros sigan poniéndoles dificultades, ya que si no tendrían que solucionar su problema realmente, o admitir que quieren seguir así.

No solo estamos hablando de figuras represoras, tras las cuales se refugia el individuo. En otras ocasiones la persona se echa a la mochila personas y situaciones de las que hacerse cargo, de tal forma que tiene que abandonar su idea de mejorar. Esto ha pasado con pacientes mujeres que tenían que hacerse cargo de uno de los progenitores que había envidiado, y la persona a cuidar se convertía en una tirana, que tenía sometida mediante culpabilidad a su cuidadora. Al sentirse culpable y agobiada, no tenía que hacerse cargo de su propia situación personal.

1.8.5.- Indigencia.

Berne da un ejemplo muy interesante en el coloso de Maroussi, de Henry Miller.

El suceso debe haber tenido lugar el año en que yo estaba buscando un empleo sin la menor intención de aceptar ninguno. Esto me recordó que, desesperado como estaba, ni siquiera me había molestado en mirar las columnas de los ofrecimientos de empleos en los periódicos.

En este juego, el sujeto mantiene una dependencia pasiva mientras hace "como si". Algunos sistemas familiares pueden basarse en este supuesto:

- Tratare de ayudarte (siempre que no mejores).
- Me esforzare en cambiar (siempre que no lo consiga).

Es un movimiento circular en el que la persona parece que se mueve, pero en realidad está dando vueltas en círculo. Quienes le rodean le alientan para que cambie, pero cuando encuentra signos de cambio, la dicen que no esta bien. Esto puede ocurrir en algunas parejas, como veremos en el apartado destinado a los acompañantes.

1.9.- Los diálogos interiores (Esas frases...)

Hay un chiste sobre Jesuitas y franciscanos. El franciscano le pregunto al obispo si podía fumar mientras rezaba, lo que le costó una buena reprimenda, sin embargo el jesuita se dirigió al obispo de otra manera, ya que le pregunto: Su santidad, ¿puedo rezar mientras fumo?, a lo que el obispo acepto encantado.

1.9.1.- Nosotros los agorafóbicos...

Muchos de mis pacientes son expertos en agorafobia, y algunos de ellos suelen empezar con esta frase, de tal manera que se incluyen en este trastorno de la misma manera que uno se incluye en una etnia, sexo o cualquier otro tipo de clasificación basada en la genética. Es como si dijésemos: “mira fulanito, yo soy caucásico, varón y agorafóbico”. Claro que uno termina pensando si uno se puede operar de eso.

Un escorpión le pide a una rana que le ayude a cruzar el río. El escorpión, intenta convencerle a la rana, diciéndola que no va a hacerle el más mínimo daño, ya que si intentase picarla, los dos perecerían ahogados. La rana accede subiéndole a sus espaldas pero cuando están a mitad del trayecto el escorpión pica a la rana. Ésta le pregunta incrédula ¿cómo has podido hacer algo así?, ahora moriremos los dos ante lo que el escorpión añade lacónicamente: “no tuve elección, es mi naturaleza”.

¿Qué es eso de ser agorafóbico? Significa casi que naciste agorafóbico, y que morirás ágora fóbico. Pero no solo eso, aun hay más. También estamos queriendo decir que me encuentro ante lo que realmente me define. Digamos que si las personas fuésemos tiendas, tendríamos un escaparate, luego una zona de comercio, donde se hacen las transaccio-

nes y exponemos las mercancías y mas al fondo una trastienda, donde guardamos los stocks. Los problemas de las personas, suelen estar en la trastienda, o en algún lugar cercano a la caja. En ocasiones lo podemos ver en el escaparate. Algunas de las personas que padecen agorafobia, pueden hacer de ella su carta de presentación, de tal forma que lo primero que contemplemos de ellas, sea un escaparate que solo da cabida a la agorafobia, o al pánico.

El dueño de la papelería de al lado de mi consulta, va acumulando cada vez mas cajas en su tienda. Debe de tener una especie de Diógenes, pero en versión papelería, porque cada vez que voy a comprar un cuaderno, queda menos espacio en el mostrador. Esta última vez apenas podía verle, y me devolvió el cambio un brazo que salía de entre las cajas de lápices del cuatro y los paquetes de folios. Así pasa con los que se terminan proclamando agorafóbicos. Porque dejan de ser simpáticos, agradables, introvertidos, vitales o descuidados. Son agorafóbicos.

Para quienes ser agorafóbico es una afiliación más fuerte que ser del Real Madrid, no hay horizonte posible. Y ojo, esto no quiere decir que posiblemente nos encontremos ante personas, que por genética o educación van a ser más sensibles a la ansiedad, o que hayan experimentado la experiencia del pánico y les ha marcado, mientras que otras personas la desconocen, pero nadie es agorafóbico de cuna: el agorafóbico no nace, se hace.

Esto no significa que no haya que darle nombre a este trastorno, y que precisamente esta etiqueta, ayuda a las personas, en un principio a tranquilizarse, a saber que lo que les pasa tiene un nombre, y les pasa a más personas, pero hay que soltar cuando se pueda esta etiqueta.

1.9.2.- ¿Por qué a mí?

¿Porque a mí? no busca ningún porque, como decíamos en el apartado de los juegos. ¿Porque a mí? significa que esto jamás debió haber pasado, igual que el alcohólico no debió probar su primera cerveza, o el

fumador no debió encender su primer cigarro. En nuestro caso, ¿porque a mí? significa jamás debimos conocer el miedo de esa forma. Es una negación en forma de pregunta, y un enfado enorme con uno mismo y con la vida.

Este es el principio a partir del cual el individuo se compara con los demás, y le resulta tan difícil entender porque los demás si pueden, y él no se siente capaz. ¿Es que los demás son superhéroes?

Los demás no hacen un esfuerzo mayor, ni son más duros, o más valientes, sino que no experimentan la realidad en esos momentos como la experimenta quien padece crisis de ansiedad y agorafobia.

La única respuesta válida es que es lo que ha tocado. Hay gente que sufre experiencias traumáticas, o viven una perdida. Algunas personas sufren accidentes y a otras les parten el corazón, y casi todos se preguntan porque, pero no existe respuesta posible para esa pregunta. Hay que tomarse su tiempo para encontrar esta respuesta, y dejar que el enfado deje paso a la aceptación. Algo así como: empiezo la partida desde esta casilla... ¿Dónde voy ahora?

1.9.3.- Yo quiero volver a ser como antes

Esta frase es una forma de afirmar que cualquier tiempo pasado fue mejor, y también es uno de los mayores disparates en los que se embarcan nuestros pacientes, aunque, todo hay que decirlo, estamos hablando de una de las frases estrella.

¿Recordáis la historia de Lot? Según el relato bíblico, cuando Jhavé mando la lluvia de azufre sobre Sodoma y Gomorra, para destrucción de sus habitantes pecadores e inmorales, dio a Lot y a su familia, por ser éstos justos y buenos, la oportunidad de huir y ponerse a resguardo de la furia divina.

Existía una sola condición tenían que observar para alcanzar la salvación: nunca debían mirar hacia atrás, o serían de irremediablemente

convertidos en estatuas de sal. La esposa de Lot desobedeció el mandato de Jhavé, giró su rostro hacia atrás durante la huida para llevarse en las retinas la última imagen de la ciudad destruida...y quedó inmobilizada de inmediato, convertida en el monumento a la desobediencia, tallado en sal pura.

Al sublimar el pasado estamos viéndolo como una época bella y perdida que no volverá jamás. Total que ahora, solamente nos queda vivir como viejas glorias al estilo Gloria Swanson en el “crepúsculo de los dioses”. Uno establece una competición contra un pasado glorioso, contra un coloso sin agorafobia que corre en la calle de al lado.

*Habrá tormentas, hijo mío.
Habrá tormentas.
Y en cada tempestad
Tú crearás que estás solo
enfrentando a los crueles vientos.
Pero con el tiempo la ira y la furia
menguarán,
y cuando el cielo se despeje
te encontrarás
prendido de alguien
a quien nunca hubieras conocido
si no fuera por la tormenta.*

Margie De Merrell

¿Cómo luchar contra un pasado idealizado? Tarde o temprano, en nuestro proceso, hay que despedirse de los gloriosos pasados o de aquello que pudo ser, porque ahora simplemente no están. Y en la despedida

esta el dolor de la pérdida. Uno debe dejar atrás lo que debió haber sido para aprender a ser lo que se es.

1.9.4.- Ya es demasiado tarde para mí.

Esta frase es de sufridor profesional, como diría Watzlawick. Una variante de esta actitud es la de pensar que nadie lo tiene tan crudo como uno mismo. Hay una secreta sospecha entre algunas de las personas que acuden a nuestros grupos cuando les informamos que aproximadamente, un 80% de las personas mejoran bastante, muchos de ellos imaginan que se encuentran dentro del 20% restante.

De acuerdo, he tenido ya miles de ataques de pánico y no me ha pasado nada, pero eso es lo que les pasa a los demás, no a mí, a mi sí que me puede pasar algo.

Si, ya sé que es posible que la gente pueda hacer una vida normal, pero no han tenido una infancia como la mía, o no han vivido el rechazo como yo. Además no han sufrido tanto. Esto es lo que diferencia al agorafóbico profesional, de esos aficionados de pacotilla que se pasean por las consultas. Luego podemos seguir jugando a pata de palo en nuestra torre de marfil.

James Kavanough fue un sacerdote que dejó los hábitos, se hizo escritor, dejó su puesto en la universidad y se mudó de ciudad. Todo fue porque había escrito un artículo en 1967, con el título: "soy sacerdote y quiero casarme". Y escribió este poema:

*“Algún día yo me iré
Y seré libre
Y dejaré tras de mí a los estériles
A su segura esterilidad
Me iré sin decir dónde voy*

*Y caminaré a través de un campo baldío
Para allí dejar el mundo
Y alejarme luego despreocupado
Como un Atlas sin empleo.”*

1.9.5.- Pero Vs Y (el temor y el deseo).

Que utilicemos pero vs Y en una frase, cambia totalmente el sentido de esta. Fijaros:

- Iría a Palma de Mallorca, pero tengo agorafobia.
- Iría a Palma de Mallorca, y tengo agorafobia.

En la primera frase la agorafobia es una condición que hace incompatible el ir a Palma de Mallorca, en la segunda, hablamos de la agorafobia como una dificultad.

Hace tiempo, cayó en mis manos el maravilloso disco “lagrimas negras”, ese disco tan fantástico en el que Bebo Baldes, y El Cigala comparten tablas, y escuche la adaptación de aquella canción del hombre que habla con su corazón, y le dice que no entiende como puede uno querer a dos mujeres a la vez, y no estar loco.

Digamos, por hacer una comparación, que la mente de aquel hombre estaba en occidente, y el corazón en oriente. Occidente, heredero de la filosofía Aristotélica, no puede admitir que sucedan dos cosas aparentemente contradictorias. ¿Se ama o se odia? ¿Se es fuerte o se es débil? Esta dicotomía del pensamiento ha caracterizado a la mentalidad occidental. Así que dentro del corazón humano conviven fuerzas aparentemente contradictorias, y aparentemente insostenibles. Fuerzas que la lógica no puede explicar, y sin embargo, ahí están.

Se pueden amar a dos mujeres a la vez, aunque nuestra razón no lo entienda. Se puede querer salir de un problema, a la vez que una parte

de mí, se resiste a hacerlo. De no ser así, no se explicarían muchas cosas. ¿Cómo nos sabotearíamos de la forma en que lo hacemos si no es así? No podemos ser muy ingenuos, para no ver la parte de mí que está instalada en el problema, y se alimenta del problema. No es algo tan descabellado, solo es costumbre de estar, y si a la mente le gusta mucho algo es lo conocido. Así que cuando la agorafobia pasa a ser lo conocido en mi vida, es mucho más difícil desembarazarnos de ella.

El deseo y el miedo van de la mano. Detrás de muchos miedos, uno descubre deseos insospechados. Me llama la atención cuando la gente habla de aquella época en la que le gustaba viajar, y yo me pregunto ¿Y ahora no le gustara viajar? Pues claro, no ha dejado de desearlo, aunque le de miedo.

Es preciso detenerse en este punto e investigar: seguimos deseando, a pesar del miedo. Porque me parece que la persona se limita de una manera espantosa cuando solo se queda con el temor. Es como si ya no tuviese derecho de seguir sintiendo ese deseo. Es como el amante rechazado que se avergüenza de su apasionamiento por no haber sido correspondido, aún si este era lo mejor que tenía, lo más claro.

Que el otro coja el testigo o no es algo sobre lo que no tenemos control, está en su derecho de aceptarnos o rechazarnos. ¿Pero quién nos mandará a nosotros sentir vergüenza de algo tan genuino?

Me da la impresión de que convertimos al miedo en una estrella tan luminosa que no permitimos que nada mas ilumine nuestro cielo. Tenemos miedo a desear porque no queremos enfrentarnos con la frustración. Pero la frustración es el inicio del movimiento. Yo no puedo empezar a comer si no tengo antes la desagradable sensación del hambre.

No podemos olvidar pues que uno no solamente tiene miedo a hacer las cosas. Y esto que parece de cajón, tiene una profundidad y una trascendencia mayor que la que estamos dispuestos a otorgarle. Porque el deseo es una fuerza que nos lleva. Es el Eros, la esencia vital, la que nos impulsa a experimentar.

Esto me recuerda a la historia que se cuenta en la que el general está en una trinchera, con un soldado, que esta temblando y da evidentes muestras de miedo. Entonces el general indignado le reprende: “Es una vergüenza para el cuerpo que se comporte de ese modo soldado”. A lo que el soldado replica “Es posible general, pero soy el único que se ha quedado con usted, el resto del pelotón se ha ido hace un rato”. ¿Vemos?, el miedo no es el final, sino tan solo una manera de estar. Incluso, si rizamos el rizo, el objetivo no es no tener miedo, sino poder estar con él. Seamos buenos enemigos.

1.9.6.- Si se que no me va a pasar nada pero... se pasa tan mal.

Esta es una variante, del juego sí, pero..., en el que la persona no está prestando la menor atención a lo que dice su interlocutor, solamente ve una salida: no pasarlo mal. Pero ya no hay grados, si nos fijamos. Da igual tener una ligera taquicardia, o una incómoda sensación de extrañeza, que una crisis de ansiedad descomunal. La máxima es no tener sensaciones que yo considere incomodas o desagradables por nada del mundo, ya que todo se ha convertido en horrible.

Horrible si recordamos, quiere decir que no se puede abarcar y es incommensurable. Al catalogar esto de esa forma catastrófica, no existe un poco o un mucho, solamente existe o no existe la sensación, y si existe debe evitarse.

Hay una frase que me persiguió durante años: ¿POR QUÉ A MI? ¿QUE HABRÉ HECHO TAN MALO COMO PARA QUE DIOS ME CASTIGUE CON ESTO?

Me la he repetido una y mil veces.

Yo no he pedido ser como antes porque me he comportado como agorafobia desde siempre. No ha habido un antes.

Y, efectivamente, yo no era ni lista, ni buena persona, ni guapa

ni nada: SOLO ERA AGORAFOBICA. Y, aunque me ha costado mucho, he dicho "ERA".

Me hice a la idea de que la única opción que tenía era aceptar que moriría agorafóbica. Pues no, fíjate por donde. Ya NO SOY AGORAFOBICA, lo fui una vez y ya no volveré a serlo nunca.

Capitulo 8

Los otros

Cuando nos alejamos de donde vivíamos, se acentuaron los problemas de mi mujer, yo he intentado estar a su lado y ofrecerle mi apoyo físico y emocional. No sé si lo he conseguido, ya que soy una persona muy protectora y eso probablemente no sea demasiado bueno para alguien con agorafobia.

Encontrar el equilibrio entre lo que debes y no debes de hacer, es lo más difícil. Me explico, cuando manifiesta ansiedad por que tiene que desplazarse a algún sitio, saber ofrecerme para tranquilizarla y que sepa que puede contar conmigo, pero sin que se sienta inútil por ello, eso es lo que intento, no sé si lo consigo.

Por otra parte mi mujer siempre termina haciendo lo que necesita, aunque no sin esfuerzo, y decirle eso de “Ves si sí que puedes” a veces no es bueno porque la hace sentir peor, como si yo no fuera capaz de valorar su esfuerzo (que probablemente no pueda).

Personalmente creo que dependiendo del grado de exigencia que cada persona se imponga, será más o menos difícil llevar esta y otras fobias.

En Amadag sabemos que el sistema familiar que rodea a las personas con las que tratamos puede influir enormemente en como se vayan desarrollando los acontecimientos. Proporcionamos material para que puedan tener una mejor comprensión de este trastorno, por un lado, y por otro realizamos talleres para familiares donde reflexionamos acerca de cuál es la mejor manera de apoyar a la persona que está con nosotros.

En fases avanzadas de la agorafobia el sistema que rodea a la persona con la que trabajamos forma parte del problema y también de la resolución. ¿Por qué? Pues porque como hemos dicho antes la agora-

fobia deja de ser solo un trastorno en estos casos y se transforma en un estilo de vida

Las personas que yo he tenido alrededor han sido muy pocas, solo 3, porque teóricamente todos ayudamos y todos comprendemos, pero la cotidianidad de un agorafóbico, no se alimenta de teorías, y te tienen que llevar, esperar y traer, incluso salir corriendo a veces de cualquier sitio, para mi tienen mucho mérito, muchísimo. Yo he alcanzado muchos sueños y he conseguido realizar muchas cosas gracias a esas personas, que han estado en mi día a día, llevándome y trayéndome, escuchándome y no juzgándome, sé que no saben de que va la historia pero aun así hacen todo lo que pueden, por otro lado en mi caso si se ha convertido en un estilo de vida, sin esas personas no se que hubiera sido de mi. Desde aquí quiero darles las gracias y por supuesto a mi hijo que es el que hace que mi vida este llena de alegría de fuerza y de ilusión.

Por otro lado pienso que el que te lo pongan todo tan facil, no ayuda a liberarse y a independizarse, porque si un día te faltan esas personas...que? Pienso que los acompañantes son como una especie de pastilla para los nervios que quitan los síntomas pero no el problema. Aun así vuelvo a dar las gracias a mis "acompañantes" porque sin ellos no hubiera conseguido ser persona y realizarme como persona, ni ser monitora de yoga que es mi vocación, ni ser madre que es mi devoción.

Un besito y un reconocimiento para todos los acompañantes.

Los acompañantes a menudo también se sienten perdidos, desorientados, frustrados, enfadados, y paradójicamente, también se pueden sentir poco entendidos. Este capítulo no va dirigido a los actores de la función, sino a todos los iluminadores, técnicos de sonido, maquinistas, encargados de producción, atrezzistas... que contribuyen de forma fundamental, a menudo, al buen transcurso de la función.

8.1.- COMO EXPLICARTE...(DIRIGIDO AL ACOMPAÑANTE).

Cómo explicarte algo que ni yo entiendo, porque lo que me pasa cuesta tanto ser explicado con palabras. Como decirte que la ansiedad que siento no es algo inventado, que no es un capricho, ni una flojera. Y sobre todo, cómo hablarte de esto sin que me adoptes, o te asustes, o le quites importancia.

El miedo es irracional, eso ya lo sé. Para empezar a situarnos primero deberemos aceptar que muchas de las cosas que nos pasan en la vida no podemos entenderlas, pero alguien dijo que se puede llegar a amar completamente sin entender completamente. Así que partamos del hecho de que no es necesario estar en mi piel para seguir creciendo juntos.

Cuando tuve mi primera crisis de ansiedad el mundo cambio completamente. Descubrí algo que nunca pensé que existiría, y sentí que algo se partió en dos dentro de mí. La experiencia de vulnerabilidad fue tan impactante que se me quedó grabada a fuego, y desde entonces, he dedicado una parte importante de mi vida a intentar evitar esa experiencia.

Al igual que las plantas se tuercen para buscar la luz, y siguen todas esas trayectorias sinuosas, mi búsqueda de la seguridad, me ha hecho seguir caminos indirectos, teniendo que torcerme muchas veces, de lo que quería que fuese mi camino, para alcanzarla. Pero ¿como explicar todo esto sin terminar considerándome una víctima? Creo que diciéndote que lo que he hecho hasta ahora es lo mejor que sabía hacer, fue la mejor forma que encontré para intentar controlar mi miedo. Pero como he llegado hasta aquí no es lo más importante, sino como voy a llegar hasta allá.

He empezado a iniciar un viaje que quieras o no te atañe, y si estas leyendo esto es porque me gustaría que aprendiésemos la mejor forma de emprenderlo, y aunque es algo que me incumbe más que a nadie, me gustaría contar contigo.

8.2.- PEQUEÑO MANUAL PARA ACOMPAÑANTES

Este sencillo capítulo pretende ser una guía orientativa para las personas que rodean al agorafóbico. Contiene consejos que pueden serles de utilidad a la hora de ayudar al paciente en plena crisis de pánico, o en la vida cotidiana. No se pide al familiar o al acompañante que entienda lo que le pasa a la otra persona. En ocasiones eso resulta bastante difícil. Se aboga por una aceptación de quien padece agorafobia, pero no de la agorafobia.

Al principio del trastorno me volví una especialista en buscar excusas para ir acompañada a los sitios o para no ir. Por más que explicaba lo que me pasaba todos los comentarios eran “eso son tonterías”, “pero que te va a pasar”, “pero si tú lo has hecho siempre”, pero lo más importante era la frustración de no sentirme entendida; de sentirme un bicho raro por no comportarme “como siempre”.

Tu papel como persona cercana es muy difícil, pero también de suma importancia. Puedes hacer mucho para ayudar a quien lo padece. La gente que padece agorafobia, suele depender en gran medida de otra persona para salir. El problema es que esta dependencia se convierte en un hábito. A menudo puede ser difícil oponerse a esa dependencia. Hay muchas formas por medio de las cuales, las personas, sin darse cuenta pueden fomentarla. A menudo inconscientemente, se ha creado ya un hábito en la relación.

Para ser verdaderamente útil, puedes encontrar formas de ayudar a la persona para que se esfuerce en salir, aún cuando parezca que el cambio se produce lentamente.

Cuando le puse nombre al trastorno, fue todo un poco mejor, aunque mi familia creo que a día de hoy sigue sin comprenderlo, a excepción de mi actual pareja, que si no lo entiende (porque creo que hay que pasarlo para entenderlo), por lo menos puedo hablar con él sin tapujos y sin mentiras.

El que mi entorno más cercano lo sepa es tranquilizador, porque no tengo que dar explicaciones y tratan de ayudarme. Tal vez al que más le cuesta dejar de ayudarme es a mi marido, cuando voy a algún sitio sola, voy a terapia, o como éste verano que he hecho verdaderos esfuerzos por moverme sola, siempre hace la pregunta ¿estás segura?, ¿quieres que vaya contigo?, ¿quieres que te lleve? Eso no quita de que me anime y felicite muy entusiastamente cuando lo hago.

Él es muy protector y eso no ayuda, también es verdad que cuando no he podido hacerlo sola me ha venido muy bien.

Después de tantos años de excusas, me he vuelto un poco perezosa para ir sola, me he dado cuenta de que la agorafobia ha sido una buena excusa para no hacer un montón de cosas y eludir ciertas responsabilidades.

El resto de la familia (hijo, madre, hermanos) ni habla, ni hacen referencia al tema, tal vez de lo que no se habla no existe. Si alguna vez en una conversación yo hago referencia a ello, es como si se pusieran violentos y se cambia el tema o se pasa por encima.

Es fácil impacientarse si las cosas van despacio, y mas incluso después de un contratiempo. Pero es justo entonces cuando la persona necesita de tu apoyo. No se te pide tu comprensión del trastorno y sus circunstancias, ya que esto es enormemente difícil, más bien se pide la aceptación incondicional de la persona, como tal, aunque no la aceptación incondicional de su miedo.

8.3.- CONFIANZA.

✓ Es importante tener fe en las capacidades de la otra persona para superar las situaciones a las que debe enfrentarse.

✓ Esa confianza debe ser real, no fingida. Una frase mágica que no debes dejar de repetir: CREO EN TI.

8.4.- LA CULPABILIDAD.

✓ La culpabilidad es probablemente uno de los sentimientos más inútiles, y que menos pueden ayudar a la recuperación de la persona afectada por la agorafobia.

✓ Ten en cuenta que la persona está en una continua lucha interior, por un lado se ve imposibilitado para realizar ciertas actividades, por otro sabe que las personas que están a su alrededor, tienen que restringir ciertas actividades por causa de su miedo.

✓ No le echés en cara que está dejando de hacer cosas por esa persona. Si lo haces, piensa que es una decisión consciente que has tomado, has tomado esa decisión. Esto no hace sino retrasar el proceso de recuperación.

8.5.- REFUERZA SIEMPRE QUE PUEDas.

✓ Reforzar sus logros es una de las contribuciones más positivas que puedes realizar. Alienta cada paso que de, porque cada paso es un mundo recorrido.

✓ No echarle en cara los bloqueos en el avance. El propio paciente sabe cuando ha fracasado y no le ayudara nada que se lo recuerdes.

✓ No esperes avances milagrosos de la persona, aunque tam-

bién tienes que estar al tanto de las posibles actitudes victimistas. Ten en cuenta que está viviendo un proceso, y como tal, debe ser respetado. No presiones intentando imponer un ritmo de cómo “deberían de ser los progresos según tu propia opinión”.

8.6.- HUMOR.

✓ Procura no darle demasiada “seriedad”, ni “gravedad” al problema. Tomarse con humor ciertas situaciones ayudaran al afectado a perderle el “respeto” al miedo.

✓ El humor provoca un distanciamiento afectivo de la crisis de pánico y la sensación de inminencia.

8.7.- RESPETO Y ACEPTACIÓN.

✓ Las actitudes “paternalistas” tampoco serán muy útiles para ayudar al paciente. Debes procurar no atosigarle, ni tomar una postura sobreprotectora. El sentimiento de dependencia es uno de los temas que más pueden dañar al agorafóbico, ya que minan su moral y sus ganas de luchar contra la enfermedad.

Él es muy protector y eso no ayuda, también es verdad que cuando no he podido hacerlo sola me ha venido muy bien.

Después de tantos años de excusas, me he vuelto un poco perezosa para ir sola, me he dado cuenta de que la agorafobia ha sido una buena excusa para no hacer un montón de cosas y eludir ciertas responsabilidades.

✓ No te preocupes si no entiendes lo que a la otra persona le está pasando. Lo verdaderamente importante es la actitud de aceptación incondicional. Procura no juzgar a la persona afectada.

Si esa persona se siente aceptada se encontrará sin presiones adicionales, estará mucho más cómoda en las situaciones y por lo tanto mucho más dispuesta a aceptar retos (cuanto menos vea que tiene que perder, mas arriesgará).

✓ ¿Significa esto que debes dejar tu propia vida para atender a la otra persona? No, ya que ello crearía resentimientos en contra del paciente. La otra persona debe verse apoyada, pero no tiene que percibir que eres también prisionero de su agorafobia, porque eso no haría más que bajar su autoestima, y probablemente le transmitirías una enorme culpa.

8.8.- AISLAMIENTO.

No dejes de ofrecerle realizar determinadas actividades, simplemente porque la persona ya lo haya hecho otras veces. “No lo encasilles”. A medida que el paciente progrese irá aceptando las diferentes proposiciones.

8.9.- ¿QUÉ HACER CUANDO ESTÁ EN MEDIO DE UN ATAQUE DE PÁNICO?

✓ La naturalidad es clave. Procura no dar la categoría de excepcional a esa situación.

✓ Tienes que tener en cuenta que aunque están buscando una contención externa, quienes en realidad terminan conteniéndose son ellos mismos, tú solamente tienes que ayudar a que contacte con ese hecho.

✓ El primero que tiene que saber que realmente no pasa nada eres tú, así que no te asustes. Puedes leer el resto del libro para saber que no hay razón par ello.

✓ La regla de oro es: “Intentar no abandonar la situación hasta que el miedo haya disminuido”.

✓ Puedes intentar distraer al paciente, ayuda a llevar la atención lejos de sus síntomas. Hazle ver que hay temas en ese momento que son más importantes que su miedo (aunque la persona se resista a creerlo).

✓ A veces puede funcionar el hacer algo inesperado. Rompe sus esquemas, o utiliza el humor. La sorpresa puede hacerle olvidar su miedo, es una forma de distracción.

✓ Ayúdale a cuestionarse sus ideas irracionales.

✓ Corta las expresiones de la espiral del pánico, no dejes que el paciente se meta en su mundo de lo terrible y lo horrible. Procura que no use expresiones que no hagan sino corroborarle lo desesperado que esa situación es para él.

✓ El contacto físico es importante. Cógele de la mano o abrázale, si te lo pide. El contacto físico contrarresta “la sensación de irrealidad” que pueda tener el paciente. La calidez, la seguridad de sentirse amado proporciona un colchón, (es como hacer equilibrios en la cuerda con red).

✓ Ayúdale a regular su respiración. Pon la mano en el diafragma y ayúdale a regular el ritmo respiratorio. Las inspiraciones no deben ser ni demasiado profundas, ni demasiado rápidas, el tiempo de las expiraciones debe superar ligeramente al de las inspiraciones. Debe utilizarse tan solo la nariz, no la boca.

✓ Muchas veces el hecho de poseer una “salida” a la situación, sirve para tranquilizarle (un plan B puede ser útil, sobre todo al principio). Si estáis en una situación de “exposición” planea “salidas airosas de la situación”. Por ejemplo si quedáis en un restaurante, vais a procurar estar en esa situación hasta que la ansiedad se reduzca, pero si conviertes eso en una imposición puedes agobiar aun mas a la persona. La consigna sería algo así como: Estaremos en el restaurante hasta que la ansiedad se pase,

pero nunca estarás atrapada en él, y podrías, en última instancia decir que nos fuésemos, aunque me gustaría que permaneciésemos.

✓ Las personas puede volverse irascibles en ese momento, ya que a veces las crisis pueden generar una sensación de frustración, y ganas de quitarse esa situación de en medio. Ten en cuenta que no tiene que ver contigo.

Las dinámicas familiares y de pareja durante la agorafobia.

La naturaleza de la agorafobia puede complicar enormemente las, ya complicadas dinámicas familiares y de pareja, ya que manteniendo la sintomatología agorafóbica de la persona hay una frase desoladora: “tu solo, no puedes”. Sentir que uno está solo, o que no va a poder recibir ayuda si la necesitase es lo que dispara todas las alarmas, así que la persona va a desplegar todo tipo de recursos manipulativos para no tener que vivir esa experiencia.

“Él era claustrofóbico, ella agorafóbica, estaban pues condenados a hacer el amor en los portales”

Lo que hay arriba es un pequeño cuento de Mario Benedetti que ejemplifica hasta que punto uno pierde la perspectiva sobre lo que quiere o no, y se ciñe a lo que cree que puede... o no. Había otra historia de Mello, en la que contaba como un mago muy poderoso, que poseía un miedo extremo a la noche, había ordenado al sol que se detuviera, para que pudiese llegar hasta un lugar sin que se fuese la luz. Un hombre que observaba no puedo evitar decir: ¿Y no hubiese sido más fácil que hubiese perdido su miedo a la noche?

En el caso de la pareja podría suceder que este miedo transformase a sus miembros, y ambos se adhiriesen a un tándem cuidado-cuidador, que puede perjudicar seriamente la naturaleza de la relación. Por otro lado, en el caso de la familia, podría ocurrir que quien padece agorafobia se transformase en el enfermo crónico, y los miembros de esta en los cuidadores, generándose un entorno plagado de manipulaciones y culpabilidad. Veamos algunos puntos muy importantes, que deben ser necesariamente abordados:

- La agorafobia ni es enfermedad, ni es crónica, pero podemos hacer entre todos que sea así. En México dicen que si te llaman caballo una vez, te enfades, y si te llaman caballo dos veces, protestes, pero si te llaman caballo tres veces te vayas poniendo la silla. Así que el agorafóbico no es un enfermo, pero podemos mirarle como un enfermo, cuidarle como un enfermo, y tenerle en cuenta como un enfermo.

Creo que el papel de los acompañantes en este trastorno es muy importante y su ayuda fundamental.

Yo he tenido muchos factores en mi contra. Pero empecé a desarrollar comportamientos agorafóbicos con 3 años. Mis padres se sentían tan culpables que lo único que pudieron o supieron o hicieron fue hacer lo que yo pedía. Y básicamente era no separarme de ellos ni un momento.

En muchas etapas de mi vida les he culpado por no haberse dado cuenta de que a mí me pasaba algo, que no era normal mi comportamiento. Pero si lo miro desde su punto de vista veo que hicieron lo que ellos pensaron que era mejor.

Creo que ellos aceptaron el problema como yo. Como algo que estaba ahí y con lo que tendríamos que vivir todos. Era un tema tabú del que nadie hablaba. Sabían mis limitaciones y jamás me obligaron a hacer nada que no "pudiese" hacer. Si no se habla del problema no existe el problema.

Mi novio siempre estuvo a mi lado. No lo entendía pero a mí me gustaba que no lo entendiera porque sabía que solo podía entenderlo alguien que hubiera pasado por ello y eso no se lo deseaba a nadie.

Aquello ya pasó y ahora viene lo difícil. Han sido muchos años de vida muy limitada y empezar a volar me está costando cambiar muchas cosas con la gente de mi entorno. Ya no me callo a todo. Ya no hago todo lo que debería hacer. Ya no visto como debería vestir ni digo lo que debería decir. Y están descolocados. Durante años he estado sometida voluntariamente a ellos. He comulgado con ruedas de molino por no enfadarles. Y cambiar eso no es precisamente fácil.

Merece la pena el esfuerzo. Claro que sí.

- Ni el enfermo esta tan enfermo ni el sano esta tan sano. Y si polarizamos esos papeles en la familia o pareja, terminaran sirviendo para justificar el trastorno. Así, por ejemplo, podemos achacar todas las desavenencias, o los conflictos al hecho de que el otro está mal, y tenemos que darnos cuenta que hay vida después de la agorafobia. Una parte muy importante del comportamiento fóbico es el de una necesidad obsesiva del control para mantenerse a salvo, y puede ejercer un enorme control sobre los miembros de la pareja o familia a través de sus síntomas. ¿Quién lleva el control?

- En agorafobias que llevan muchos años, a medida que la persona mejora, pueden aparecer crisis con “los otros”. Saber manejar bien estas crisis puede ayudar enormemente a la recuperación de la persona. Las crisis son necesarias para ambos, porque los papeles que en un momento determinado de la relación serían, dejan de funcionar del mismo modo. Si Microsoft ha cambiado sus versiones de Windows y nos hemos adaptados (a veces), ¿Por qué no vamos a hacer lo mismo en nuestras nuevas versiones de familia o pareja?

- Fry hablaba de que las fobias a menudo no protegen a las personas, sino que las reúnen. Hay un paciente, pero a menudo, la agorafobia es compartida por diferentes miembros de la familia, o por la pareja. Es muy importante que entre todos reconozcamos la angustia de separación que se haya tras los síntomas de la familia o la pareja agorafobicas. La separación en algunos casos es vivida como muerte, viviendo el alejamiento físico como alejamiento emocional. Muy a menudo se juega con un doble vínculo, como explicitaba Nardone, donde se le dan dos mensajes simultáneos a la persona:

- Yo te ayudo y te protejo porque te quiero.

- Yo te ayudo y te protejo porque estas enfermo.

Cuando el vínculo se basa en la segunda propuesta, estamos perpetuando la agorafobia, y la profecía termina por ser auto-cumplida.

Reflexionando acerca de esta idea, me doy cuenta de que uno puede caer en la conclusión de lo ideal que sería dejar a la persona con agorafobia en una gasolinera y allá se las apañe, porque total, es lo que mejor le va a venir... Pues fíjate, tu papel es tan difícil que tampoco esa es la solución más adecuada.

Cuando un niño comienza a separarse de la madre, necesita a ésta como una base de operaciones a partir de la cual explorar. Es por eso que están continuamente mirando a su alrededor, buscándola, y se van alejando poco a poco. Lo que de alguna manera van haciendo es interiorizar a esa mamá, ya que van sustituyendo los cuidados externos por el autocuidado, y es por eso por lo que se pueden ir alejando. Fijémonos que difícil es, porque idealmente, esa madre está cuidando, dando su atención y su cariño, para que su hijo pueda llegar a ser una criatura independiente, no para quedarse con él. Y eso es lo enormemente complicado de ser madre.

A tu pareja, a tu hijo, a tu amigo, les pasa exactamente igual, tienen que ir interiorizando esa sensación de que podrían cuidar de sí mismos, por lo que con tu ayuda se van dando cuenta de que pueden hacerse cargo de las situaciones. Las personas que juegan ese papel, siempre tienen que estar atentos a la difusa barrera que existe entre el cuidado y la dependencia, por un lado, y la independencia y la sensación de abandono por otro.

CULPA, IMPOTENCIA, ENFADO Y MIEDO AL CAMBIO.

La tres son reacciones naturales que se dan entre “los otros”. El hecho de que aparezcan no quiere decir que estemos actuando erróneamente, ya que somos humanos. Lo importante es saber como gestionar estas emociones. El hecho de hacerlas tabú, provoca más reacciones de culpa, impotencia, enfado y miedo al cambio.

A veces la persona se compara con la concepción del cuidador ideal que ni sufre ni padece, que siempre está apoyando, que no tiene intereses contrapuestos, que no le duele dar ni dedicar tiempo, que es abnegado, atento, y puede responder con eficacia e inteligencia a todas las situaciones que se presentan.

La culpa y la impotencia se presentan normalmente de forma conjunta. A mí esto me recuerda un poco al polémico método Stivill que se aplica para conseguir que los niños duerman a sus horas (y molesten menos) Si recordáis el método básicamente consiste en dejar al bebe en la cuna y si llora que llore. Luego se permite que los padres se acerquen cada cierto tiempo con un osito, o se asomen a la habitación y digan algo así como “Cariño, mamá te quiere mucho, pero tienes que dormir solito”.

No me voy a poner a valorar si el método es adecuado o no. Creo que el método debe funcionar, por lo que me han comentado muchos padres, pero también generaba una sensación enorme de culpa entre

ellos. Hace poco, leía en un blog que a lo mejor esas acciones de entregar el oso, y acudir cada cierto tiempo a la habitación con esa frase, estaba más dirigido a reducir la sensación de culpa de los padres que a reforzar la eficacia del método. Y me parece que tenía bastante razón.

Lo malo de la sensación de culpa es que podemos ser manipulados, y podemos ceder a la manipulación para no sentirla. Y lo que más ayuda a la persona, es que no permitamos que la use para salvar su miedo. Esto, por supuesto, tiene un límite. No funciona que la arrastres de los pelos, ni que le hagas sentir culpable por no hacerlo. Por ejemplo, frases que no ayudan nada:

- Eres un cobarde, no te has atrevido a hacerlo.
- Si te importásemos de verdad, lo harías.
- Tienes que echarle narices, eres un flojo.

Frases como estas, acrecientan la sensación de culpa en la persona, con lo que se va a hacer más difícil la recuperación. La culpa lleva posteriormente, si no se maneja bien, a la sensación de desidia e indefensión.

La impotencia aparece cuando hacemos nuestra la agorafobia y no dejamos que la tenga el otro. O también cuando creemos que esta en nuestra mano la salvación. Como ejemplificábamos antes con esto del teatro, tu puedes ser muy bueno montando decorados, y si haces decorados, te recomiendo que hagas los mejores que sepas, pero recuerda que la obra la representa otro. Si no, corres el riesgo de quemarte, y de hacerte cargo de tareas y funciones que no son las tuyas.

El enfado es muy habitual, y date cuenta de que en un 99% de los enfados, la causa es que la persona no está actuando, o trabajando como tu lo harías. Aun así, tienes derecho a enfadarte, pero te recomendaría hacer del enfado algo provechoso, por ejemplo puede servirte para poder plantarte ante una determinada situación en la que creas que es importante no ceder, o darte cuenta de las manipulaciones del otro. Enfádate con la situación, pero deja la persona a un lado.

Las frases culpabilizadoras, de las que hablábamos antes, podrían aparecer cuando nos encontremos rabiosos, hayamos cogido una responsabilidad que nos sobrepasaba, o consideremos que hayamos hecho un sacrificio que no queríamos hacer en un momento determinado. Esto último es importante, no hagas cosas que no quieras hacer, o de las que no estés convencido, sino quieres generar más enfado hacia la persona.

Por último el miedo al cambio suele darse entre diferentes miembros de la familia o pareja. En ocasiones, la persona con agorafobia podía resultar “cómoda” en algunos aspectos. Era una persona que pasaba tiempo en casa, se ocupaba de tareas que otros no querían hacer, no se iba a ir y abandonarnos. En fin, una persona para toda la vida.

Cuando las personas cambian, y tienen alas, pueden usarlas o no, y eso puede hacer la situación menos cómoda. Por ejemplo, una paciente se encargaba de su madre, y todos los hermanos, a cambio, la protegían, pero sucedió que a medida que la persona descubría que podía hacer otras cosas, además de cuidar a su madre, empezó a demandar que los otros hermanos se ocupasen de la situación también, con lo que se genero un nuevo conflicto. Se puede producir un doble vinculo agorafobico, en las parejas o familiares que piensan o sienten que las personas les abandonarán si llegan a curarse, así que si hay mejoría serán ellos los que tendrán miedo a quedarse solos.

Nos pasamos la vida hablando de la libertad, se hacen guerras, revoluciones, y deseamos que todos los seres de este mundo sean libres, pero la libertad también conlleva responsabilidades con uno mismo, y la libertad también puede ser incomoda para uno mismo y los que le rodean.

Las crisis pueden ocurrir porque hay cambios en los papeles que cada uno desempeña en la pareja o en la familia. Así que el sistema tiene que adaptarse a esos cambios. Crisis, repetimos, no tiene porque significar ruptura, sino que es cambio o crecimiento.

Yo recurrí a los acompañantes desde el principio y como a un clavo ardiendo me aferré a ellos, mis padres y luego mi novio. Si no cuento con nadie más es porque me he vuelto tremendamente exigente a la hora de “elegir quién es apto para ser acompañante”, por vergüenza y por orgullo (y sé lo inflexible y egoísta que es pensar y actuar así, pero aquí y ahora prefiero ser sincera).

Los acompañantes “deben” comportarse diligentes, cariñosos, y sobre todo eficientes. Y para eso o me leen el pensamiento y en la situación propicia o... no vale lo que hacen, me han fallado. Culpo para acabar por culparme a mi misma (porque al final y en el fondo yo sé que la responsabilidad es mía y que yo escurrí el bulto culpando a un salvador o salvadora).

Les he dado mucho poder (exigiendo y venerándoles a la vez) y a veces se lo toman, el poder de decidir por mí, digo.

Y todo esto me aleja de ellos, esta vez como personas y no ya como acompañantes. Dejo de disfrutarles como personas porque en plena neura dejan de serlo, los transfiguro y convierto en salvadores. Un sinsentido que a la larga y a la corta ni deseo ni me ayuda.

A veces se nos (me) olvida... estamos tratando con personas.

EL SECRETO.

En el otro extremo hay personas que han ocultado la agorafobia a las personas que están a su alrededor. No por no manifestar el problema quiere decir que no existan relaciones fuertemente dependientes, ya que la evitación se realiza de manera encubierta, sin que las otras personas sepan realmente la causa de algunos comportamientos inexplicables por parte de quien padece este trastorno. Algunas han estado más de veinte años sin decir lo que les pasaba, por miedo, y sin embargo han logrado no quedarse solas ni un solo día de su vida.

Nadie nunca ha sabido lo de mi trastorno en mi entorno, y menos que se llamara agorafobia. Lo más que he hecho saber a mi mujer es que he tenido épocas con ansiedad, justificándola por el estrés debido al trabajo, o a otras circunstancias. Con lo cual siempre me he encontrado solo ante el peligro y manteniendo el tipo a veces con mucho esfuerzo ante mi mujer, familia, hijos y amigos. A veces he llegado a pensar: si nadie nota nada es que a lo mejor no pasa nada. Porque la verdad es que lo que más me ha asustado siempre ha sido que alguien notara algo. Y no sé si eso ha sido bueno o malo, aunque el otro día descubrí aquí lo que es el efecto Pigmalión y puede que haya sido un poco eso también, o sea que si te consideran “normal” (sin agora) es que terminas creyéndotelo. Pero el verano pasado vinieron unos amigos de Francia a los cuales fui a visitar hace 3 años a Paris y tras una cena y varias copas, me dicen: Mira que os costó venir a Paris a verme, es que durante años parecíais de esos que no pueden salir de su casa, como se llaman.....agorafóbicos? le dije yo. Y nos reímos un rato.

La gente me hace muchas veces esta pregunta: ¿lo cuento o no lo cuento? Desgraciadamente no hay una respuesta correcta, aunque yo me quedaría con esta otra pregunta: ¿Para que quiero contarlo?, porque si contarle me sirve para no sentir la presión, y poder tener la posibilidad de tener un ataque de ansiedad sin que eso sea un mundo es interesante, pero si quiero contarle para poder jugar a “pata de palo”, yo diría que eso es más discutible.

Estuve 6 años que apenas salía de mi ciudad por la ansiedad que me producía alejarme e incluso abandoné mis estudios universitarios a falta de 6 asignaturas para terminar. Y como lo que me producía esa ansiedad era estar lejos de mi casa, pues intenté superarla cogiendo el coche y diciéndole a mi novia que íbamos a dar un paseo (lo que hoy llamaría una exposición) yo me ponía

una meta mentalmente para llegar, pero si me entraba ansiedad pues simplemente me volvía porque tampoco le decía que íbamos a ir a un sitio concreto. Y así poco a poco y ya han pasado de eso más de 20 años y hoy en día me considero que he superado el problema en un 95%. Me falta subirme a un avión. Aunque también es cierto que nunca he llegado al punto de estar encerrado en mi casa y pienso que si le hubiera dicho a mi novia entonces y esposa ahora lo que me pasaba, creo que la habría usado de muleta y no sé pero tal vez hubiera avanzado más despacio.

Capítulo 9

Medicación en la agorafobia y las crisis de ansiedad

Nota- Esta sección es meramente orientativa, y en ningún caso se debe tomar una decisión sobre tomar o dejar una medicación sin la supervisión del psiquiatra, o médico de cabecera. Asimismo tampoco debe servir para elegir una u otra medicación, o probar alguna sustancia de las mencionadas sin la autorización de un especialista.

Pues para mí la medicación fue lo que me salvo de no caer en una depresión bien grande y de no poder salir de casa. Gracias a esas pastillas, ahora mismo solo me tomo la pastilla de la ansiedad o sea si voy algún sitio que me da miedo me la tomo.

Hay veces que me la tomo para prevenir y sé que no es bueno pero me siento más segura con ella. Los médicos me dicen que la deje pero es que yo con ella estoy más segura.

He tomado medicación en diferentes momentos de mi vida.

Empecé con 18 años a tomar antidepresivos tricíclicos y lo único que conseguí con ellos fue ponerme como una vaca. No conseguí ni siguiera calmar la ansiedad.

Estuve 10 años seguidos tomando tranquilizantes y es verdad que estaba más tranquila pero no conseguí ganarle terreno a la agorafobia con ellos.

Ha sido justo ahora (bueno en Noviembre hará 3 años) cuando si he notado que me han beneficiado bastante. Pero creo que por sí solos hubiera sido como otras veces. La mezcla de terapia y la medicación creo que esta vez han sido la clave.

Sigo tomando medicación y si con esta dosis tan bajita puedo mantener mis logros no tengo inconveniente en seguir tomándomela.

Aproximadamente dos tercios de las personas que vienen a AMADAG vienen ya con una medicación prescrita, y hemos ido descubriendo que la relación que tiene una persona con la medicación es clave para entender de forma correcta este trastorno. En los grupos nunca dejamos que hablen de medicamentos concretos, ya que corremos el riesgo de que eso se convierta en una botica de la abuela, aunque si transigimos que se hable de medicación en un sentido general.

No estamos en contra de la medicación porque visto, no tendría sentido prescindir de los beneficios de una medicación bien prescrita, ya que hemos descubierto muchos casos en los que esta ha llegado a ser un impulso muy beneficioso, y ha ayudado de forma muy notable a la recuperación del paciente. Sin embargo, la medicación puede servir para únicamente mantener el Status Quo, añadiendo una carga más a la lista de dificultades cotidianas, e incluso dificultando el progreso en el tratamiento. Del uso adecuado y con consciencia de la medicación es de lo que va a tratar este capítulo.

Imagina que tienes pillado un dedo con una puerta, y el dolor es tan grande que no te permite reaccionar. Por mucho que me vayas dando réflex, el dedo sigue pillado con la puerta. Ahora bien, ¿y si al cortar con la espiral de dolor, eso me hace pensar de manera más clara la forma de poder desengancharme de la puerta? A veces el dolor me hace confundirme tanto, que ni siquiera sé que tengo que quitar el dedo, y lo solo me obceco con que el dolor tiene que marcharse.

La medicación por tanto va a ser muy útil en ese punto. A veces las personas no están escuchando nada, y solo quieren que sus síntomas se vayan. Si los síntomas dejan de ser tan acuciantes, entonces podemos reestructurarnos, armarnos mejor.

9.1.- ANSIOLÍTICOS.

La primera gran familia de medicamentos que se usan en el tratamiento de los trastornos de pánico y agorafobia son los ansiolíticos. Entre los principios activos de esta familia se encuentran:

- Alprazolam.
- Clonazepam.
- Diazepam.
- Lorazepam.

Hay tres pautas a la hora de tomar los ansiolíticos hoy en día. La primera manera es tomarlos de forma regular según la prescripción realizada por el psiquiatra o el médico de cabecera, la otra es tomarla como recurso de emergencia en el momento de las crisis. Hay una tercera forma de uso en el que la persona no se toma el ansiolítico pero lo tiene conservado casi en formol, en la cartera o el bolsillo, por si acaso tiene ansiedad, pero nunca llega a tomársela.

La gran ventaja de los ansiolíticos es su eficacia casi inmediata para cortar la crisis de ansiedad, y cumple su papel bastante bien, su desventaja en cambio viene dada por tres factores:

- Posible aparición de efectos secundarios. Somnolencia y la incompatibilidad con trabajos que requieran mucha concentración. También hay que tener precaución con la conducción.
- Se trata de una medicación altamente adictiva. Si se retira de forma brusca aparecerá un síndrome de abstinencia.
- Desarrollo de tolerancia. Es decir, la necesidad de consumir dosis cada vez mayores para conseguir el mismo efecto.
- Otra gran desventaja, por paradójico que pueda parecer, es que funcionan, y precisamente por ello olvidamos encontrar una manera de manejar la ansiedad, y optamos por aliviarnos de ella.

Las personas suelen tranquilizarse al tener ansiolíticos, porque se sienten menos desnudos ante la crisis, y les da la sensación de contención. De entre las pautas que hemos descrito antes con la que menos estamos de acuerdo en AMADAG es en la que el paciente toma en ansiolítico a voluntad, en el momento en el que empieza a notar los síntomas de ansiedad. En nuestra opinión se esa evitando todo contacto experiencial con el miedo, con lo que no se permite aprender de la experiencia, sino que solo nos quedamos con la sensación de haber evitado. La persona no solo puede fabular todo lo que quiera acerca de lo horrible que es el pánico, sino que además tiene la posibilidad de imaginar cuan terrible hubiese sido si la pastilla no hubiese hecho efecto.

Por ejemplo, una de mis grandes meteduras de pata como terapeuta fue sugerir a una paciente, que tenía miedo ante la posibilidad de orinarse en público (aunque nunca lo hacía), que durante unos días, se pudiese un pañal, para que pudiese comprobar con entera libertad si sus esfínteres funcionaban perfectamente. Esta persona había limitado su vida a recorridos en donde pudiese haber un baño público, ya que pensaba que sus esfínteres la podían traicionar. Así que como método experimental, le sugerí, que se colocase un pañal y comprobase, si efectivamente se escapaba su orina o no. Pues bien, comprobó que efectivamente no tenía ningún problema con la contención de orina, pero decidió no volver a salir de casa sin el pañal. ¿Se había quedado más tranquila? Pues tampoco, porque ¿Quién le iba a dar la seguridad que el pañal no dejase escapar parte de la orina?. Así que el experimento del pañal, no hizo más que añadir una carga más a su problema.

9.2.- ANTIDEPRESIVOS

Los antidepresivos son el tratamiento de elección en el tratamiento de la agorafobia

Existen tres grandes grupos de antidepresivos que se suelen utilizar en el tratamiento de algunos trastornos de ansiedad: los inhibidores de

la receptación de la serotonina (ISRS), los inhibidores de la receptación de la serotonina y norepinefrina (ISRSN) y los antidepresivos tricíclicos.

¿Por qué un antidepresivo, si estoy ansioso y no deprimido?. Los antidepresivos actúan también para controlar la ansiedad, y no solo el estado de ánimo. También podría ocurrir que una persona desarrollase una depresión a partir de la sensación de estar limitada, y en este caso los antidepresivos, también serían útiles.

Dentro de los ISRS se encuentran los siguientes grupos:

- Fluoxetina.
- Paroxetina.
- Sertralina.
- Fluvoxamina.
- Citalopram.

No todas las medicaciones se ajustan igual en cada persona, ya que nuestro cuerpo no es un receptor pasivo, sino que cada cuerpo asimila las sustancias de distinta manera. Una misma taza de café, no produce las mismas sensaciones a dos personas diferentes.

Los ISRS y los tricíclicos no están exentos de efectos secundarios, que suelen manifestarse durante los quince primeros días. Por otro lado, una característica común, a la mayoría de las personas que he visto en consulta con este problema, es que están muy pendientes de cualquier cambio en su propiocepción, es decir, de sus sensaciones internas. Es muy común que la persona revise con lupa el prospecto del medicamento y se memorice todos y cada uno de los efectos secundarios, y casi por arte de magia, los comience a sentir. Por eso siempre aconsejamos que el prospecto lo lea otra persona, si es posible.

De entre los efectos secundarios, los que más pueden hacer que la persona abandone la medicación son dos:

- Pérdida o aumento de peso.

— Pérdida parcial o completa de la libido sexual. La mayoría de los hombres me comentan no suele haber problema para conseguir una erección, sin embargo pueden tener dificultades para llegar al orgasmo, al igual que las mujeres, donde existe sobre todo, una pérdida del deseo sexual.

Como curiosidad, la gente suele cambiar más de medicación por el primer motivo que por el segundo.

Los ISRSN (venfalaxina) son un grupo relativamente nuevo de anti-depresivos y han demostrado ser bastante efectivos en personas con depresión mayor y/o ansiedad. La venfalaxina no puede proporcionarse a pacientes con riesgo de arritmias cardiacas o infarto de miocardio reciente.

Con respecto a los triciclicos, todavía se siguen usando, y algunos psiquiatras y pacientes me han referido que prefieren la vieja guardia a los modernos ISRS e ISRSN. El problema es que pueden tener más efectos secundarios, y las sobredosis son mucho más peligrosas, por lo que poco a poco quizás se vean relegados.

Consideraciones especiales.

- Algunas personas abandonan la medicación por su cuenta, o sin ninguna pauta. Esto es especialmente propicio para la aparición de recaídas. La retirada de la medicación debe ser progresiva, y siempre bajo la supervisión de un psiquiatra o médico de cabecera.
- Si piensas quedarte embarazada, ten previsto que, probablemente te pidan que abandones la medicación, a no ser que el médico estime que los beneficios son superiores a los riesgos.

9.3.- FARMACOPEA CASERA

Existen plantas medicinales capaces de ayudarnos aliviar la ansiedad y el estrés como la Tila, la Melisa, la Valeriana, la Amapola o la Valeriana, además de la hierba de San Juan.

Los estudios son controvertidos, pero si algunos apuntan a que podrían ser efectivas contra la ansiedad, aunque no tendrían los mismos efectos que los ansiolíticos o los antidepresivos, y en casos de ansiedad elevada resultan insuficientes. Lo interesante es que no existen efectos secundarios derivados de su uso, a no ser las plantas que mencionamos en el siguiente párrafo.

Hay dos plantas a destacar por su posible interacción con otros medicamentos: el primero es el Kava, que por su alta toxicidad hepática debería ser consumido en periodos discretos de tiempo y en pacientes con una ansiedad leve o moderada. La otra planta es la hierba de San Juan, que podría interactuar con los antidepresivos. Por eso si estáis tomando alguna de estas plantas, consultarlo con vuestro médico de cabecera.

Vamos a incluir en este apartado aquellas hierbas medicinales, que podrían ser más efectivas en los tratamientos de pánico y agorafobia, que el equipo de la guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con ansiedad en atención primaria, editado por la CAM, de la que AMA-DAG fue revisora:

9.3.1.- Kava Kava (Piper Methisticum).

El Kava es una bebida preparada a partir de la planta Kava Oceánica, y que en los años 60 algunos estudios clínicos no controlados, estimaron que podrían ser beneficiosas en el caso de los trastornos de ansiedad. En dichos estudios se comprobó que el efecto del Kava era superior al placebo.

Otros estudios indican que la efectividad del Kava se ve a largo plazo (aproximadamente unas ocho semanas). Otros estudios han comparado

la eficacia del Kava con la buspirona, o el opipramol, para el tratamiento agudo de los trastornos de ansiedad y desordenes del sueño.

Hay que tener cuidado con su toxicidad hepática, como señala la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), que ha retirado o restringido la venta al público de esta sustancia. Algunas investigaciones podrían sugerir que la toxicidad se refiriese más a la forma de algunos preparados que a la planta en sí.

9.3.2.- Valeriana (*Valeriana Officinalis*)

Se usa sobre todo para el insomnio y el tratamiento de la ansiedad. No existen demasiados estudios, aunque alguno ha comprobado su eficacia frente al placebo y ansiolíticos como el Diazepam. Sin embargo no se pueden extraer demasiadas conclusiones.

9.3.3.- Pasionaria (*Passiflora Caerulea*)

La pasionaria se ha utilizado durante muchos años en América, sin encontrar evidencias de toxicidad. Se presenta en comprimidos o infusión. No se han hecho estudios que comparen su eficacia en comparación con los ansiolíticos y antidepresivos más usados. Sin embargo existe alguna investigación se mostro similar durante cuatro semanas a una benzodicepina llamada Oxazolam.

9.3.4.- Gimkgo Biloba

El extracto de esta planta se extrae de sus hojas y semillas. Hay un par de estudios que han demostrado su eficacia en reducir la ansiedad generalizada. Los efectos adversos más importantes fueron algunas reacciones alérgicas leves o moderadas, y en muy pocos casos un descenso de la presión sistólica.

9.3.5.- Calderona amarilla (*Galphimia Glauca*)

Utilizada en México como tranquilizante natural. Se mostro compa-

nable al Lorazepam en pacientes con ansiedad generalizada, durante cuatro semanas. No mostro reacciones adversas y se mostro más segura en este aspecto que el Lorazepam. Como en las anteriores plantas tampoco puede sacarse aun una conclusión clara.

9.4.- EL ALCOHOL

Algunas personas pueden usar el alcohol para mitigar las sensaciones de ansiedad, de hecho, a no ser que se tenga aversión al alcohol, la mayoría de los pacientes si refieren un alivio de la ansiedad cuando toman una cerveza o una copa de vino. El problema surge cuando se usa el alcohol como una muleta para poder sobrellevar y hacer las actividades de la vida cotidiana.

El abuso del alcohol es más frecuente en hombres, mientras que el de tranquilizantes lo es mas en las mujeres. Hay que tener en cuenta que el alcoholismo no es el problema principal, sino que es una consecuencia del padecimiento de la persona.

Algunas personas añaden su consumo al uso de tranquilizantes o antidepresivos, con lo que la mezcla puede llegar a ser peligrosa, y cronicitaria aun mas el curso del trastorno. No solo no pueden salir a la calle sin una benzodiacepina, sino que además necesitan una copa o dos.

9.5.- LA PASTILLA DE EMERGENCIA (LA BALA EN LA RECAMARA)

Un día descubrí que podía comprar también sin receta un fármaco para que me aliviara la ansiedad llamado aerored-sedante. La verdad es que el poder relajante era escaso, pero en cambio me alivió los gases de una manera bastante efectiva. Por último, y gracias a que levantando en peso la televisión de 32 pulgadas me produjo un prolapso discal y la consiguiente ciática, descubrí el

XXXXX. Debo reconocer que fue mi mejor aliado cuando decidí que debía acometer empresas de envergadura como salir del radio de los 30 km alrededor de mi casa. No me curó, pero me enseñó que si podía hacerlo con la pastillita, podría hacerlo sin ella tarde o temprano. Y así hasta hoy, que hace años que no la tomo, pero no dejo de llevarla encima cuando salgo de viaje.

Mucha gente nos hace la pregunta de si está bien llevar un ansiolítico en el bolsillo de reserva, cuando no esté tomando ya ninguna medicación. Nuestra respuesta es más blanda que la mayoría de psicólogos cognitivo-conductuales, que consideran que hay que eliminar todas las conductas defensivas.

Nuestra experiencia nos dice que si dejas a las personas llevar esa pastilla, probablemente harán más cosas y nunca la tomarán, salvo muy raras excepciones. El poder de la fe, tiene un efecto extraordinario, y si el llevar una pastilla en el bolsillo, me hace de peldaño para lograr mayores proezas, adelante. También es interesante destacar que las personas, en algunos casos, llegan a un momento en que no les supone ningún esfuerzo dejarla en casa o no, sino que se olvidan de ella.

Capítulo 10

Aspectos a tener en cuenta durante el tratamiento

AGORAFOBIA Y EMBARAZO.

Yo ya tenía agorafobia antes de quedarme embarazada así es que la decisión de tener hijos fue muy difícil de tomar.

Lo tenía todo planeado. Un año después de casarnos lo intentaríamos y así fue. Lo que no me había imaginado es que fuese a ser tan rápido y cuando me entere me dio una especie de sensación de irrealidad total. No sé como describirlo. Es como si no fuera verdad que eso me estuviera pasando a mí. Unas ganas de salir corriendo pero no de alegría sino de miedo. Y es que la sensación de no poder dar marcha atrás me angustiaba.

Fueron 3 meses de continuas crisis de ansiedad y comeduras de cabeza impresionantes.

Un buen día, cuando estaba de 13 semanas, comprando en Alcampo noté como si se hubiera caído el bebe. Y entonces empezó algo que viví como si no me estuviera pasando a mí. Me llevo mi marido a urgencias y a pesar de que no podía haber más sangre a mi alrededor pensé que no, que el bebe estaba vivo.

Imaginaros. SOLA, en urgencias, sin poder moverme, sin poder hablar con nadie y esperando que alguien apareciera a darme la peor de las noticias.

Lo perdí claro.

A los 7 angustiosos meses me quede embarazada de nuevo. Me daba miedo hasta moverme para que no le pasara nada al bebe. Pero no fue un mal embarazo. Trabaje hasta el último día. Según avanzaba el embarazo los miedos iban cambiando. Me daba miedo el parto, el no ser una madre como dios manda. Incluso tenía la idea de que podría darse el caso de que me volviera loca y lo quisiera pegar.

El peor miedo, que era estar sola en el hospital, ya lo había perdido en el embarazo anterior porque tuve que estar ingresada con el aborto así es que no tengo mal recuerdo de ese embarazo.

Ya os he contado que cuando nació mi hija mayor yo también nació un poco con ella. Me vino fenomenal tenerla.

Y como quería un hermanito para ella nos pusimos manos a la obra.

Enseguida me quede embarazada. Pero, no sé muy bien por qué, fue de las semanas que mas ansiedad he sentido. Tuve una de mis peores crisis de ansiedad. Este también lo perdí. Algunas veces pienso que los perdí a los dos por la ansiedad, pero ¿y porque no al revés? Quizá sintiera la ansiedad porque mi cuerpo sabía que algo no iba bien. Ahora, la verdad, es que ya me da un poco igual.

Y llegó el cuarto embarazo. En este confié en que la naturaleza es sabia y en que no servía de nada preocuparse. Tuve menos miedos irracionales porque ya tenía otro hijo. Incluso muchas mañanas me despertaba y me tocaba la tripa para comprobar que era verdad. Tuve un embarazo estupendo y una niña preciosa.

Y eso es todo. Me alegra muchísimo haber vencido al miedo y haber probado suerte. Mis hijas son lo mejor de mi vida (y eso que hay días que las regalaría).

Solo deciros a aquellas que tenéis miedo a la maternidad que al igual que el resto de los miedos solo se supera cuando se hace.

Creo que lo de ser mamá es algo que siempre he querido, me encanta cuidar, me hace muy feliz. Pero cuando me lo planteaba en serio, me daba miedo, mi pareja sí estaba muy convencida, mucho antes que yo. Siempre intentaba buscar el momento que yo estuviera genial, que ya no me encontrase nunca mal, pero no llegaba, normal. Después ya decidimos que sí y justo me quedé un uno de los peores momentos de mi vida, cambio de casa (des-

pués de una situación bastante desagradable), peleada con tres cuartos de familia.... y más cosas. Si llego a saber lo bien psicológicamente que me he encontrado me quedo hace ya tiempo! Desde el mismo día que me enteré que estaba embarazada, desapareció la ansiedad. Me imagino que tenía los mismos miedos que todo el mundo, que todo fuera bien etc., pero nada más.

También rondaba por mi cabeza que no podría tomar medicación en caso de que me diese una crisis, pero me encontraba tan bien que lo descartaba rápidamente, era imposible que me diese nada. También me tranquilizó saber que podría tomar algo en caso de que me encontrase muy mal.

De la ansiedad y ataques de pánico genial, estaba triste, pero por otros temas que me estaban pasando. Ahora estoy de 8 meses y sí tengo algo más de ansiedad. Temo que me pase algo y no pueda estar con mi chico en el hospital. Nunca he estado ingrésada y me da miedo que me dejen sola. Todos mis miedos médicos se me vienen encima pensando que me puede pasar ahora. Ahora si estoy más con el estómago encogido y me han dado un par de ataques de pánico pensándolo. Después se me pasa.

Tengo miedo y mucho a que cuando nazca me de el crón del siglo y no le pueda cuidar, no quiero que se vuelva a repetir la historia. Por un lado sé que no va a ser así, pero por otro..... he dejado tantas cosas sin hacer por las crisis, que porque no me iba a pasar ahora, que no pueda tirar....pero creo que tiraré con lo que venga.

En definitiva, durante casi todo el embarazo fenomenal en la ansiedad, mucha felicidad. Al final más ansiedad por el tema del hospital y por el tema de una crisis cuando nazca y no poder cuidarle.

En no pocas ocasiones hemos tenido la oportunidad de vivir embarazos en mujeres agorafóbicas, lo que viene a continuación es más una reflexión personal desde nuestra experiencia como terapeutas que otra cosa, y no pretende ir mas allá.

De entre todos los temores que existen en la persona agorafóbica podríamos enumerar los siguientes:

- Temor a fracasar en el momento del parto (no poder controlar la situación y tener un ataque de ansiedad o miedo a quedarse solas durante el parto).
- La depresión post parto.
- El fracaso de la figura materna (la madre enferma).
- La posibilidad de contagiar la ansiedad al niño en el futuro

Todos estos temores tienen una raíz común. La persona que padece este trastorno experimenta una regresión desde el adulto hasta el niño. Se pasa a una situación de dependencia, donde la persona no se considera capaz de cuidar de sí misma. Algo que aparentemente esta en conflicto con su imagen de la madre protectora y cuidadora. Una queja muy frecuente de la futura madre es la siguiente: "si no puedo cuidar de sí misma, como voy a cuidar de mi pequeño".

Como hemos hablado antes, el padecer agorafobia no me incapacita como persona, es decir, además de agorafobias, podemos ser madres. No hay que confundir una fobia con una invalidez, como hemos hablado en anteriores capítulos. No tenemos ninguna evidencia de que por padecer ansiedad, una madre tenga que ser peor madre.

Si recordamos, se puede llegar a pensar que podré empezar mi vida cuando este curada, pero como decía John Lennon, la vida es aquello que sucede mientras haces planes de futuro. Así que podre empezar a "curarme" en la medida en que haga mi vida.

Por último, se teme contagiar los síntomas a los niños, como si estos fuesen una especie de virus que se transmite de generación en generación. Bueno, pues podría estar dentro de lo posible, pero, si fuese un adolescente y me ocurriese esto, no podría sucederme en un mejor sitio que en una familia, donde uno de sus miembros haya pasado por esto, y lo haya relativizado.

LA VERGÜENZA Y LA CULPA.

En mi pueblo hay un pastor. Llevo toda la vida viéndole en el monte, con sus rebaños. Es un hombre fuerte, grandote.

Siempre me han llamado mucho la atención los pastores. Me pregunto que pensarán tanto tiempo solos y como podrán aguantar esa soledad. Para mí eran una especie superior por ello.

Este pastor está casado y tiene hijos. Si le vieras jamás te lo hubieras imaginado por lo rudo de su aspecto. Pero, lo que son las cosas. Este año su mujer ha caído mala y ha tenido que estar ingresada en un hospital.

Pues ese pastor, mi héroe solitario, tiene que irse a dormir a casa de su suegra porque le da miedo dormir solo. Por lo visto siempre lo ha hecho, pero yo nunca lo hubiera imaginado.

Al día siguiente se levanta y vuelve al monte con sus ovejas y la vida sigue como si nada.

Nos creemos que lo contrario a la AGORAFOBIA es la ausencia total de miedos. Pensamos que cuando la superemos no vamos a necesitar a nadie. Y siempre vamos a necesitar de los demás y los demás de nosotros.

Cuenta Leonardo Boff que Franklin, uno de los fundadores de la patria estadounidense, se encontraba en un café, cuando entro un abogado, llamado George Danton, muy afectado. Gritaba para que le oyese todo el mundo, diciendo: «El mundo no es más que injusticia y miseria. ¿Dónde están las sanciones?» Y dirigiéndose a Franklin le preguntó provocativamente: «Señor Franklin, ¿por detrás de la Declaración de Independencia norteamericana, no hay justicia, ni una fuerza militar que imponga respeto? Franklin serenamente contestó: «Se equivoca, señor Dantón, detrás de la Declaración hay un inestimable y perenne poder: el poder de la vergüenza”.

Es difícil definir la vergüenza. Más que nada, porque es un sentimiento donde nadie quiere quedarse. Encuentro que hay sentimientos como la tristeza, la culpa en las que somos más permisivos. Digamos que nos fastidian, pero podemos tenerlos. Sin embargo uno ha de pasar por la vergüenza de puntillas, sin hacer ruido, y además, es un sentimiento muy penalizado por la persona que lo padece. Definiremos por tanto, la vergüenza, como un sentimiento de no derecho, de no ser digno de pertenecer a un grupo. La vergüenza tiene una serie de correlatos físicos, como el enrojecimiento, o la imposibilidad de sostener la mirada, sensación de calor en el rostro, aceleración del pulso, sensación de vacío en el estómago y en el vientre. La manifestación conductual, es la busca de huida y ocultación, y por último, a nivel cognitivo existen una serie de pensamientos irracionales que denigran a la persona, y la categorizan como inferior a lo que le rodea. Ejemplos de estos pensamientos, pueden ser, no sentirse merecedor de..., sentirse, malo..., despreciable...

La vida es una fiesta, y algunos se sienten naturalmente invitados a ella. Otros, sin embargo no se sienten así, y de alguna manera, asumen un papel de impostores. Esa sensación de no merecer, en el caso de las personas que padecen este trastorno, puede ser debido a que consideran la ansiedad como una tara, o una debilidad que les coloca en una posición inmediatamente inferior al resto de los invitados.

La culpa es un sentimiento que suele confundirse con la vergüenza. La culpa se establece cuando la persona ha roto algún tipo de código que rige a un sistema social. Dicho código puede hallarse de forma implícita o explícita. Yonteff habla que si "la sanción por la culpa es el castigo, la sanción por la vergüenza es el destierro, o el aislamiento". Para Ronald y Patricia Potter-Efron, a diferencia, de la vergüenza, que está en el ser, la culpa esta en el hacer. Ambas pueden aparecer juntas, formando un círculo vicioso. Por ejemplo a la hora de independizarse de sus familias, las personas sienten culpa, por la ruptura, y a la vez pueden vergüenza, si están fracasando en su proyecto de independencia.

En nuestro viaje personal, a menudo nos encontraremos con ambos sentimientos. Es fundamental no huir de ellos, ya que dicha huida impide quedarse en la experimentación, y en la Asunción de responsabilidad. La vergüenza y la culpa son estados que lo mismo puede servir para crecer, que para bloquearnos. Las dos nos dan una salida. Es posible que la de la culpa sea el asumir la responsabilidad sin mortificarse, y la de la vergüenza sea la de asimilar lo que soy, aceptando mi diferencia.

Otra característica importante es la creación por parte del individuo de un yo ideal inalcanzable, rebosante de perfeccionismo. Dicho yo les impide continuamente estar en lo que se es, y se busca constantemente un debería ser. De esta forma, con ambos mecanismo se establece una realidad deformada, que no puede ser comprobada. Además la evitación a la exposición al sentimiento de vergüenza, lleva a que nunca exista espacio suficiente para que pueda ser cuestionada.

Señalar también que para el vergonzoso, la idea de inadecuación es global, apenas puede señalar que es lo que hay de malo, de forma concreta, dentro de él. Lo reemplaza, por un sentimiento vago, de que algo es malo en él. Es como la famosa idea del pecado original. Algo anda mal en él desde que nació.

Para los Calvinistas, Dios, sabía de antemano quienes iban a ser o no salvados. Digamos que las personas con este sentimiento, no fueron precisamente de los elegidos por Dios, desde el momento del nacimiento. También la idea del pecado original es interesante desde este prisma. El hombre ha hecho algo malo desde antes de nacer. Así que hay algo malo en ellos, defectuoso, que jamás ha sido cuestionado, como si así hubiese sido desde el principio de los tiempos.

El fin de la terapia no es eliminar la vergüenza, o la culpa, ya que ambas son necesarias para considerarnos personas completas. La ausencia de culpa, lleva a olvidarnos que en nuestro camino, podemos dañar a otros. Y no es cuestión de fustigarse, donde hablaríamos de culpa neurótica, sino de poder asumir la responsabilidad de mis errores. Porque

no puedo llamarme ser humano si no he errado. Aristóteles decía que la vergüenza era la semilla del principio ético. Es necesaria para construir nuestra noción de dignidad. Considero que el ser humano es digno desde el momento del nacimiento, pero darte cuenta de tu dignidad es una cosa muy diferente, y todo un camino por descubrir. La vergüenza, y la culpa bien entendidas, me ayudan a aprender, a crecer con los otros.

LAS RECAÍDAS (QUISE DECIR, LOS TROPIEZOS...)

Ayer tuve un día de lo más gris. Gris... Enfundada en pijama y bata y dando por sentado que no iría a terapia, que era mi salida de ayer. ¿Para qué? me decía. ¿Para qué intentarlo? Bueno, ya sabéis cómo va esto de pensar en negativo.

Después de tanto ajetreo positivo del fin de semana, el lunes en casa se me hizo un rollo de lo más tristón y me dio por llorar (poco más y me construyo el Arca de Noé), pensando que esto es muy duro y que no sé si lo conseguiré. Así es que ayer martes me levanté con los ojos huevados del sofocón y la llantina. Culpé a los demás y a mí misma. Y salió la rabia, muchísima rabia, y poco a poco la transformé en amor propio.

Acabé por decidir que iría a terapia. "Si toca llorar lloraré, si toca reír reiré, pero será allí" "Sólo tengo que ducharme, coger los vaqueros y plantarme allí" Y...así fue. De camino pensé que me iba a dar el ataque de ansiedad. Y no, debe ser que yo no quise...

No puedo saber cuánto durará esto ¿O sí? ¿O si hay mucho (muchísimo) que puedo poner de mi parte? Un cambio de actitud en un día aparentemente feo lo cambia todo y es tan importante como recorrer mil Km físicos. Es posible coger el timón de un barco pesado que aparentemente va a la deriva, es difícil, pero es posible

Es más que probable que vuelva otro día gris, pero allí estaré yo.

Ningún proceso está libre de percances. Podemos estar unos cuantos días bien seguidos, y otros no tanto. El problema es que cuando algunas personas, cargadas de ilusión, tienen un tropiezo, lo transforman en una recaída, y deciden abandonarse en un coctel que está formado por la rabia, y la sensación de indefensión.

El tropiezo no es una recaída, y viceversa. El tropiezo es un percance en el camino, una mala experiencia, o volver a tener miedo a algo que hacía tiempo habíamos dejado de tener. El tropiezo es un ataque de pánico inesperado, que despierta miedos durante un tiempo, o una sensación de desánimo.

Sin embargo, para tener una recaída, uno debe trabajárselo un poco más, ya que requiere renunciar a tu capacidad para seguir adelante, y no querer seguir luchando. Es más bien, un abandono voluntario, una huelga de brazos caídos.

Hay dos emociones que debemos aprender a manejar. Una es la euforia, y la otra es la sensación de abatimiento. Ninguna de las dos nos interesa, ya que esta es una carrera de fondo, y no un sprint. La persona no está curada cuando deja de tener sensaciones, sino cuando se ha enseñado a si mismo que es mucho más importante que su miedo, y que no va a condicionar su vida, cuando uno deja de ser víctima de lo que le está sucediendo, o si nos ponemos metafóricos, cuando el portero ha asumido que lo es, y ha aceptado esa responsabilidad.

Creo que el cometido principal es que el pánico deje de tener sentido, porque si a pesar de todo, no pueden tumbarte, entonces... ¿de qué tienes miedo? Si puedes tener miedo, y el miedo no va a condicionarte, entonces... ¿para qué tienes miedo?

- *¿Eddie, que vas a hacer cuando te pegue una paliza?*
- *Levantarme y dejar que me pegues otra.*

- ¿Ah sí?

- Si. Pero no metas el dinero en el banco muchacho, porque si no lo hago ahora, lo hare el mes que viene en Dallas.

- Querrás decir Houston, no va a haber nada en Dallas.

- Es lo mismo. Y si no es entonces será al mes siguiente en Nueva Orleans.

- ¿Ah sí? ¿Y como estas tan seguro?

- Porque he vuelto.

Dialogo extraído de la película: "El color del dinero"

Vamos a fijarnos en este testimonio:

Le he ganado mucho terreno al miedo pero todavía pienso que puedo perderlo todo en un minuto.

Es como si pudiese ocurrir algo medio mágico que me hiciese, en un segundo, volver a pensar como pensaba antes sin recordar todo lo aprendido (si lo pienso fríamente se que eso es imposible, pero sigo pensándolo).

Es verdad que la última recaída es la que me empujó a tomar las riendas y gracias a ella puedo decir que estoy donde estoy.

Es como si en el fondo me resistiera a acabar con la agorafobia para siempre.

De una forma casi mágica, el pánico pareciese que pudiera venir en cualquier momento y arrebatarlos todo de un plumazo, como si nosotros fuésemos unas pobres e inocentes victimas. Hay que decir que un tropiezo lo puede tener cualquiera, pero una recaída hay que trabajársela. La gente no recae porque el pánico sea tan poderoso que no podamos hacer nada, sino porque se abandona a su suerte. Lo que quiero decir es

que la recaída, tal como a veces se habla de ella, es una decisión mas consciente de lo que imaginamos.

Por ejemplo, podemos tener una crisis de ansiedad muy fuerte, cuando hacia mucho tiempo que no lo sentíamos. Hasta ahí, la cosa esta dentro de lo esperado, lo malo es si a partir de ese tropiezo empezamos a pensar una retaila de pensamientos como esta:

- No sé para que me esfuerzo, si total, siempre vuelvo para atrás. ¿Por qué tiene que venir precisamente ahora?
- Es injusto, no se porque me tiene que pasar esto a mi. ¿Por qué no puedo tener una vida como la de todo el mundo?
- Doy un paso hacia delante y dos para atrás.

Por rabia o desesperanza, uno puede llegar a este tipo de conclusiones, lo que impediría reaccionar ante este tipo de situaciones, bloqueando una respuesta mas positiva ante la adversidad.

EL VIAJE DEL HÉROE.

Mi infancia no son recuerdos de un patio de Sevilla, como decía Machado. Mi infancia es más urbanita, y estaba llena de tebeos. Y de entre todos los comics, los de superhéroes se llevaban la palma. Crecí con Superman, Spiderman, la patrulla X, Hulk, los cuatro fantásticos..., y sospecho que un porcentaje bastante grande de prepúberes y adolescentes, compartían esa afición conmigo, ya que si no, no se explicaría, ese auge del cine de enmascarados, donde estoy seguro, la gente que habitamos en la treintena, componemos una parte fundamental del target.

Sé que suena poco original, pero me leí el señor de los anillos más de cuatro veces, y por supuesto, casi todos los años me hago un visionado de los capítulos cuatro, cinco y seis de la guerra de las galaxias, privilegio que solo comparte la trilogía del padrino.

Siempre me han interesado los cuentos y las leyendas, tengo recopiladas historias irlandesas, danesas, inglesas, españolas, leyendas africanas, árabes... Me fascina como a través de los mitos los humanos tratamos de explicarnos que hacemos aquí, y como está estructurada nuestra sociedad y nuestra historia. Nos atraen los cuentos y los buenos relatos porque nos ordenan, y dan cierto sentido al caos que nos rodea. Citando a León Felipe:

“Yo no sé muchas cosas, es verdad

Digo tan sólo lo que he visto.

Y he visto: que la cuna del hombre la mecen con cuentos...

Que los gritos de angustia del hombre los ahogan con cuentos...

Que el llanto del hombre lo taponan con cuentos...

Que los huesos del hombre los entierran con cuentos...

Y que el miedo del hombre ha inventado todos los cuentos.

Yo no sé muchas cosas es verdad.

Pero me han dormido con todos los cuentos...

Y sé todos los cuentos.”

Joseph Campbell es una de las figuras más interesantes dentro del tema que nos ocupa. George Lucas, el creador de la guerra de las galaxias, y otros muchos, han utilizado sus teorías, como base para la creación de sus universos de ficción. Campbell se dedicó a estudiar como los mitos en los seres humanos, tenían una función que va mucho más allá de lo lúdico. Por ejemplo, tras un detallado estudio se dio cuenta que las historias que se cuentan en las diferentes culturas siguen un esquema común, existiendo temas similares, e incluso idénticos, en la mayor parte de ellas. Campbell estaba muy influenciado por Jung, quien había propuesto el tema de los arquetipos en el inconsciente colectivo. Por poner un ejemplo, casi todas las mitologías hablan de un paraíso y de un infierno, o de una concepción inmaculada.

Con respecto al tema que nos ocupa, no hay cultura en la que no se haya hablado de la figura del héroe, y no exista algo común a casi todos los héroes de las diferentes historias. Los arquetipos, dibujan una especie de memoria biológica común (como muy bien define mi adorada wikipedia), y la teoría del inconsciente colectivo nos viene a decir que existe un lenguaje común en todos los seres humanos, independientemente de la época, cultura o lugar, y que se manifiesta mediante un lenguaje simbólico, que va más allá de toda razón.

El mito del héroe, como buen arquetipo, lleva apareciendo en la historia de la humanidad desde su inicio. Gilgamesh, las sagas escandinavas, las leyenda homéricas, o el mito artúrico, son claros referentes del mito del héroe. Y se da el hecho de que existan una serie de pasos comunes en todos ellos, claro, que no todos los mitos atraviesan por todas las etapas.

¿Sigue estando vigente esta figura en nuestra cultura? Ya vemos que sí, la figura del héroe sigue estando en nosotros, y condiciona de manera importante nuestra forma de ver el mundo. Por supuesto que las características de este, varían de una cultura a otra, pero en esencia, es algo que sigue moviéndonos por dentro.

¿Qué tiene que ver esto con las personas con las que trabajamos? En cualquier proceso psicológico, y más cuando tratamos de problemas que están limitando la vida de los individuos, asumir la figura del propio héroe, y la incorporación del acto heroico, son puntos fundamentales, a partir del cual se vertebra el tratamiento.

Me fui a la pedriza, con la bici, 3 horas en bici cuesta arriba hasta llegar al punto más alto, a 17km del punto de partida, enfrente mía cabeza de hierro, maliciosa, balde Martín y bola del mundo, con algo de nieve, el camino continuaba, mire un planito. No me quedo claro, había varios caminos que se desviaban a otras montañas, parecía que daba una vuelta y empezaría a bajar toda

la montaña y si eso era así llegaría al punto de partida por otro lado, también añadir 3 cosas muy importantes mucha niebla no veía a 5m, frío, y eran las 6 de la tarde, anocheciendo, ni un alma, y claramente algo cansado, continué para delante, en fin el caso es que ese camino, que me debía estar bajando, me llevo a unas cuestras arriba una tras otra, me empecé a preocupar mucho, porque no podía con las subidas, el pánico me empezó a apoderar, porque mi móvil estaba sin batería no encendía, estaba muy cansado y con mucho frío.

Ahora si pensaba que nadie sabía que estaba allí, que ni dios va a pasar por allí hasta el día siguiente y el camino puede que me hubiera equivocado, añadiendo que no veía un carajo, y que me estaba dando mucho pánico y a mí cuando me da pánico las cosas que más me han preocupado siempre, es además de la fatiga vista túnel es que las manos, brazos y piernas se me agarrotan hasta que no las puedo mover, me empieza un hormigueo hasta que se me queda todo agarrotado, y con el cuerpo agarrotado no creo poder montar en bici, ni moverme, y esta vez ahora sí, eran mis temores muy ciertos nadie me sacaría de ahí, o me sacaba yo o no me sacaba nadie porque con el frío que hacía, sin un mechero mueres de hipodermia, y ya se me estaban durmiendo las manos (tenía hormigueos por los brazos, y es así como se me empiezan a agarrotar) y ese camino no parecía que fuera bien y tenía una idea incesante de vuelve, pero el camino de vuelta después de lo recorrido serian otros 27kilómetros pues ya llevaba otros diez ente cuesta y cuesta. Aquí decidí tomar el control, porque me calmaba o yo creo que si moría de verdad esta vez. Me empecé a decir que saldría, que ánimo, que para delante, que era fuerte, que podía, que todos los caminos lleva a algún sitio, claro que eso si fuerzas, ya no me quedaban muchas para hacer caminos largos, aunque siempre cuando parece que ya no podemos más siempre se puede mas, y eso era lo que me decía una y otra vez y así, conseguí relajarme, los hormigueos desaparecían, concentré mi atención en el camino, y de repente pues bajaba un trecho, y me decía pues aunque ahora suba ya bajará, y concentré mi atención en el camino porque si estaba peligroso y había unos cuantos barranquillos y no veía nada.

Bueno como podéis ver lo conseguí.

Evidentemente no es bueno ni recomendable irte solo de noche por la montaña a unos 17km, cansado y sin un medio de comunicación, con niebla y frío, pero lo necesitaba hacer, salvarme yo solo, confiar en mí, saber relajarme y darme ánimos cuando las cosas están feas, mi mayor miedo, ni a caerme ni a que se me rompiera la bici, sino que me pusiera nervioso, se me agarrotara el cuerpo no pudiera seguir, la fatiga, la hiperventilación, taquicardia, vista túnel, no me permitieran continuar. Ahora si podía ser fatal, supervivencia, me relaje y muy importante me di ánimos, ánimos con un poco de resignación, porque ya estaba en el lío, los ánimos que cuando empezó mi agorafobia ya hace 10 años no me di en momentos que no sabía lo que me pasaba y pensaba que tenía una enfermedad fatal.

Todavía ando un poco conmocionado (a los 4 días), pero me sobrepondré y creo que he ganado en conocimiento de mi mismo.

Aunque la próxima vez al menos llevaré algo de comunicación y mejor de día, pero volveré a ir allí.

Era importante apoyarme y en cierta manera el hecho de no llevar móvil, que nadie supiera que estaba allí y que no hubiera nadie, me hacía sentir bien porque siempre, desde que tengo estos problemas, era una obsesión tener siempre el móvil cargado, controlar a donde iba todo el mundo para que no me dejaran solo ni un momento y depender de todos excepto de mí, es casi para mí como una liberación de mi mente donde ya no me tengo que preocupar donde va la gente porque solo estoy yo y no tengo donde correr a buscar ayuda.

Muchas de las personas con las que trabajamos están mucho más preocupadas en evitar la ansiedad que en enfrentarse el miedo.

Una de las fases, según Campbell, se da cuando el héroe rechaza la misión, y procura prolongar su existencia pacífica, de antes de la aparición del problema, rehuyendo la misión que se le pone delante. Se le dice, de alguna manera, y como ya he escrito en algún artículo, que es

el portero ante el penalti, que el gol lo van a meter en su portería, y que nadie más va a pararlo.

He comprobado como muchas madres, que por ejemplo, no podían permanecer en un hospital debido a alguna fobia, han permanecido estoicamente, si tenían que ingresar a los hijos, por algún problema. Sin embargo cuando consideraban que ya no eran necesarias, la ansiedad, y el miedo volvían. Se habían olvidado momentáneamente, porque tenían el traje de superheroína puesto.

Perdida en el abismo y la multitud, buscando un lugar donde resguardarme, un refugio que me ampare, así he pasado mi media vida.

Buscando, como una niña, unos brazos que me rodeen por completo y nada malo pueda traspasarlos.

Y no me he dado cuenta de que ese refugio soy yo y que esos mismos brazos que me protegerían, serían mi cárcel, porque tampoco dejarían pasar las maravillas de la vida.

Donde yo esté estaré bien porque cuidaré de mí, como puedan hacerlo otros que, humanos como yo, también son vulnerables.

Y donde pisen mis pies en cada momento estará mi casa. Porque mi casa soy yo y en mi casa hay adornos, adornos que yo he ido colocando en mi interior, que hacen que sea bonita y valiosa. He de ser capaz de verlos y amarme por todo ello y no rechazarlos por aquellos que no tengo.

Y si me amo, sabré cuidarme.

Mientras no se tiene esa conciencia, una parte importante de las capacidades de las persona están destinadas a manipular el ambiente, para no establecer contacto con aquello que nos da miedo, a esquivar aquello que se me ha puesto delante.

¿Se acuerdan del famoso caso de Kitty Genovese? Genovese fue asesinada en un aparcamiento de Queens (Nueva York), a la vista de 38 testigos (según el New York Times). El asesino huyó tras asestarle dos puñaladas, debido a los gritos de esta, pero le dio tiempo a volver diez minutos más tarde, agredirla sexualmente y robarla 49 dólares, ante la pasividad total de los vecinos. Incluso según algunas versiones, el asesino le da tiempo a volver una tercera vez. Lo más impactante es que nadie había llamado ni siquiera a la policía. ¿Qué nos dice esto? Los psicólogos John Darley y Bibb Latane estudiaron el caso minuciosamente, y desarrollaron una teoría sobre la dilución de la responsabilidad basada en lo que se conoce como Efecto espectador, que resumiendo mucho quiere decir que en situaciones de emergencia, la responsabilidad se diluye cuando hay varias personas, ya que todos piensan que el otro es el que “pararía el gol”.

Parece vital, por tanto el lugar desde el que visiono un problema, ya que va a influir seguramente en mi forma de afrontarlo. Si vivo lo que me ha ocurrido como una simple maldición que me persigue, entonces poco puedo hacer más que resistir. Sin embargo, si soy consciente de que lo que me ha ocurrido no es final de nada, sino el principio de algo, mi actitud a la hora de enfrentarme a este problema será otra muy distinta, y la forma de experimentarlo también. Por mucho que pataleemos, la vida presentara dificultades, nos guste o no. La tendencia a horribilizar el problema está detrás de la paralización con la que se viven estos conflictos. Y la creencia de que no puedo soportarlo, también.

Todos, sin excepción, tenemos una buena historia que contar, pero hemos de asumir nuestro papel de protagonistas en ella.

Me gusta el circo: la magia, los payasos. Me gusta todo lo que el circo tiene de vuelta a la niñez, pero nunca he llevado bien las actuaciones de los trapecistas. De hecho, nunca he sido capaz de

mirar de frente a una persona dando vueltas en el aire, sobre una red que no en todos los casos, puede evitar que se haga daño.

Recuerdo hace unos años una tarde de circo junto a mis hijas, un grupo de muchachos jóvenes de apellido eslavo daba vueltas en el aire y literalmente volaba de uno a otro columpio. Yo permanecía como siempre con los ojos tapados, separando a veces levemente los dedos para ver algo, pero deseando que terminase el número. Me parecía triste ver como aquellos chicos se jugaban la vida mientras yo permanecía sentada en la grada, cómodamente, como si no pasase nada, me parecía cruel que alguien arriesgase tanto para que otros se divirtiesen. Pero a pesar de no mirar, como el no mirar las cosas no las evita, en el escenario ocurrió algo. Uno de los muchachos calculó mal la distancia y se cayó. Todo el público lanzó un grito de espanto, mientras el muchacho se bajaba aturdido de la red, dispuesto a hacer lo que siempre se hace en el circo en estos casos: repetir el número.

No se por qué pero muchas veces, cuando pienso en la agorafobia me viene a la memoria aquel recuerdo. Probablemente si aquel muchacho no hubiese repetido su pirueta nadie del público lo habría exigido, incluso, probablemente para muchos como yo habría sido un alivio. También estoy casi segura, que la gente del circo no se dedica a eso porque no tenga otra salida para ganarse la vida, porque por muy duro que pueda ser un trabajo, poco o nada tiene que ver con el sacrificio que supone lo que hacen. Tampoco creo que tratase de volar de aquel modo, únicamente para divertirnos o sorprendernos, sino que también lo hacía para superarse, para vivir como había elegido vivir, para estar orgulloso de las maravillas que era capaz de realizar.

Sin embargo, siempre repiten el número y ahora tras crisis y crisis de pánico creo que se por qué lo hacen. Posiblemente si no lo hicieran no volverían a exponerse nunca. Necesitan vencer el miedo justo cuando más aprieta, rápidamente, no dejar que se introduzca en su cabeza, en sus sueños, en sus entrenamientos. No dejarse vencer por el miedo.

Ahora ya no me parecen tan terribles los números de trapezio. Al fin y al cabo todos estamos colgando de un hilo que puede des-

vanecerse en cualquier momento, y es hermoso saberlo y valorarlo, y aunque tengamos miedo mirarle a los ojos, sonreírle, asumirle como parte de la vida.

Decía Epicuro que lo que más hace sufrir a los hombres no es el propio sufrimiento, sino su miedo al sufrimiento. Pues se ve que en el s.III a.c ya sabían de qué iba la historia...También decía que el miedo a la muerte era absurdo, porque cuando ella está nosotros no estamos y cuando nosotros no estamos ella no está. Al fin y al cabo ¿alguien recuerda sufrir antes de haber nacido? No, se sufre cuando se vive y también se es feliz, y se tiene miedo, porque el miedo es necesario, pero el miedo no puede atenazarnos y llevarnos a abandonar la maravilla, la pirueta, el número de trapecio.

La prudencia es necesaria, no se trata de ir por la vida como locos, pero creo que una vida cobarde es una vida un poco triste, y por eso espero caminar, poquito a poco, y ser cada día un poco más valiente. Como decía Eduardo Galeano:

“La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos y ella se aleja dos pasos. Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para que sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar.”

Diario de una Agor

(por Toñi)

Diarario de una agor es una crónica en clave de humor que habla de los avatares de una persona en un grupo terapéutico en AMADAG. La persona que escribe el diario asistió durante dos años a un grupo en el que yo era terapeuta, y recopiló muchas de sus vivencias en este diario. Olga, terapeuta de AMADAG, se encargó de darle forma, mecanografiarlo, y estructurarlo para que fuese más legible.

Siempre he dicho que el humor es una herramienta fundamental para poder manejar el trastorno de forma correcta, y Toñi sabe captar perfectamente este hecho.

He realizado una selección de los mejores capítulos, aunque nos entregó a los terapeutas mucho más material.

Espero que disfrutéis con su lectura, tanto o más de lo que nosotros lo hemos hecho.

Paquito Retard y Amadag (que compartía local con una asociación del Opus llamada amelya)... y es que la ansiedad me afecta a la vista.

Hace tres años conocí a “Paquito Retard”. Él me llevó de la mano hacia otra vida, conocí gente nueva, diversiones, sitios...descubrí que el tamaño “sí importa”. No conocí el amor, pero fue bastante. Él me dejó y se llevó mi nueva vida, porque yo no la vivía, la veía pasar. Todavía no sabía que me correspondía a mí sentir, vivir.

Cuando él se fue empecé a buscar a alguien que me ofreciese otra. Me convertí en un vampiro de vidas, pero no encontré nada en mucho tiempo. Empecé a desesperar y a sentir que todo me daba vueltas. No sabía que hacer con todo lo que tenía. No sabía como colocarlo. Al cabo del tiempo lo que para la gente “normal” es tan sencillo, como dormir, disfrutar, comer... a mí se me convirtió en un acto de fe. Si me dormía no despertaría. Si me despertaba empezaría el día que es lo peor. Comer era una empresa imposible, vivir, en si, se me hizo insufrible.

Para colmo de males conocí a Boris, él no era “retard”, era completamente natural, un indio en toda la extensión de la palabra, porque Boris es chileno. Él es pasión, raza, algo que da miedo cuando el miedo es tu único compañero. Todo se me vino abajo, él no me ofrecía una vida nueva, sino que se me ofrecía así, tal cual era. Y yo era la que tenía que responder. Tenía que sacar todo lo que tenía, pero no sabía dónde lo tenía. Empecé a buscar y se me enredó todo. Sólo daba golpes de ciego. Le quiero tranquila y llanamente. Él me abrió sin pensarlo la caja de Pandora. Él me trajo aquí, yo no quería tratamientos químicos ni gaitas, sólo quería sentir sin dolor y sin miedo.

Llegué a la Asociación. Dios mío me sonaba a secta. El primer día vine con miedo, como no. Conocí a unas personas, que no sabía por qué, me mareaban más todavía.

También conocí a Rubén, que me decía cosas completamente imposibles, como que podía respirar por mi misma, que podía comer sin atra-

gantarme. Me dieron ganas de salir corriendo. Seguí yendo cada martes y era como ir en un molinillo. Me dejaban allí, sola, sin nadie de mi familia. Si me moría o mareaba estaría sola. Con el tiempo, este molinillo se fue convirtiendo en una noria, me mareaba, pero menos. Hoy, cada vez que hablo de esto aún me da vértigo. Él dijo que teníamos que dejar salir a nuestra niña, alien, topo o como quisiéramos llamarlo. Ahora comprendo que hay que buscarse a uno mismo entre todo este desorden, y dejarlo salir, como sea, alegre, triste, pasional y todo un largo etcétera. Con más tiempo nos fuimos conociendo todos.

Señores; “la suerte está echada”. Sólo se que cada día se me ha hecho muy cuesta arriba, pero puedo decir “he hecho”. Esto, es pasado. Creo que somos muy valientes y nos merecemos todo lo bueno que nos hemos perdido.

Cuando llegué a la Asociación, todos estábamos allí, esperando la salvación. Nos presentamos y nos dice Rubén, que tenemos que empezar a hacer exposiciones. También dijo otras cosas, pero entre mareos, vahídos, chiribitas en los ojos y varios desbarajustes más, yo sólo entendí eso.

Exposiciones, ¡qué bien! ¡Ahí está la salvación! ¡Hago exposiciones! ¡Cómo no se me ha ocurrido antes?. Mañana sin falta empiezo.

LAS EXPOSICIONES

1ª Exposición: Cruzar la calle. ¿Cómo puede ser tan ancha esta calle?. Espero el semáforo ¿Cómo podré llegar al otro lado?. Las piernas se me aflojan y me pregunto ¿cómo puede ir la gente andando como si nada? Yo tengo que hacer un esfuerzo tan grande que me flaquean las fuerzas. ¿Cuántas rayas tienen los pasos de peatones? ¿Os habíais fijado alguna vez? Además se mueven y te hacen tambalear. Mi vista no abarca nada, apenas 80 centímetros. ¡Qué patético! Y llegué a la otra acera angustiada y con taquicardia .Pero allí, en el otro lado, en el fondo, algo me decía que estaba haciendo lo que debía.

Al día siguiente pensé: Tengo que encontrar algo que me sujete las piernas. Claro que...;no pienso llevar bastón! Pensé en un apoyo más emocionante. Y se me ocurrió que si me ponía unos tacones altos no podía ir encogida. También pensé en ponerme unos pantalones muy ajustados y un gran escote. Pensé...¿cómo me voy a caer con esta pinta? Me vi obligada a hacer la exposición muy estirada, eso sí, totalmente tiesa, nada natural. Este fue otro paso, aún no sabía lo que me esperaba.

“Exposiciones” ja ja ja un vaso de cianuro me hubiera sentado mejor. Ahí estaba la solución. Tienes que hacer todos los días algo que no puedes. *Como diría Rubén, algo que te da tanto miedo que decides no hacerlo.*

2ª Exposición: Hoy cogeré el autobús. Salí de casa y todo empezó a dar vueltas. Crucé la maldita calle que es tan ancha y llena de larguísimas líneas blancas. ¿Alguien ha esperado un autobús cuando está a punto de darle un ataque de ansiedad? Es una experiencia religiosa. Lo digo porque si nunca has rezado, empiezas en ese momento.

Cuando llega el autobús tu ya estas al borde...no se de qué, porque hay muchos obstáculos que salvar. Tienes que pensar si habrá mucha gente o no, o si mejor esperas al siguiente por si acaso este va lleno. Y

no puedes respirar y no sabes si serás capaz de esperar hasta que se abran las puertas sin caerte redonda.

Por fin entras. Yo particularmente pensaba que si hablaba con el conductor mientras picaba el bono sería mejor y se me notaría menos. Mientras le decía: “hola, buenos días” con mi amplia sonrisa, parecería normal, pero yo mientras pensaba...;no verá este hombre que yo no estoy aquí?. Yo hablo, pero no se desde donde. Escucho mi voz, pero dudo que sea la mía, puede ser de cualquier ente que se encuentra en otra dimensión.

No llegas nunca a la siguiente parada. Hay cantidad de semáforos que yo juraría que antes no estaban. Hay gente por todas partes y se comen tu oxígeno. No parece un autobús, sino una batidora. La presión en la nuca y los oídos se hace insoportable, pero llegué por fin.

Ir a la compra. Otra exposición. Me compré un carrito de cuatro ruedas para que me llevara él a mí. Probé en casa. Todo correcto. En el pasillo. Iré con el carrito a todas partes porque me sujeta y no me mareo, pensé.

Nada más salir a la calle con él me di cuenta de que el carro se ponía flojo, como yo. El no podía conmigo, ni yo con el. Íbamos los dos como en una cinta transportadora, pero con olas.

Cuando llegué al mercado me sentía tan cansada y con tanta tensión que no sabía que comprar ni por donde empezar. Cogí el móvil, que ya empezaba a ser un recurso para salir de mis ataques. Me dí cuenta de eso por las facturas que pago.

Compré como una posesa y, digo bien, porque la cabeza me daba vueltas y lo único que sentía eran mis ojos. Sólo esto me funcionaba en ese momento. Hablaba y no sabía qué decía, pero aun así y todo, llegué a casa con la compra. Y un poco más contenta. Hacía como seis meses que no iba sola a la compra. Fue otro pequeñísimo gran paso hacia delante.

ANALOGÍAS MÉDICAS

Con el tiempo aprendí a sacarle partido a la gente que, sin saberlo tenían que acompañarme a todos los sitios. Así, aprendí que si decía que me mareaba porque tenía la 4ª y la 5ª vértebra un poco dañada, ellos venían muy a gusto. Pero si decía que tenía agorafobia, que es un trastorno que te lleva a situaciones de pánico, etc,... todos me miraban raro. Te dicen que son tonterías... pero yo me pregunto, ¿por qué es más importante un cólico de riñón que un cólico cerebral?, que es como yo llamo a ciertas cosas. Es mejor tener fofobia que cataratas. Esto último suena al salto del ángel, se puede confundir con cualquier cosa pero, fofobia es algo que, cuando lo dices, la gente levanta una ceja y el labio superior, que es como si les diera asco. Para evitar todo esto, podríamos poner a nuestros síntomas nombre de enfermedades físicas.

- Por ejemplo; tu cerebro puede estar atascado, que es lo mismo que estar estreñado.
- Puedes tener un cólico cerebral cuando tu cabeza está a punto de estallar.
- Un esguince cerebral, cuando se te ha lesionado el cerebro de tanto pensar.
- La diferencia entre TRAUMA Y GOLPE no es otra que TISMO. Si te deja tu pareja de toda la vida, puedes sufrir un traumatismo sentimental severo, o leve, dependiendo de lo que le quieras.
- Pobrecillo, ha tenido un derrame cerebral, si dices que tienes una diarrea cerebral, le das un toque gracioso.

LA MUJER DEL BAÚL

Rubén nos dijo que teníamos que sacar algo de dentro que nos hace daño. También se hablo de una niña que puede ser buena o mala, depende de cómo la veamos.

Yo empecé a buscar dentro algo para sacar, pero no sabía qué. Me miraba en el espejo y veía a alguien que no conocía. Se parecía a mí, pero tenía arrugas, ojos tristes, color cetrino, creo que esa no era la niña que tenía dentro. Parecía una señora más madura, pero pensé; cuando acabe todo esto de la agorafobia acabará esta mujer, se meterá para adentro y saldré yo, jovencísima y guapísima. Cuando fui a la siguiente sesión, como si Rubén me leyera el pensamiento, me dijo que no, que me acostumbrara, que yo era así. Aquí empezó mi lucha por encontrarme.

Acabé con esa mujer gris y empecé a buscar a otra dentro del baúl. Saqué la que soy ahora, una mujer más alegre, con unos escotes de escándalo, ajustada y con todos los colores más chillones del mundo. La verdad es que no se si seré esa, pero me encuentro muy en mi papel.

Me he convertido en una mujer florero, pero se acabó mi etapa gris. Tendré que encontrar algo intermedio...o no...

EL KIT AGOR

Esto es importante para salir.¿Quién puede salir a la calle sin toda una parafernalia de cosas extravagantes o no, que te van a sacar de mil apuros?. A saber:

- **Caramelos:** de los que son de menta o refrescantes. Nunca de esos blandos tipo "Sugus", que te hacen "NGA" en la garganta. Yo siempre llevo los "Respiral". La palabra misma lo dice. Estos van bien cuando te falta el aire o tienes un nudo en la garganta.
- **Agua:** es poco útil porque cuando te da un ataque de ansiedad no puedes abrir el tapón. Pero ayuda aunque sea ilusoriamente.
- **Radio:** tampoco me sirve para nada, porque me refiero a esas radios tan pequeñísimas que no encuentras ni los botones.
- **Pastillas:** Aquí entran todo tipo de tabletas, cápsulas, del herbolario, de la farmacia, de la vecina que te comentó, de otras...

al final llevas un pequeño monederito lleno de todas ellas y, a la hora de la verdad, no sabes cual tomar porque no se leen ni las marcas.

- **Móvil:** Este SI QUE ES ÚTIL. Siempre encuentras algo que hacer en él. Llamas pidiendo ayuda, (que nadie te va a prestar porque están a tomar por saco de dónde estás tu)

- Un apartado importantísimo en el cual no quiero entrar con demasiado detalle es el de los **amuletos**; ahí cabe de todo. Brujas, monedas, piedras que te cuelgas del cuello de varios colores y tamaños. Aquí cada cosa tiene su función pero yo no entiendo nada.

Antes de salir a conquistar el mundo pasito a pasito tienes que repasar todo esto, que no te falte de nada, por si te da ese ataque tan gordo, el que todos esperamos, el que nos va a partir en dos y nos llevará a algún sitio del que no volveremos.

He llegado a la conclusión de que siempre salimos nosotros solos. Creo que nos gusta estar siempre al límite y probar la fuerza que tenemos.

Creo que con los ataques de pánico nos tomamos el pulso. Yo siempre digo; "esto parece un amago". "No se dónde llegaré con este" "¿qué pasará? ¿Será este el peor de todos? Pero de alguna manera, siempre encontramos algo que nos salva. Ese algo, algún día nos daremos cuenta de que no es el caramelo ni el agua, somos nosotros.

Algún día las fuerzas no se medirán porque no nos merecerá la pena, ni tan siquiera, pensar en ello. Ese día estaremos curados, o por lo menos, perteneceremos al mundo que nosotros creemos que es el real y al que queremos pertenecer

LA TRISTEZA

No quiero estar aquí sola. Cuando estoy en este limbo me entra una tristeza infinita. Quiero salir de aquí, aunque pensándolo bien tengo que estar o entrar. Me da miedo sentirme sola, no físicamente sino sola con-

migo misma. Por eso no quiero entrar en esta dimensión, como yo la llamo. Aquí todo es soledad. Es negro, mejor oscuro. Creo que es una parte de mí que quiero refrenar. He pensado muchas veces que debo estar aquí, no es un sitio que exista, soy yo y me aterra enfrentarme a esto. También lo haré. Si estuviera aquí y lo amueblase un poco estaría bien. Digo amueblar porque siempre pensé que era un refugio mal ubicado. Si encontrara su sitio ya no me daría miedo.

Sería estupendo huir a alguna parte que fuera solo tuya y que no pasara nadie. Encontrarme a gusto aquí es lo que persigo. Cada vez que me sintiera mal, en vez de huir aterrada a este refugio negro y vacío... podría huir a otro lleno de luz y de colores y de alegría por estar viviendo.

Es otro objetivo para conseguir. La vida se me ha convertido en algo que empieza pero que terminará bien. No volveré a chocar contra muros porque sabré como saltarlos.

EL GRAN ATAQUE DE PÁNICO

Exposiciones! ¡Qué bien! Me quedé en aquella del autobús. Llegué a la primera parada pero... tenía que volver. Y volví. Seguí haciendo paradas, paradas con agua, paradas con pastillas, paradas con caramelos... pero de pronto me di cuenta de que llevaba un mes en la misma parada y que no prosperaba. Tenía que hacer algo pero no me atrevía a avanzar...¿y si el monstruo me esperaba en la próxima parada?

Esto si que es rizar el rizo. Resulta que no avanzaba por si me daba un ataque de pánico. O sea, ya que iba por el buen camino y prosperando en mis exposiciones, si avanzaba una parada más, me daría el gran ataque. No me desanimé, me dije que debía seguir adelante y hacer una parada más.

Efectivamente ahí está. Cuando llegué a la siguiente parada me dio un ataque monumental. Eso era lo que yo quería, pues ahí lo tenía. Estábamos todos, el autobús, el conductor, la gente del autobús, la de

fuera. Fue inolvidable. Sudores, taquicardia, presión en todas partes del cuerpo de la nuca a los pies. Por cierto, éstos últimos no me sostenían.

Me debería sentir contenta porque se habían cumplido todas mis previsiones. Pero no fue así. Creía que volvería para atrás y tendría que empezar otra vez. Llamé a Rubén completamente abatida. Me dijo que era normal, que podía suceder esto y que siguiese adelante. ¡Malditas palabras, suenan como un repetidor en mi cerebro!

Aunque parezca mentira seguí. Llegué a nueve paradas. Con esto aprendí mucho. Me valía por mi misma y siempre llegaba a algún sitio. Lo hacía yo sola.

LAS PELÍCULAS Y LOS MEJORES GUIONES

Empezaba a llevar una vida más “normal”. Tenía que ir al banco. Es algo normal para algunos pero, para otros se convierte en un ir y venir de pensamientos y actos que tienes que coordinar. Por ejemplo, pasar las puertas de un banco es una aventura que no sabes cómo va a acabar. Nadie ha pensado en esto, simplemente va al banco, pasa y ya está.

Me quedé en la puerta mirando con envidia como la gente entraba y salía. Yo pensaba que también lo haría. Mientras tanto, disimulaba fuera, como si esperase a alguien. Miraba el reloj, buscaba en el bolso. Cada vez que iba a entrar me arrepentía y miraba hacia dentro como buscando a alguien.

Por fin me puse delante de la urna y se abrió la puerta que, más tarde se cerraría y me engulliría allí dentro y no podría salir. Fue pensar esto y salir corriendo todo uno. Al salir se estaban cerrando las puertas y me pilló entre el marco. Pero saqué todas las fuerzas que tenía y salí. La gente desde dentro no daba crédito a lo que veía. Salí por fin y, sin pensármelo dos veces, volví a entrar. Ya está.

Pregunté algo y me dijeron que la Srta. X me atendería abajo. ¡Qué palabra!: “abajo”. Yo pensé; tendré que bajar en ascensor. Ya no hacen

escaleras. Tendré que bajar en una plataforma blindada a las profundidades de una caja fuerte. Abrirán una puerta con un código que luego olvidaré. Al final no funcionará nada y no podré salir de aquí en toda la mañana. Me han atrapado y estoy sola. Bueno una película al más puro estilo James Bond.

Cuando miré abajo eran SIMPLEMENTE dos escalones, los cuales, sinceramente, no tenían ningún atractivo. La Srta X era completamente normal. No me llevó a las entrañas de una caja blindada y no se dio cuenta de la aventura que acababa de correr conmigo.

Luego dicen que tengo que volver a la normalidad, con lo divertido que es toda esta irrealidad que me rodea.

Esto último doy fe que es mentira porque pasé un trago muy amargo con toda esta pesadilla, que era solo fruto de mi imaginación.

VERANO DEL 86

Aquí empezó todo. Al irme de vacaciones me di cuenta de que todas esas pequeñas cosas que me pasaban por la cabeza de vez en cuando iban tomando consistencia.

Por ejemplo, **el ascensor**: subiré andando, tengo que hacer ejercicio.

El metro, iré en autobús, así hago turismo que nunca veo museos.

Grandes almacenes, mejor voy a Día, los grandes centros comerciales son unos careros y solo quieren que consumamos.

Cabina del banco, voy a cambiar la cuenta porque en esta sucursal con la obra que han hecho y ese cristal no me gusta. La gente tiene que ir y venir cuando quiera, no cuando te deje pasar el señor de la mesa.

El **dentista** de toda la vida, me voy a buscar otro ya que este está lejísimo (3 paradas de autobús). Hay que ser práctico y buscar todo más cerca.

Todo un largo listado de incomodidades que iba resolviendo según se presentaban. La verdad es que eran infinitas. Acababa el día agotada

y la noche era agotadora, porque todo esto requiere un esfuerzo monumental durante el día. Pero al reposar la cabeza en la almohada se convierte en un tifón de intensidad 8 con actividad durante toda la noche. Abría los ojos por la mañana y volver a empezar el día con todas estas nuevas preocupaciones añadidas se me hacía un poco tedioso.

Por fin llegaron las vacaciones ¡Que bien! Preparar el viaje...se me enciende la luz de alarma, pero la roja... **VIAJE...** eso es **LEJOS**, muy **LEJOS**, con muchos **PELIGROS**, ¿cómo llegar a un sitio a 500 Km. si mi círculo se cerraba cada vez más?

Como era más joven y novata en esto de la agorafobia, pensé que no pasaba nada. Me llevaría crucigramas y un hijo de tres años que entretenía lo suyo. Mi niño tan lejos se podía poner malo y no tener un hospital cerca. En la playa ya sabemos, solo hay agua y arena. Estos flashes me salpicaban continuamente pero no les hacía demasiado caso.

Empecé a preparar la maleta pero, me di cuenta de que no era como el año anterior. En este llevaba toda clase de pastillas, por si acaso, eso si, todas naturales.

Fui al herbolario y, por supuesto, dije que eran para una amiga. Hice acopio de hierbas y brebajes, pomadas, colirios, gotas para los oídos, flotadores de todo tipo para mi hijo. Fue el primer kit para agorafobia que me hacía.

Viajamos por la noche, lo que hizo el viaje más fácil. Cada vez que me notaba un vértigo o algún temblor me metía una valeriana a la boca y, para que nos vamos a engañar, no me hacía nada.

Por fin llegamos a la playa. Yo sola, sin mi madre, ni padre, ni hermana, ni vecinas ni amigas. Ahí me di cuenta de que pasaba algo. Yo no podría con todo. Tenía 15 largos días para hacerme cargo de todo, sola, esta palabra me dio como un mazazo. Pero seguí adelante.

Tenía que ir al supermercado, colocar la maleta, o sea, sacar todo lo que había metido y, además cuidar a mi hijo. Mi marido parecía que no

existiese. Él venía de vacaciones, por supuesto. Cuando por fin, organicé todo había pasado todo el día y no había visto la playa. Pensé que todos esos malestares que tenía se me pasarían pronto. Todo el mundo necesita tiempo para adaptarse a un nuevo paisaje, a un clima distinto. ¡Vamos que parecía que me había ido a otro continente!

Al día siguiente llegué a la playa. Tenía un poco de ahogo, pero es normal, el aire es más húmedo y hay que adaptar los pulmones. Otro flash, el aire. No me llegará bien a los pulmones el oxígeno con tanta humedad. Corre poco viento y esto es irrespirable. Miré hacia el cielo y vi en una torre una veleta. Nada más sosa que el típico gallo que todos sabemos. Pero él fue el causante de todo. Cada mañana cuando iba a la playa si la veleta se movía poco pensaba que no había aire suficiente y si se movía mucho que no nos daría tiempo a respirar con tanto aire. Pasamos unas vacaciones de escándalo esa veleta y yo.

Pensé; cuando llegue a Madrid, si es que es posible y no tenemos un accidente (flash) accidente... tendré que hacer algo.

AQUÍ AGORA, AQUÍ TOÑI

Llegué a Madrid de mis vacaciones decidida a hacer algo.

Fui al médico y éste me mandó al psiquiatra, mejor dicho, a “salud mental”, me dijeron que me tenían que valorar allí. ¿Desde cuando se puntúa la enfermedad mental? ¿Quiere decir que si tengo un tres me ponen la camisa de fuerza? Y si tengo un diez ¿es que no estoy tan mal? Como yo sabía que esta cita era como un examen con nota, no quise hacerme la lista. Puse mi cara más triste y lánguida, porque pensé que cuanto peor estuviera, más me cuidarían.

Me derivaron a un psicólogo que me ayudó mucho...a ver que mi vida era mucho peor de lo que yo pensaba. Me enseñó a ver todo lo horrible de ahí fuera. Me decía que aguantara dentro del vagón del metro a que diesen algunos ataques de ansiedad y así se quitarían. Lo dudo

mucho porque lo intenté una vez y le cogí un pánico...tanto que hace quince años o más que no cojo el metro. Cuando pasaron algunos meses me dijo que ya estaba bien, que no podía hacer nada más por mí.

Me dejó desolada, tirada y con algo que se llama agorafobia, que no era miedo a los espacios abiertos, sino miedo a todo lo imaginable.

Todo esto me hizo caer en una gran depresión. Esto y algo más que añadí yo, como una situación económica precaria, una hipoteca, un marido despreocupado y un largo etcétera.

Volví al psiquiatra y me dijo que tenía que tomar unas pastillas. Pensé que por fin me iba a curar de esto. Ja ja ja. Leí el prospecto y pensé... ¿cómo me van a curar unas pastillas que te dan sudores, palpitaciones, nerviosismo, mareos, sequedad y mil cosas más. Todo esto sumado a una gran lista de sintomatología física y psíquica. Por fin, decidí tomarme esta pastilla. Fue como un rito samurai. Pensé que iba a un suicidio anunciado. Esta pequeña pastilla es como una bomba. Lloré, recé e hice todo lo que se para despistarme y no pensar en la cadena de suplicios que me había metido para el cuerpo.

A los quince días empecé a notar la mejoría y me prometí, juré y perjuré que nunca más me dejaría caer en una depresión.

A partir de aquí empezó una nueva vida para mí, por destino o porque me llevé todas las papeletas. Lo que vino después fue mucho peor de lo que había pasado. Si me cuentan lo que iba a ser mi vida, les digo que eso es ciencia ficción. En una ocasión me preguntaron en el hospital, cómo me sentía, y les dije que estaba viviendo un capítulo de Expediente X.

Hasta aquí llegué con mi triste historia, porque aquí se acabó. Ahora sigo siendo agorafóbica, pero me río de mi misma. Estoy inmersa en un mundo entre la realidad y los ataques de pánico, pero estoy encontrando el equilibrio...dicen que somos personas muy sensibles que no hemos aprendido a asimilar los golpes...

LAS VIUDAS Y LOS BAILES

Empecé una vida nueva, bastante triste, la verdad, pero era lo que había. Cuatro meses en un hospital. Entré con marido y salí viuda. Algo que suena fatal, como a señora mayor, pobre y desvalida.

Al principio cuando empecé a salir decía que era separada o divorciada. Esto último suena mejor, ya que es la culminación de la separación y, en realidad, eres soltera. Pero yo era viuda. Cuando iba a tomar una copa y me preguntaban si tenía pareja, no podía decir entre baile y baile que era viuda, porque inmediatamente te ayudan a bajar la escalera o te cogen el vaso por si se te cae. Eso sí, a los cuatro minutos desaparecen todos los hombres a cinco metros a la redonda. Por todo esto, jamás volví a decir que era viuda. A veces decía: estoy sola...que esto te da como un aire interesante porque no saben a qué atenerse. Los hombres se asustan ante una mujer sola. No saben exactamente qué quieres decir. Porque "estar sola" puede llevarles a pensar; me quiere enganchar o... a esta me la llevo al huerto...

Por aquellos tiempos empecé a bailar en una escuela de baile. Esto es muy común cuando no tienes a nadie, ni amigos ni hombres...¿qué haces? Pues te vas a bailar. En esas escuelas hay de todo. No se suelen hacer parejas, pero ayuda a dar el primer salto. Conocí a muchos amigos y amigas con los que salía los sábados por la noche. Fue una época dorada. Me compré ropa, aprendía a bailar, a poner caras, a hacerme la simpática, la borde total...depende del día, de la hora y de la ropa que llevara, ya que el hábito si hace al fraile.

Estuve tres años bailando sin parar. Me puse en forma, aflojé las caderas, se me puso el culo duro y las piernas se me afinaron. Tuve una relación que se rompió por falta de interés de los dos, no me dejo ni mal ni bien. Sólo se acabó. Era alguien insulso, ni si ni no, era exactamente un "osito", bonachón, correcto, siempre invitaba (inusual en estos tiempos que corren) así, que el era de otra época. Siempre me dejaba pasar primero, organizaba cenas, bailes, veladas ni fu ni fa. Era fácil estar con

un hombre así, o no estar, pues no lo se todavía. Le llamábamos “Paquito retard” pero todo esto, son cosas nuestras.

LAS CLASES DE YOGA

Cuando lo dejé con Pedro me quedé un poco alicaída, porque ya no tenía planes. Tenía que quedar con gente que hoy sí, mañana no, a bailar no...me apetecen todas esas cosas que tienen los amigos que no son hijos.

Como me aburría un poco y no sabía que hacer con el tiempo que me quedaba libre, decidí ir a yoga. Me dijeron que era bueno para los nervios, para la mente, para el cuerpo, etc...

Ahí estaba yo con un grupo de mujeres un poco seria, que estaban esperando llegar al espíritu a través del cuerpo, o algo así. Empecé la primera clase y la maestra, no se cómo se llamará a éstas tan místicas, digo maestra por lo de la serie aquella de Kung Fu. Conclusión, que esta señora nos saludó y nos dijo en qué iba a consistir todo.

Primero nos dice que necesitamos un espacio que tienen que respetar los demás porque si no te asfixias y la energía no fluye. Pues a mi se me han debido meter todas en mi espacio porque yo me ahogo. Además como la energía la tengo también metida en este espacio me está oprimiendo. A lo mejor la presión del pecho es por la energía. Claro que debemos estar todos muy apretados porque creo que es un espacio muy chiquitito, como de unos 50 cm. Ya veré luego que puedo hacer.

También nos dijo que teníamos un chakra. Esto fue el colmo. Me quedé perpleja, eso suena como a un bicho venenoso o también como a una herida fea, infectada. Yo miré a todas y tenían una cara tranquila. No estarían pensando en todo lo que tenían encima. Pensé...¿el chakra lo tendré también dentro de mi espacio? Se estará quieto...o ¿estará dando tumbos entre todo lo que tengo dentro de mi parcela?

Para colmo nos dice que tenemos el yin y el yang, que es la lucha

entre lo bueno y lo malo. Menos mal que he venido, pensé, porque no se que hubiera hecho con tantas cosas. Y ya, para concluir nos dice que tenemos que saludar al Sol todas las mañanas...¡Toma!! Y yo...que tengo fotofobia, no le voy a poder ni guiñar un ojo. Como que creo que esto no es para mí.

Antes de acabar nos tumbamos en el suelo y nos dijo que no sabíamos respirar. Esto fue un mazazo para mí. Nunca había pensado que esto podía ser. Hasta ese momento yo pensé que mi cuerpo respiraba por si solo. Así que cada vez que hacíamos una posturita teníamos que respirar de una forma que para mi no era la habitual. Unas posturitas que yo, que hago deporte de toda la vida, no podía hacer. También me di cuenta de la cantidad de músculos que tenemos que yo ni conocía.

Para despedirnos vamos a relajarnos, dijo. A estas alturas yo ya estaba sin aliento, pero no del esfuerzo, sino de respirar mal y a trompicones. Cuando llegó la relajación yo tenía taquicardia, mareo, las palmas de las manos sudorosas...o sea, el prelude de un ataque de pánico. Por fin me despedí y dije: hasta mañana. No creo que vuelva a este infierno lleno de gente y de contaminación.

Epílogo

Aventuras de un terapeuta

COMO PASAR DE LA PAPELERA DE TU CASA A UN DESIERTO MEXICANO.

Cuentan que Darwin, cuando termino sus viajes en el Beagle, el barco donde se desarrollaron sus aventuras en Sudamérica y el pacifico como naturalista, comenzó a quejarse de una molesta palpitación, tras la cual se mostraba cada vez mas esquivo, encerrándose en una casa en los alrededores de Londres, en Down house. Su miedo fue tal que apenas salía de ella. Agorafobia, según muchos expertos.

Cuando todo esto empezó yo tenía unos diecinueve años y una visión de la vida totalmente diferente, en la que no cabía nada de lo que me sucedería después. Porque después era un mundo normal, sin nada demasiado complicado, y para que negarlo, tampoco pensaba mucho en ello. Yo tenía diecinueve años, y tantas opciones por delante que se me escapaban por entre los dedos. Era un pedazo de arcilla que no había sido demasiado amasada, carne más cruda que hecha. Así que cuando todo esto empezó, me sucedió, por paradójico que sea, lo más real que había experimentado jamás. Tanto es así, que marco mi vida para siempre.

Estudiaba tercero de psicología. Era comienzo del curso. Y comprendí la enorme diferencia entre leer acerca de algo y sentirlo. Ya había escuchado antes esas palabras: fragilidad, vulnerabilidad, ansiedad, angustia... pero estaban en los libros, o en las frases de las películas. Por supuesto que las había sentido antes, pero nunca habría soñado que pudieran vivirse con tanta intensidad. Digamos que es una toma de conciencia súbita, como una fractura en la que oyes troncharse el hueso. Como cuando el cazador persigue al conejo Bugs Bunny, y sin darse cuenta traspasan los límites del precipicio. Ambos siguen andando sobre el aire, y pueden hacerlo porque aun no han tomado conciencia de

donde están. Y solo cuando se dan cuenta y miran para abajo, caen. Siento que tengo que usar muchas metáforas, porque es algo muy complicado de explicar.

Todo comienza a traición, con un ataque de angustia. La angustia es un escalofrío que te deja helado, un cosquilleo en la tripa, y un corazón que esta mas en la garganta que en tu pecho. La angustia es el sudor frío, y la debilidad repentina, el ahogo en el que el aire casi se puede cortar. Luego está la sensación, que llamamos, de "irrealidad". Todo parece transcurrir como una película, donde tú no estás, y esa ausencia de yo para mí era la más terrible de las experiencias. Era la sensación de que todo a mi alrededor perdía entidad, firmeza, como si de una ilusión se tratase. Como si la realidad no fuese real.

Porque tu quieres que todo eso se vaya, pero no sabes que es todo eso. De pronto has sido invadido por algo inexplicable que se ha instalado en ti, el miedo. ¿Pero miedo a que?, el miedo a esta sensación de miedo. Parecía que algo horrible iba a pasar, iba a desaparecer, a morir, a desmayarme, a volverme loco.

Si alguien quiere una ilustración de lo que es un ataque de angustia, les aconsejo que vea el grito de Munch, es pura angustia existencial, el protagonista se sujeta la cabeza con las dos manos, como deseando que pare todo eso. A su alrededor todo esta agitado e inestable, y en su expresión, el grito del terror congelado. Es como estar en otra dimensión, en la que estas experimentando una vulnerabilidad a flor de piel. Y creo que lo peor que vives en ese momento es la imposibilidad de definir a que tienes miedo. Eso aumenta la lejanía, porque se ha instalado algo en ti con lo que nunca te habían preparado para enfrentarte.

La primera experiencia es tan impactante, que se queda marcada a hierro. Lo que luego sucede es que es algo que no puedes olvidar, y que tampoco quieres repetir bajo ningún concepto. Hay algo paradójico en lo que viene después. No quieres que eso se repita, y sin embargo el hecho de intentar evitarlo, llama con más intensidad a esa sensación. A

partir de entonces tu vida se transforma en un intento por evitar esos ataques, y buscas refugio.

Antiguamente, en la edad media. Los que eran perseguidos por la justicia podían refugiarse en las iglesias para evitar ser capturados por la justicia. De esta forma “se acogían a sagrado”. Los proscritos podían moverse a sus anchas por el interior de la iglesia porque allí tenían una seguridad. Este estado de seguridad se perdía si el individuo salía de ese recinto.

Así que de alguna manera empiezas a hacer territorios sagrados. Por ejemplo, el metro. Si hay algo que temes, además de la lejanía, es no poder escapar de esa situación en el caso de que te encuentres mal. ¿Y si se queda parado entre dos estaciones, en medio del túnel?. A partir de entonces odias los atascos, los edificios altos, las colas de los centros comerciales, los centros comerciales, los medios de transporte, el cine, los restaurantes en los que no puedes salir. También temes quedarte solo en casa, o en cualquier sitio. El mundo se vuelve un territorio inhóspito en determinados lugares. Hay sitios malos y buenos. En los malos siempre tienes la sensación de que te puede pasar algo. Vives para controlar, agudizas tus sentidos, examinas tu cuerpo, porque un leve latido, o una respiración entrecortada pueden disparar ese sistema de angustia.

De pronto uno se transforma en un preso de la seguridad y de lo conocido. Así es como tu búsqueda de salvación se transforma en una condena.

Durante tiempo me costaba todo horrores. Cosas cotidianas como ir a la facultad, o salir fuera de mi barrio se transformaron en aventuras. Todos los días eran una batalla por ganar territorio, o perderlo. A mi favor tengo que decir que desarrollé un espíritu de lucha como no había imaginado que tendría. Avanzaba y retrocedía. Y a menudo sucedía que en los territorios que había conquistado podía tener un ataque de ansiedad, con lo que había que reconquistar lo perdido.

Recuerdo que por aquel entonces leía con fervor un poema de Benedetti: “No te salves”.

Fui evolucionando poco a poco. Recuerdo la enorme contradicción que sentía. No podía permitirme estar estudiando psicología, y a la vez padecer esto. Ahora me doy cuenta de lo estrecho de miras que era entonces. Porque si hay algo valioso que puedo ofrecer a mis pacientes ahora es el haber explorado más allá de la cordura, más allá de lo racional. Y porque no hay nada que te haga tan fuerte como el haber compartido el pan con tu debilidad.

También he de reconocer que todo esto fue muy bien acogido por mi familia, y por la chica con la que salía por aquel entonces. Sin alarmismos, ni dramas. Ambos me enseñaron algo muy valioso: que si algo me destruiría, no sería el miedo, sino yo. Que el miedo no es el final de nada, solo es una condición. Y que yo era responsable de mi propia vida, tuviese miedo o no.

Me recuerda al título de una película de Wenders: la ansiedad del portero ante el penalti. Si uno juega como delantero, siempre tiene al centrocampista, y este a su vez al defensa... ¿pero quien guarda al portero? Este sabe que la única barrera que existe entre el balón y la portería es EL. Eso es lo que llamo vértigo.

Mi primer gran triunfo sonado fue un viaje a Granada, solo, sin compañía, ya que me habían regalado las entradas para un congreso, el cual en si no me interesaba demasiado, pero algo en mi decía que tenía que hacer. Lo importante no era el destino, sino el viaje. Como supongo, pasa, con todo en la vida. Ya había estado en Granada hacía muchos años, pero desde que tuve el primer ataque de ansiedad, hacía dos o tres años, no había salido de Madrid.

Me fui al bosque, que está cerca de mi casa, una semana antes. Allí era donde solía tomar las decisiones importantes. Pensé, y pensé, hasta que me di cuenta de que no había otro camino más que ir. Fue el comienzo de los viajes. Cuando me despedía estaba temblando. Ya había

estado otras veces en Granada, antes de que esto ocurriese, pero esta vez era otra ciudad, y la sensación era completamente diferente. Antes no existía la distancia, no tenía sentido, pero desde esta nueva percepción que distinta se veía. Todo lo que antes había tenido de encantadora, ahora se tornaba en amenazadora...

Desde que ha existido esto en mi vida, los viajes son algo especial, como ritos casi mágicos. Son intensos como jamás habría imaginado, y no solo desde el miedo, sino desde la oportunidad que me ha dado todo esto de superar mis propios límites. Casi siempre me hacen sentir como un Ulises en busca de su Ítaca. Aprecias cada cambio de paisaje, de costumbres y lugares.

El viaje fue mucho mejor de lo que habría imaginado desde un mes atrás, en la cual había estado maquinando todo tipo de situaciones angustiosas. Para mí fue el inicio de la mejora, a pesar de que había estado ampliando ya bastante el territorio. Volví con esperanza, y cargado de ganas de ver que es lo que habría tras la siguiente colina...

Y así fue transcurriendo el tiempo, y acabe la facultad, cosa que para mí fue un gran triunfo, ya que al principio de todo esto apenas podía concentrarme, y la sensación de estar atrapado en clases y exámenes, disparaba mi ansiedad. Por aquel entonces cree AMADAG, que es una asociación que se dedica a asesorar, ayudar y orientar a aquellas personas que padecen agorafobia. En ella aplicaba lo que a mí me había servido para salir adelante, y comencé a trabajar con grupos.

Recuerdo que este revuelo se inicio por una página que colgué por Internet, con esa improvisación que siempre nos ha acompañado a los terapeutas y asociados. Todo empezó en una sala parroquial. Y a pesar de que no teníamos nada que ver con ningún movimiento religioso, el buen párroco nos prestaba la sala por simpatía. Aunque parecía el único sitio donde nos podían dejar la sala gratuitamente, no creo que fuese esa la única razón por la que empezamos allí. Si uno indaga bien, se da cuenta que compartimos algo muy importante con los creyentes. La fe.

La fe en nuestro caso en el ser humano, en su capacidad de superación. Sin esa confianza no estaríamos aquí.

Lo que sana no es el polvorín de técnicas o conocimientos, sino la creencia en el otro como alguien que puede actualizarse, y es la transmisión de esa confianza lo que resulta vital. La experiencia nos dice que existe el llamado efecto Pigmalión, pues cuanto más confianza sincera deposito en el otro, a este no le queda más salida que terminar creyendo. No estoy hablando de una confianza de cliché, ni de buscador éxito. Sino de una creencia real, autentica y consecuente.

Si algo te enseña esta con-vivencia es a confiar en el sentido más puro de la palabra. Y que conste que la confianza no es ciega, sino mucho más sabia que la neurosis.

Bueno, pues algo parecido ocurre en nuestro camino, siempre pasa algo que nos permite continuar como asociación. Y si la tierra se mueve... ¿Por qué no nos vamos a seguir moviendo nosotros?

Que importante ha sido la creación de todo esto, porque me ha permitido darle sentido a mi sufrimiento. A medida que he ido explorando he visto muchas más conexiones por lo que el pánico vino a mí. Así tenía que ser, y así estaba bien.

Pasó más tiempo, seguí viajando como Ulises. Monte una consulta en Aranjuez, con una amiga, cuando aun me daba miedo estar en Aranjuez. Eran dos horas de ida y dos de vuelta. Pero también recuerdo el deseo de seguir explorando, y los campos de maíz, y el río...

Luego fue el avión, y Portugal, porque yo nunca había viajado al extranjero. Cuando no tenía miedo, porque no tenía dinero, y cuando tenía dinero, porque me daba miedo.

Al extranjero he viajado desde hace relativamente poco, aunque aprovecho todas las ocasiones que puedo para hacerlo. El penúltimo al que me enrole fue un maravilloso viaje a México, a un pueblecito llamado Real de catorce, que está en medio del desierto. Aunque hacía

una vida sin limitaciones, aun pensaba que trece horas de avión, y la sensación de estar en un espacio que para mí me inspiraba desprotección, todavía era un reto. Pero fue precisamente eso lo que me impulsó a seguir, y a hacerlo. Ver que se sentía. Seguir cruzando mi límite. Necesitaba un símbolo, para hacer las paces con mi miedo.

El lugar indicado era un antiguo santuario Huichol, una montaña llamada El Quemado. Y allí fue donde escribí una carta, y lleve una ofrenda que traje de España. Recuerdo que llore como hacía mucho tiempo que no hacía, puse la carta bajo una piedra, aunque más tarde decidí reconstruirla con lo que recordaba haber puesto. Decía más o menos así:

“Siempre imagine que en un punto como este, encontraría la respuesta. Estaría clara, como si fuese un cofre de diamantes que hubiese esperado allí durante años. El santo grial se relevaría por fin, y la comprensión sería total. Entonces podría escribir un best seller sobre la agorafobia, algo sobre... como superar su agorafobia en diez pasos.

Empiezo a tener la sospecha (mentira, la tenía desde el principio), de que eso que se busca con tanta ansiedad, no existe. Contrariamente a lo que se pueda pensar, he de decir que nos encontramos ante una gran noticia. Porque no se trata de extirpar un cáncer, o de sacar el demonio del cuerpo. La angustia nos pertenece, como nos pertenece nuestro corazón, o nuestro cerebro, o el alma. Somos responsables de ella, no sus víctimas. Pero no hablo de esa responsabilidad que pesa como un muerto, y atenaza nuestros corazones, sino de la responsabilidad de asumirme como lo que soy, con todo lo que tengo. No solo está en mi el niño asustado, también está el guerrero, el apostata, el religioso, el descontrolado, el loco, el cuerdo... Cuanto más tiempo pasa considero que lo fundamental no es como vencer el miedo, sino como puedo aprender a relacionarme con el.

Aunque parezca una locura, ahora solo siento gratitud por todo el proceso por el que he pasado, ya que me ha hecho comprender una enormidad de cosas. Me refiero a que no es algo que tenga que reducir

forzosamente mi campo de visión, ni limitar mi vida. No es la viga la que me impide ver el mundo, yo soy la viga. No es la cadena la que me mantuvo atado durante tanto tiempo, yo era la cadena.

Ahora, encima del cerro del quemado, en México, la visión es hermosa, de un lado el desierto, del otro un valle, los pájaros sobrevuelan allá en lo alto. La tierra está debajo de mí, palpitando. El silencio es denso. Aun no subo con soltura la montaña, aun me sobrecoge, aunque no pasara mucho tiempo antes de que deje de hacerlo. Ahora lo sé.

Mi hermano, el miedo, mi buen enemigo. El ha sido el motor de tantas de mis acciones. Sin el, no estaría aquí, no habría sido terapeuta, no habría amado de la misma forma. Mi visión del mundo sería distinta, no sé si peor o mejor, pero no esta misma. Hubo un tiempo en que apenas podía pasar de cierto límite, no mucho más allá de mi barrio, donde el mundo era enormemente más grande que ahora, los mareos eran constantes, y el metro el tren de la bruja. Y ahora me hallo aquí, a diez mil kilómetros de mi casa, muy lejos de las seguridades que me acompañaron durante tanto tiempo, frente al santuario de los indios Huicholes, en la montaña sagrada. Me hallo recordando el camino que me ha llevado hasta aquí; aquel que empezó, hace más de diez años, en un banco de mi barrio. Cuantas palpitaciones, cuantos encogimientos de estomago, cuantos retos...”

Como reza la última película de Kusturika, la vida es un milagro. Y si algo tengo que seguir agradeciendo a mi miedo, es el haberme hecho apreciar la vida como ahora lo hago, y el proporcionarme la intensidad con que ahora la observo. A veces tengo que pararme en plena calle, aunque no pase nada en especial, para observarla en toda su belleza. Lo curioso de todo esto es que cada vez tengo menos ganas de retenerla, de retener nada. Es esta extraña sensación de desapego y de amor. Y de fondo está el confiar en la vida, pero no con ingenuidad, no me refiero a que nos vaya a tocar la lotería. Pero la esencia de la vida es mucho

más sabia que mi neurosis. En este momento me encuentro preparado para recibir lo que venga, lo que tenga que ser.

Cada vez esta más clara en mí la diferencia entre el dolor y el sufrimiento. Podemos aceptar el dolor de la vida, con toda su crudeza, con la muerte, el frío, el hambre, la herida... eso es inevitable. La vida no es un camino de rosas, está claro. Pero el sufrimiento es toda mi lucha para evitar el dolor, y por lo tanto la vida. Como decía Epicteto, en mi vida he tenido miles de problemas, y algunos de ellos hasta eran ciertos. No podemos evitar el dolor, aunque si podemos eliminar el sufrimiento.

Afortunadamente los pacientes se “curan”...a pesar de nosotros, los terapeutas.

Rubén Casado



Rubén Casado es psicólogo fundador de la Asociación Madrileña de agorafobia, con la que lleva trabajando más de doce años dedicado a la investigación, el tratamiento y la divulgación de este trastorno que puede estar

afectando a más de un 2% de la población, en diferentes grados. Se ha formado en diferentes corrientes que abarcan desde la terapia cognitivo-conductual, hasta el psicoanálisis, y se ha servido de las diferentes escuelas, para formar una metodología que auna lo mejor de cada corriente.

Rubén Casado también ha padecido agorafobia durante una etapa de su vida, por lo que puede mezclar su experiencia como terapeuta y paciente para crear una de las obras más completas sobre los ataques de pánico y la agorafobia.