

con... VIVIR... con la ansiedad

Y digo, con...vivir...con, porque este artículo está basando en mi propia vivencia y aprendizaje con esta experiencia llamada, entre otras nomenclaturas, trastorno de la ansiedad.

También señalar desde el mismo comienzo, el objetivo que me planteo en la escritura de esta vivencia.

Se trata de transmitir el mensaje de que es posible superar este trastorno.

Y no me refiero a vivir sin él, es imposible vivir sin miedo. Y además, poco recomendable, el miedo es necesario. Me refiero a reconocerlo y aceptarlo, como un aliado, que para mí, es lo que es.

Como una parte de mi cuerpo, de mi mente, de mi química, que me advierte, me avisa, me alerta de que, algo está sucediendo y por el momento me supone demasiado esfuerzo por los motivos que sean, no siempre evidentes.

Quizás esto sea lo más difícil, reconocer y aceptar que, lo que sea que está ocurriendo, sea un evento claramente estresante (separación conyugal, insatisfacción o cambios en lo profesional, problemas con las relaciones, etc), o sea una situación sin estrés aparente (es decir, no entiendo que ocurre porque en mi vida todo está "bien"), supone demasiado esfuerzo para alguna parte de mí ahora...

Y baso esta afirmación en mi propia experiencia y trayectoria.

Recuerdo aquellos primeros síntomas, en los que yo no era consciente de que aquel "estrés" de los lunes por la mañana, como solía llamarle, iba aumentando sus niveles químicos en mi cuerpo físico.

Lejos de escucharlo, de pararme, de atenderlo, seguía mi ritmo de vida, trepidante en muchos casos, tanto en lo laboral como en lo personal y social. Pasaron años en los que para mí, aquella vorágine era sinónimo de "éxito".

Más tarde, y en alguno de los procesos de auto-conocimiento en los que he estado inmersa, descubrí que, desde pequeña, había un estado de ansiedad que me acompañaba siempre, aunque esto ya sería otra historia...si bien es cierto que tiene mucho que ver.

Un día, el cuerpo, decidió advertirme de forma más contundente. Recuerdo perfectamente aquella noche.

No me era posible articular palabra. Me sentía bloqueada, paralizada, mirando con los ojos muy abiertos aquello que estaba ocurriendo en mi cuerpo. Perdí el contacto con la realidad.

De repente sonó el teléfono, era mi marido. No me era posible hablar, literalmente. Afortunadamente, ambos teníamos información sobre lo que me estaba ocurriendo y ello me salvó de acabar ingresada en el hospital. Sabía, en lo más profundo de mí, que aquél miedo a morir, no era real.

Llegados a este punto, ya no pude seguir restando importancia a los síntomas. Aunque intenté ayudarme de terapias alternativas, había llegado tarde. Los niveles químicos en mi cuerpo estaban totalmente disparados y descompensados, me diagnosticaron "trastorno de la ansiedad". Era urgente regular esa química descompensada, para empezar, para despejar la primera cortina.

Llegar al meollo de la situación, ya era otra cuestión....

Y, como buena buscadora inquieta e incesante que soy, comencé a buscar información, a leer, consultar. Me rodeé de buenos profesionales, cada uno en su especialidad, que me ayudaron mucho a comprender lo que me estaba sucediendo, lo que considero fundamental para cualquiera que pase por una situación similar: buscar ayuda, comprender lo que te está ocurriendo y, poco a poco, entender e integrar lo que para mí, ha sido básico en el proceso de superación del trastorno: el miedo al miedo. Más adelante, amplio sobre este importante tema, para mí.

Por trastorno de la ansiedad se entiende una disfunción de la reacción ansiosa “natural” de nuestra psique y nuestro físico.

En palabras de Domènec Luengo i Ballester, psicólogo especializado en el estudio y tratamiento de la ansiedad: «...se considera que el trastorno está relacionado directamente con la distorsión que uno hace en la comprensión de peligros ficticios para la supervivencia...»

De ahí que los síntomas y sensaciones que se experimentan sean, directamente, de miedo a morir, en muchos casos. Y es que las reacciones animales que se ponen en marcha internamente cuando la ansiedad, el miedo, se nos ha disparado, responden precisamente a una cuestión de supervivencia. Evidentemente, entendidas desde un lugar que no es la mente racional, ya que, mirando a nuestro alrededor comprobamos que ese tal peligro de muerte no existe.

En primer lugar, transmitir algo que entendí a la perfección: la importancia de la medicación correcta en su justo momento. Personalmente, me resistí tremendamente a medicarme por la vía convencional. Insistía en que alguien con mi formación y fortaleza debería poder controlar lo que me estaba pasando.

Recuerdo cuando mi queridísimo Dr. Roca me preguntaba, puedes controlar una hepatitis, una úlcera?...Y sí, tras resistirme y retrasar el comienzo de mi recuperación, entendí que, en aquellos momentos, la medicación era fundamental para regular las reacciones químicas de mi cuerpo.

Sin esa química regulada, no se puede llegar a aspectos de la psique más profundos, que es lo que yo creo absolutamente necesario para la superación del trastorno de la ansiedad.

De nuevo en palabras de Domènec Luengo «...cada vez se alzan más voces que defienden la idoneidad del proceso terapéutico que combina tanto la intervención en el plano fisiológico como en el psicológico. Y, aún más, dentro de éste se entiende que aquellas psicoterapias que contemplan como núcleo básico la incidencia sobre el inconsciente tienen una eficacia preponderante sobre las que no lo hacen»

No fue un proceso fácil, ni rápido, no os voy a mentir. Sobretudo al principio.

Recuerdo que observaba que cada noche, cuando terminaba la jornada laboral, al poco de llegar a casa, solía disparármeme. Palpitaciones, falta de aire, diarreas, debilidad, temblores...

Al principio, tenía miedo a ese momento.

Y ahí, ahí es donde aparecía ese miedo al miedo del que os hablaba antes, y para mí y por mi aprendizaje, el mayor “enemigo” con el que te encuentras, en la trayectoria de esta experiencia.

Se trata, como ya he explicado anteriormente, de que cuando se pone en marcha la reacción ansiosa produce una serie de reacciones químicas, de aceleración del funcionamiento corporal.

El objetivo de ello, en circunstancias reales, sería potenciar nuestras reacciones para salvarnos de cualquier peligro acechante.

La cuestión en estos casos, es que no existe un peligro externo real en nuestro entorno visible. Tan sólo está en nuestro inconsciente.

El no entender lo que ocurre, sumado al mar de sensaciones corporales, nos conduce a ese segundo bucle de miedo. Más miedo, más química, más reacción sobre reacción.

Mente y cuerpo, una comienza y despierta todo el mecanismo, y el otro, el cuerpo, lo manifiesta de forma instantánea, rapidísima, sin apenas tiempo entre pensamiento y reacción...miedo inconciente primero, miedo al miedo después...

Una de las "técnicas" más importantes que me ha ayudado a superar el miedo al miedo, es la potenciación de la observación.

Se trata de conseguir activar aquella parte de una o uno a la que yo llamo observadora.

La observadora u observador interior.

Todos la tenemos, aunque algo olvidada. Algunas terapias ayudan a desarrollarla. Algunos tipos de meditación también.

Así, esta observadora interior puede observar lo que está pasando sin activar el segundo bucle de miedo, ese al que yo me refiero como parte más complicada para la superación total de este trastorno.

Se trata de todo un entrenamiento. Al igual que cuando deseas aprender cualquier, por ejemplo, actividad deportiva, idioma, a conducir...al principio te ayudas de manuales, profesores, disciplina...y sobretodo, para aprender, tienes que ser perseverante en la práctica.

Después, algo se va instalando, sin apenas darte cuenta, y el aprendizaje pasa a darte resultados, y los resultados, te animan a seguir...

Poco a poco, comencé a conocer cuando llegaba el trastorno, lo veía venir. Antes de tomarme la pastilla o el recurso que me tranquilizaba (importantísimo saber que está ahí, tenerlo cerca, saber que puedes acceder a ese recurso y que se te pasa) observaba a mi cuerpo y a mis pensamientos.

Y seguía observando.

En una ocasión, uno de los médicos que me trató (evidentemente y repito es muy importante rodearse de buenos profesionales, cada uno en su disciplina), me explicaba que un ataque de pánico o crisis de ansiedad, es como una tormenta dentro del cuerpo.

Que si podía estirarme en el suelo, en una manta, y observar como recorría mi cuerpo, poniendo máxima atención en mi respiración, teniendo en cuenta que después de la tormenta siempre llega la calma, daría un gran paso adelante.

Tardé años en probar este ejercicio.

Hasta que un día, me atreví a probarlo, no sin dificultad.

Conseguí atravesar la tormenta corporal sin medicación. Sin tenerle miedo al miedo. Creo que ha sido la última vez que he tenido un episodio de estas características.

Y de nuevo repetir, que sé que no es fácil. No quisiera herir sensibilidades. Es complicado, a menudo ingrato. Los fantasmas del ego, la mente con sus más sofisticadas ideas tremendistas no nos ayudan. Pero es posible. Lo puedo certificar.

Algunas posibles recomendaciones que personalmente me han ayudado:

Rodearse de disciplinas terapéuticas y de la medicación necesaria, convencional o no, según con lo que cada uno se sienta más confiado.

Entender el funcionamiento y mecanismo de tu psique, de tu carácter, de tu forma de actuar. Y sobretodo comprender las inter-relaciones inconscientes que se producen en ti ante la visión de determinadas situaciones.

Es decir, iniciar un proceso de auto-conocimiento personal para entender a que responde esa reacción humana que se te despierta y a menudo dispara.

Conocer tu cuerpo y observarlo, de lo más fundamental. Ioga, tai-chi, chi-kung, antigimnasia, dinámicas corporales, etc. La que más nos apetezca y guste. Pero resaltar y subrayar la vía del conocimiento y conexión con el cuerpo como herramienta principal de aprendizaje y curación, no tan sólo de la ansiedad, si no de cualquier otra enfermedad o patología.

Y bajo mi prisma particular y la línea de trabajo a la que me estoy dedicando: aprender a vivir y habitar el ahora, el presente.

Sí, todos sabemos que esto es cierto.

Incluso hay dichos () que sustentan la importancia del ESTAR en el momento presente. Claro está, que es lo único que existe verdaderamente.*

Pero...del dicho al hecho...hay un buen trecho.

Y vivir en el presente es algo que hemos des-aprendido.

Y es la mayor fuente de estrés y desdicha con la que nos enfrentamos hoy en día.

Volverlo a aprender requiere, de nuevo, de práctica y perseverancia, pero a la que comienzas a ver los frutos en tu interior, una nueva forma de vivir y ver la vida, algo sabio dentro de ti continúa por ese camino.

Lo recomiendo encarecidamente a toda aquella o aquel a quien este párrafo le despierte interés (consultar bibliografía).

()no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy; más vale pájaro en mano que ciento volando; etc*

Acabar diciendo algo que dicen las estadísticas y que personalmente considero totalmente cierto. Existe una doble incidencia del trastorno de ansiedad en mujeres que en hombres (fuente: consultar bibliografía).

La sociedad y forma de vida actual requiere, en muchas ocasiones, que nos olvidemos por completo de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, de nuestra alma.

A menudo, cuando le recomiendo a las personas que, aunque sea una vez al día hagan una respiración consciente, ósea, que pongan atención en una inspiración con su expiración, me responden: no tengo tiempo!! Y yo respondo: de qué? De respirar?

Las mujeres sufrimos especialmente esta desconexión. Nuestra naturaleza vital, requiere que nos escuchemos, que vayamos a otro ritmo, que tengamos otro contacto y conexión con nuestro cuerpo. Si no respetamos esas necesidades vitales de nuestra naturaleza, en muchos casos, enfermamos.

Por tanto, terminar animando a todas las mujeres que lean este artículo, hayan conocido o no la ansiedad en forma de trastorno, que se escuchen, que se cuiden, que compartan con otras mujeres, que se respeten.

Y que al menos, y esto ya para todas y todos, una vez al día, recordéis poner atención a una respiración, con su inspiración y su expiración.

Aunque sólo sea una vez al día, ya resulta eficaz.

Muchas gracias por vuestro interés y atención.

Begoña Castillo

Bibliografía recomendada:

*La ansiedad al descubierto (cómo comprenderla y hacerle frente); Domènec Luengo i Ballester; Editorial Paidós
Un nuevo mundo, Ahora; Eckhart Tolle; Editorial Grijalbo*