Andrea Fiorenza

# STOP AL PÁNICO

## Autoterapia para evitar las crisis de ansiedad

Cuadrilátero de libros

# STOP AL PÁNICO

Stop al panico OK.indd 3 16/04/13 15:30

Título: *Stop al pánico*

© 2013 Andrea Fiorenza
Translation rights arranged by Zarana Agencia Literaria
in cooperation with Nabu International Literary Agency.

© Jordi Bargalló Chaves, por la traducción

© iStockphoto, por la imagen de portada

© 9 Grup Editorial
Lectio Ediciones
Muntaner, 200, ático 8ª
T. 93 363 08 23 / F. 93 363 08 24
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Primera edición: mayo de 2013
ISBN: 978-84-15088-72-1
DL: T. 381-2013
Impreso por Romanyà Valls, S.A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

Andrea Fiorenza

# STOP AL PÁNICO

## Autoterapia para evitar crisis de ansiedad

Traducción de Jordi Bargalló

Cuadrilátero de libros

Stop al panico OK.indd 5 16/04/13 15:30

# Índice

Introducción 9

**El miedo es un sistema de alarma** 13

**El miedo excesivo es un sistema de alarma defectuoso** 18

**Las fobias son un sistema de alarma enloquecido** 22

**Qué genera los miedos y las fobias** 25

**El miedo a los demás, o las fobias sociales** 30

**Lo que dicen las teorías** 33

**Los miedos de los que intentamos escapar nos siguen, y antes o después nos alcanzan** 38

**Cuando el miedo empieza a rodar se convierte pronto en una avalancha: el pánico** 42

**Intervenir con eficacia** 50

**El recorrido para salir de los miedos** 56

**Primera semana: la estrategia de los veintiún minutos una vez al día** 59

**Segunda semana: la estrategia de los siete minutos tres veces al día** 79

**Tercera semana: la estrategia de los siete minutos una vez al día** 97

**Solo te queda leer la última parte del libro** 115

**Conclusiones** 120

Bibliografía 123

Stop al panico OK.indd 7 16/04/13 15:30

# Introducción

Cuenta una vieja historia del místico Osho que un viajero, tras una larga caminata, se sentó a la sombra de un árbol para descansar, sin sospechar que había ido a parar bajo una planta mágica capaz de hacer posible cualquier deseo.

Sentado, pensó en lo agradable que sería encontrarse en una mullida cama. Al instante le apareció, a un lado, la cama. Sorprendido, el hombre se tendió en ella e imaginó que el colmo de la felicidad sería que una muchacha llegase para masajearle sus doloridas piernas. Apareció la muchacha y le dio un agradable masaje en las piernas. «Tengo hambre —dijo el hombre en voz alta—, y comer ahora sería una auténtica delicia». Apareció una mesa maravillosamente engalanada de suculentos manjares. El hombre se relamió. Comió y bebió a placer. La cabeza le daba vueltas. Debido al cansancio y a los efectos del vino se le cerraban los párpados. Entonces, se acomodó en la cama pensando en el maravilloso acontecimiento de aquel día. «Bien, dormiré una hora o dos —murmuró para sí, un instante antes de quedarse dormido—,



Stop al panico OK.indd 9 16/04/13 15:30

siempre que no pase un tigre mientras estoy durmiendo». De repente, apareció el tigre y lo devoró.

La historia nos dice que, 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. Si vamos a hacer un examen, mientras nos acercamos al lugar donde vaya a tener lugar, estaremos muy aprensivos y ansiosos; los días anteriores, temblaremos y, atormentados por pesadillas, no conseguiremos dormir. Sin embargo, apenas lleguemos ante el examinador, una vez que estemos allí, nos olvidaremos por completo del miedo. Llegará la primera pregunta y notaremos que las palabras nos salen fluidas, como nunca lo hubiéramos imaginado.

El problema, pues, por lo que respecta a la mayor parte de nuestros miedos, surge en la imaginación.

«¿Qué haré si pierdo el trabajo? ¿Cómo puedo evitarlo?».

Imaginando tener miedo de hechos de este tipo, se empieza a no vivir porque todo es posible, pueden suceder millones de cosas; todo lo que le ha sucedido a alguien que conocemos puede ocurrirnos a nosotros también.

No hay modo de estar total y perfectamente a salvo. Pode-



Stop al panico OK.indd 10 16/04/13 15:30

mos quedarnos tumbados en la cama, pero sabemos que son muchísimas las personas que mueren en la cama.

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.

Cuando intentamos protegernos y asegurarnos un futuro carente de inseguridades e incertezas acabamos en el caos mental, en las redes del miedo. Al seguir ese rumbo perdemos la serenidad y dejamos de vivir.

De todas formas, el futuro existe y no hay manera de saber con certeza qué traerá. Todo es posible y nada es cierto. Si tenemos miedo y ansiedad es solo a causa de nuestra imaginación. Cuando la mente no está en el presente, los problemas se avecinan. Si estoy enfermo, lo estoy. ¿Por qué preocuparse? No puedo estar preocupado porque mi mente está pensando en qué hacer para salir de la enfermedad. Sin embargo, si no estoy enfermo y empiezo a pensar que antes o después lo estaré, entonces empiezo a preocuparme, a pensar en ello constantemente, a obsesionarme con visitas y controles dictados por un pensamiento hipocondríaco. Acabo por enfermar psicológicamente.

La realidad nunca le ha creado problemas psicológicos a nadie, la imaginación sí.

Pero, ¿qué es el miedo?

¿Es solo un estado fastidioso o sirve de algo?



Stop al panico OK.indd 11 16/04/13 15:30

## El miedo es un sistema de alarma

Algunos miedos son una sofisticada reacción del organismo frente a algunas amenazas, reales o no. Nos permiten valorar las consecuencias y evitarlas, circunscribirlas. Constituyen nuestro modo de vivir, sentir y responder a los peligros reales o fantásticos. Son un verdadero sistema defensivo a nuestro servicio. Un coche que derrapara podría atropellarnos si no reaccionáramos huyendo de la calzada para encontrar refugio en la acera.

El miedo, por tanto, es una emoción fundamental, inevitable y necesaria, una necesidad indispensable porque representa una señal de alarma destinada a estar más atentos ante los peligros, a aumentar, en consecuencia, nuestras esperanzas de supervivencia. Un sistema de alarma, en definitiva. Como podría serlo el de la casa o el del coche, que suelen dispararse solamente en caso de rotura o incendio.

Un sistema de alarma suena o parpadea. Pero, ¿cuáles son las señales que produce nuestro organismo ante la presencia de un peligro?



Stop al panico OK.indd 13 16/04/13 15:30

Frente a una señal que nos advierte de la presencia de un peligro —o que por valoración subjetiva advertimos como peligro—, la **AMÍGDALA**, la parte más primitiva del cerebro humano, se dispara inmediatamente y manda a todas las otras partes del cerebro un mensaje de crisis. El organismo se prepara para responder, y lo más interesante es que este mecanismo se dispara también en presencia de estímulos producidos por la imaginación, como el miedo a los recuerdos. Si a lo largo de una calle desierta vemos una sombra y pensamos que puede pertenecer a alguien que nos sigue, primero nos escapamos y luego pensamos en ello. El mecanismo, pues, se dispara, en ambos casos —peligro real o imaginario— con respuestas que pueden ir desde huir, atacar o quedarse inmóvil para hacerse invisible. Al mismo tiempo el corazón empieza a latir más rápida e intensamente para irrigar mejor los músculos necesarios para el movimiento, la sangre va hacia los músculos de las piernas para facilitar la huída.

¿Te has preguntado alguna vez porque empalidecemos a consecuencia de un sobresalto o de un miedo intenso? Porque la cabeza recibe menos irrigación para facilitar las prestaciones musculares. Al mismo tiempo la respiración aumenta y así se dispone de más oxígeno y se alimenta la actividad cardíaca sometida a esfuerzo. Y en el estómago, ¿qué ocurre? ¿Por qué se cierra y las vísceras se contraen? La respuesta es simple. Toda actividad digestiva se bloquea para no malgastar energías necesarias en otras actividades.

¿Eso es todo? No. También el hígado hace su trabajo. Es estimulado para que ponga en circulación más azúcar, una carga de energía.



Stop al panico OK.indd 14 16/04/13 15:30

¿Y crees que todo acaba aquí? No. Los circuitos de los centros cerebrales predispuestos para la regulación de las emociones disparan una tempestad de hormonas que intentan, mediante cargas de energía, neutralizar la amenaza y predisponer a la acción. Veamos las hormonas que intervienen:

- La **ADRENALINA**, un potente estimulador de los sistemas cardíaco y respiratorio;
- La **DOPAMINA**, un carburante universal;
- La **NORADRENALINA** reduce el tiempo de reacción;
- La **TESTOSTERONA** permite desarrollar el máximo de fuerza y de potencia;
- El **CORTISOL** prolonga los efectos de las otras hormonas;
- La **SEROTONINA** proporciona una última inyección de energía, ya que causa sensación de bienestar y reduce la ansiedad.
- La **ENDORFINA** es un potente analgésico.

Todo esto sucede en poquísimo tiempo; infinitesimal. Sin embargo, ¿qué es lo que vemos exteriormente? La nariz se dilata y de manera semejante los bronquios; las orejas se estiran, las pupilas se dilatan. Los pelos se ponen de punta, la boca se seca, el sudor resbala copiosamente y se vuelve agrio: el olor del miedo.

El rostro sintetiza el miedo con expresiones faciales que sobrepasan a cualquier pertenencia étnica o cultural. Las expresiones del miedo están estampadas en el cerebro humano y son innatas. Esto nos lo revela el hecho de que también las personas que nacen ciegas, en caso de miedo, empalidecen o muestras las expresiones faciales típicas.



Stop al panico OK.indd 15 16/04/13 15:30

¿Quién hubiera dicho que una reacción de miedo fuese capaz de disparar un sistema tan complejo de reacciones biológicas, fisiológicas y psicológicas? Un sistema innato que, como hemos dicho, nos preserva y que se activa cada vez que es necesario.

Una manifestación normal de este sistema de alarma se produce cuando se manifiesta en el momento mismo en el que tiene lugar la percepción del peligro, la rotura del coche o un incendio, por tomar el ejemplo anterior. Una alarma lo bastante fuerte como para poder ser oída con claridad y permitirnos poder correr a ponernos a salvo, pero no tan fuerte como para rompernos los tímpanos e impedirnos reaccionar. Del mismo modo ha de durar el tiempo suficiente para atraer nuestra atención, pero después tiene que dejar de sonar en el momento en que nos sorprendemos y nos disponemos a resolver el problema.

Es importante entender que un sistema de alarma que se dispara simplemente con la llama de un encendedor o de una cerilla, si es un antiincenidos, o a causa de un simple roce o un golpe casual de un inocente paseante, si se trata de un coche, no es un buen sistema de alarma porque como en el cuento del lobo... nos obliga a ponernos a salvo continuamente cuando en realidad no hay ninguna necesidad.

La consideración que acabamos de hacer para el sistema de alarma de nuestro coche o del apartamento en que vivimos, vale para el sistema de alarma del miedo. Cuando esta señal de alarma no es regulada correctamente, y por tanto, se dispara para atraer nuestra atención a partir de de falsos peligros, entonces el sistema se vuelve más perjudicial que útil.



Stop al panico OK.indd 16 16/04/13 15:30

Y con toda probabilidad podemos decir que pasamos a vivir una vida fóbica. Una vida en la que el sistema de alarma de la supervivencia se ha, de alguna manera, estropeado y ya no funciona del modo correcto.

Empezamos así a dibujar diferencias: tras un miedo que nos sirve, porque es útil, hay otro que no nos es útil porque es excesivo.

De modo que el miedo excesivo es...



Stop al panico OK.indd 17 16/04/13 15:30

## Primera semana: la estrategia de los veintiún minutos una vez al día

Te espera una pequeña tarea diaria que dura veintiún minutos.

Cada día, durante siete días, a la misma hora, deberás dedicarte ese tiempo, siempre a la misma hora y en mismo sitio. Si tienes compromisos inaplazables de trabajo que te impidan encontrar veintiún minutos de libertad, puedes hacer una pequeña excepción; intenta organizar anticipadamente las tareas de toda la semana, de manera que todos los días, durante siete días, tengas a tu disposición este tiempo libre, a la misma hora, en el mismo sitio, para dedicarte a ti mismo.

Una vez establecido el momento adecuado, tendrás que escoger un lugar físico de tu casa: una habitación donde nadie pueda molestarte, en la que puedas estar tranquilo durante 21 minutos seguidos. Tendrás que entrar, cerrar la puerta, coger un despertador, ponerte cómodo y en una posición relajada, la que tú prefieras. Será la posición que tendrás que adoptar durante toda la semana, así que tienes que estar cómodo. Es-



Stop al panico OK.indd 59 16/04/13 15:30

coge tú si estar tumbado o sentado; lo importante es que el ambiente y tu cuerpo estén tranquilos, relajados.

Coges el despertador y lo colocas de modo que suene a los 21 minutos.

Desde ese momento hasta que suene el despertador tendrás que, de modo voluntario, pensar en todas las situaciones y circunstancias que te asustan: en todos los lugares en los que piensas que puedes estar mal, en todos los lugares en los que has estado mal o que podrías estar mal. Concéntrate en las imágenes y en los pensamientos a recordar. Proyéctalos en una pantalla imaginaria: esta vez te verás en el exterior como si fueras el protagonista de una película. Siempre desde fuera, observa como tu Yo reacciona ¿Reacciona, no reacciona? Obsérvate en el instante mismo en el que sobreviene el ataque, desde fuera, y observa lo que sucede en esta pantalla. Al rememorar todas estas imágenes, proyectándolas en la pantalla delante de ti observa si te producen ansiedad o no y, en ambos casos, continúa.

Transcurridos esos 21 minutos, deberás levantarte, salir de la habitación y retomar tus actividades habituales. Cada día, hacia el final de la jornada, en el espacio correspondiente de la ficha diaria, explica qué ha sucedido durante la tarea y fuera de la tarea.

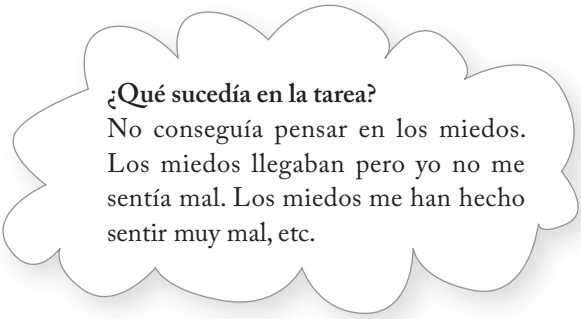
¿Te asustaban las imágenes o no?

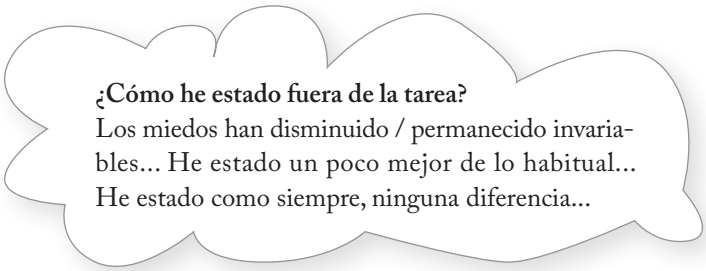
Y, lo más importante, ¿qué te ha sucedido durante el día siguiente, fuera de la tarea? ¿Has continuado experimentando la misma cantidad de ansiedad o ha disminuido?

Ejemplo:



Stop al panico OK.indd 60 16/04/13 15:30




A continuación encontrarás una lista de los días de la semana, a fin de que puedas tener una especie de diario puesto al día. Esto te permitirá controlar y observar mejor los cambios. No te lo tomes a la ligera y haz las anotaciones todos los días. Es importante. Además, cada día encontrarás otro pequeño ejercicio. En realidad es un experimento que te pido que lleves a cabo, un pequeño ejercicio que te permitirá vivir tu problema de una manera completamente nueva. Cada día te sugeriré un ejercicio diferente, de modo que puedas experimentar cuál puede encajar mejor a tu caso.



Stop al panico OK.indd 61 16/04/13 15:30

## Primer día

¿Qué sucedía?

¿Cómo he estado?



Stop al panico OK.indd 62 16/04/13 15:30

## Ejercicio número 1

La mayoría de las personas que sufren ataques de pánico intentan alejar los miedos tranquilizándose o procuran distraerse pensando en otra cosa. Por el contrario, puede ser de ayuda anticipar los miedos, programarlos. Por ejemplo: si estás saliendo de casa y sientes ansiedad por sentirte mal en cualquier parte, en vez de moverte intentando mantenerte calmado y tranquilo, puedes intentar concentrarte en hacer que el miedo o el malestar lleguen cuando tú lo digas. Dite a ti mismo: «Quiero sentirme mal antes de cruzar la puerta de casa, o antes de sentarme en el coche». Por paradójico que parezca, precisamente al programarlos, los miedos no solo no llegan sino que disminuyen con el transcurso de los días[1].

[1] Esta técnica se debe a Milton H. Erickson, psicoterapeuta y padre espiritual de la terapia estratégica. En un caso con un paciente aquejado del temor a desmayarse en ciertos lugares, en particular en un determinado restaurante, Erickson lo invitó a cenar y tras haberle prescrito que programara cuidadosamente el desvanecimiento, lo distrajo de sus miedos haciéndole pensar en una serie de situaciones embarazosas. El joven no se desmayó y, en cambio, readquirió valor y el síntoma desapareció. La anécdota se puede leer en Haley, J., *Terapia no convencional,* Amorrortu Editores, 1980.



Stop al panico OK.indd 63 16/04/13 15:30

## Segundo día

¿Qué sucedía?

¿Cómo he estado?



Stop al panico OK.indd 64 16/04/13 15:30