

ediciones  
**Lectio**

# Stop al pánico

Autoterapia para evitar las crisis de ansiedad

**Andrea Fiorenza**



Pautas prácticas para controlar el pánico, librarse del miedo y recuperar calidad de vida.

Una guía de tres semanas con 18 ejercicios fáciles de seguir para volver a tener el control.

## La ayuda en forma de libro

En nuestra sociedad los trastornos asociados al miedo están más presentes de lo que creemos. La ansiedad y las fobias —originadas por experiencias reales o simplemente imaginadas— pueden conducirnos a reacciones extremas e incontrolables.

A lo largo del libro *Stop al pánico*, el experto Andrea Fiorenza analiza los miedos y las fobias más habituales: a determinadas situaciones, a ciertos animales, a los elementos naturales, a las otras personas... A partir de los principales avances de las teorías científicas que abordan el tema, Fiorenza ha concebido un **itinerario pautado** —con el que ha alcanzado un alto grado de éxito entre sus pacientes— **para que uno mismo, de manera autónoma y al ritmo que le convenga, alcance la resolución de su problema con el miedo, la ansiedad o el pánico.**

## Extractos del libro

**A lo largo del libro entendemos el porqué de muchas de las situaciones que derivan en ataques de ansiedad o de pánico:**

«[...] a veces, la imaginación puede convertirse en realidad; si esto lo trasladamos a los miedos, pueden nacer y concretarse en el momento en que comenzamos a pensar en ellos. Si pensamos en la vejez como origen de problemas, empezaremos a tener miedo a envejecer; si pensamos en posibles enfermedades, comenzaremos a tener miedo de todo aquello que podría hacernos enfermar, aunque en muchas ocasiones hayamos estado enfermos sin que existiera el miedo.»

«El miedo siempre se refiere a algo que ocurrirá. Difícilmente existe en el momento presente. [...] El problema, por lo que respecta a la mayor parte de nuestros miedos, surge de la imaginación.»

**El miedo a volar, uno de los grandes ejemplos:**

«Incluso volar en avión no es tan peligroso como quedarse en la cama, según muestran las estadísticas. El problema, entonces, ¿es la cama o el avión? Ninguno de los dos, el problema está en la cabeza, en nuestra imaginación. Tenemos una capacidad extraordinaria para adaptarnos a las situaciones, también a las más adversas —enfermedades, duelos, pérdidas económicas, etc., pero no tenemos ninguna capacidad de adaptarnos al futuro.»

**¿Por qué sufrimos ansiedad?**

«La ansiedad, por ejemplo, es un miedo anticipado. Es el estado de excitación y sufrimiento en el que entramos cuando se acerca el peligro, en el momento en el

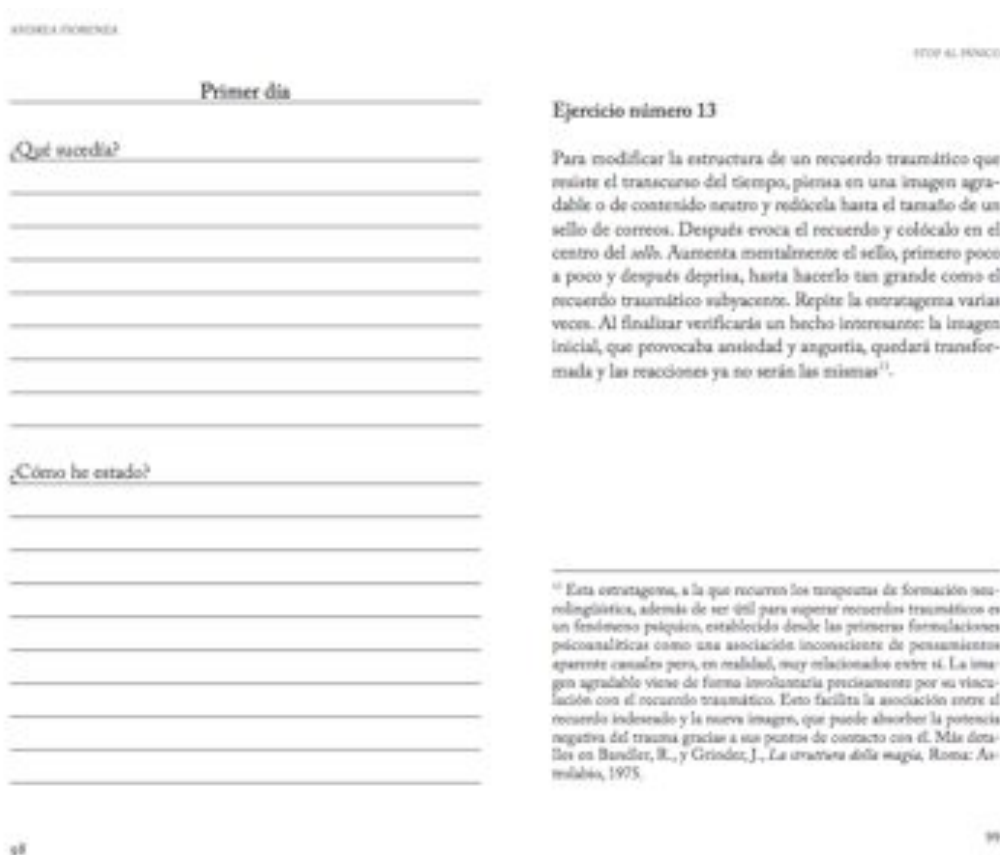
que estamos en la fase de espera, o sencillamente ante el presentimiento. La angustia es una ansiedad más elevada, que llega acompañada de numerosos síntomas físicos. Ambas emociones son miedos sin un objeto real. En otras palabras, el miedo se presenta en estas formas sin el objeto real del mismo. Se tiene miedo sin estar delante de aquello que da miedo.»

### Evitar las situaciones molestas no es una solución posible

«Evitar una cierta situación que nos asusta y nos aterroriza puede ser a veces sensato, como por ejemplo aventurarnos por un sendero de montaña peligroso, pero por el contrario, es deletéreo cuando lo evitamos solamente porque somos débiles ante las imágenes de nuestra mente aunque no existan precisamente problemas objetivos por los cuales se deba evitar. [...] La evitación se convierte en una especie de manta corta que, tires por donde tires, siempre deja descubierto algo de nosotros.»

### Un libro práctico

*Stop al pánico* incluye ejercicios prácticos que se pueden desarrollar durante tres semanas para conseguir el bienestar necesario.



## El autor



Andrea Fiorenza, psicólogo, es director de la Escuela de Counselling Sistémico Estratégico de Bolonia (Italia) y de la revista *Internazionale di Psicologia*. Imparte cursos en institutos privados y universitarios en España y en Italia. Ha publicado numerosos artículos y ensayos, entre ellos *Niños y adolescentes difíciles* (RBA, 2002), *Cómo hacer la vida imposible a tus padres* (RBA, 2005) y *Cuando el amor no basta* (Planeta, 2009). Más información en [www.andreafiorenza.com](http://www.andreafiorenza.com).

## Ficha del libro

Precio: 13,50€

ISBN: 978-84-15088-72-1

Núm de Páginas: 128

Formato: 13 x 20 cm

Encuadernación: En rústica

Fecha primera edición: Mayo de 2013

Colección: Cuadrilátero de libros. Práctico, número 7