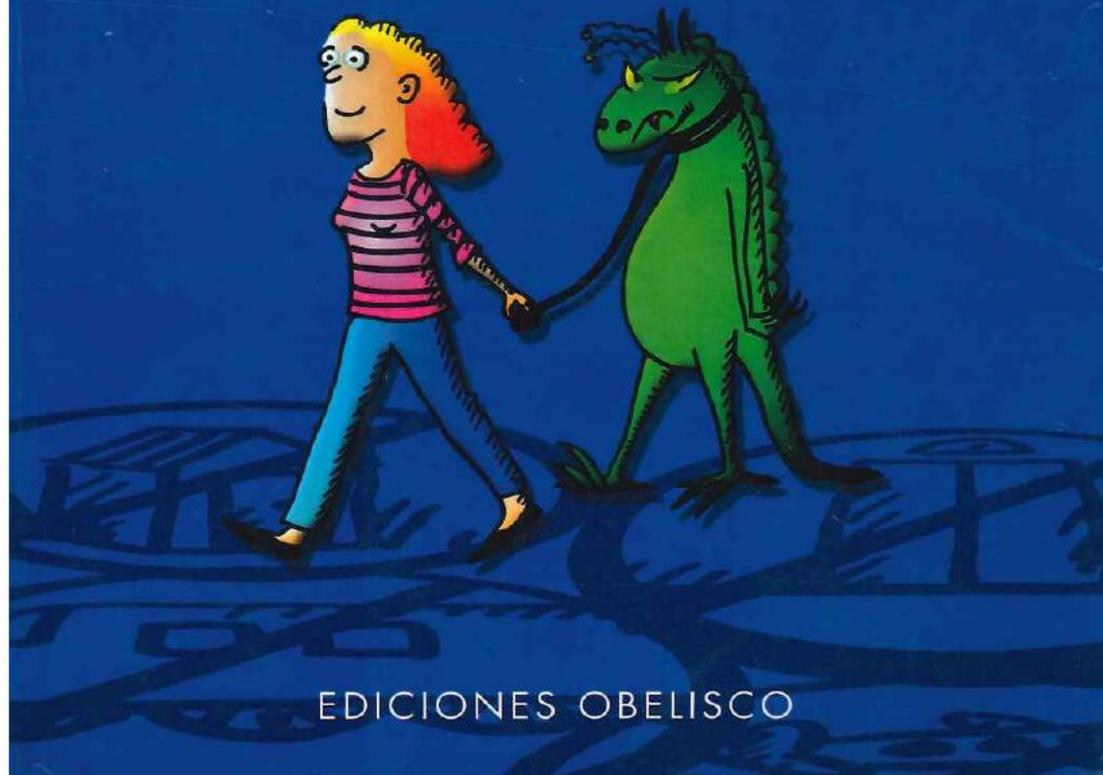


*Bev Aisbett*

# Convivir con el Pánico

*y mejorar la autoestima*

Manual de supervivencia a los ataques de pánico



EDICIONES OBELISCO

BEV AISBETT

# Convivir con el pánico

Manual  
de supervivencia  
a los ataques  
de pánico



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

COLECCIÓN ÉXITO  
CONVIVIR CON EL PÁNICO.  
*MANUAL DE SUPERVIVENCIA A LOS ATAQUES DE PÁNICO*  
Bev Aisbett

1ª edición: octubre de 2004  
2ª edición: junio de 2005

Título original: *Living with it.*  
*A survivor's guide to panic attacks*

Traducción: *Núria Riambau*  
Diseño de portada: *Mònica Gil Rosón*

© 1993, Bev Aisbett  
(Reservados todos los derechos)  
Primera edición en inglés por HarperCollins Publishers, Sydney, Australia, en 1993.  
Edición castellana publicada por acuerdo con  
HarperCollins Publishers Pty Ltd, Australia  
© 2004, Ediciones Obelisco, S.L.  
(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S.L.  
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3ª planta 5ª puerta  
08005 Barcelona-España  
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23  
E-mail: [obelisco@edicionesobelisco.com](mailto:obelisco@edicionesobelisco.com)

ISBN: 84-9777-089-7  
Depósito Legal: B-29.013-2005

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 – 08076 Capellades (Barcelona)

Ninguna parte de esta publicación, incluso el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

*En memoria de Jeffe Jeffari  
mi ángel de la guarda...*

*... y mi agradecimiento de todo corazón  
y el reconocimiento por su ayuda  
al Dr. Don Jefferys*

# Introducción

Una de las recompensas más gratificantes de trabajar como psicólogo consiste en ser testigo de la recuperación del pánico hasta que el que lo sufre ya no experimente miedo y dependencia y sea capaz de funcionar por la vida con entusiasmo y plenitud.

*Convivir con el pánico* está escrito por un paciente para los pacientes y desde el punto de vista de un paciente. Esto desmitifica el pánico y, de este modo, lo hace comprensible para todo el mundo. Para el psicólogo, es útil como herramienta que proporciona una perspectiva del temor experimentado por las personas que padecen trastornos de pánico.

Los trastornos de pánico se caracterizan por el ataque de pánico, cuyos síntomas se traducen en palpitaciones, náuseas, sensación de mareo, aturdi-

miento, opresión en el pecho, dificultades para respirar y, sobre todo, un exagerado temor y terror.

Los avances de la psicología y la farmacoterapia permiten que la víctima ya no tenga que sufrir más. Con el tratamiento adecuado, el paciente podrá recuperarse e introducirse en el mundo, armado con el conocimiento que permite al individuo controlar, desafiar y calmar su propio miedo.

*Convivir con el pánico* es una guía que consta de métodos preparados para ayudar al paciente a afrontar el pánico y a sí mismo en su vida cotidiana. Es un libro de bolsillo, un libro de trabajo y una fuente de esperanza y afirmación.

*Convivir con el pánico* transmite esta información de manera sencilla, inmediata y sorprendente: mediante imágenes. Estoy encantado de haber participado (como consejero) en el desarrollo de esta valiosa ayuda. La existencia de este libro constituye una prueba de que la recuperación total es posible con ayuda de un terapeuta y mediante el esfuerzo de cada uno.

Dr. D. Jefferys

## Prólogo

La primera vez que me topé con «el pánico» fue un glorioso día azulado en Sydney, durante lo que se suponía que iba a ser una agradable visita de fin de semana para asistir a la entrega de los «Stanleys», los premios nacionales de dibujantes de cómics en blanco y negro de Australia.

El cielo era una bóveda perfecta, las embarcaciones se mecían alegremente en el puerto, los turistas tomaban instantáneas de sus sonrientes amigos a la orilla del mar, y allí estaba yo, enmudecida por la magnitud de lo que estaba experimentando.

La mayoría de personas que sufren el síndrome del pánico (y sufrir es la palabra exacta) se acuerdan de su primer ataque de pánico.

Es desbordante, absolutamente aterrador y permanece grabado en la memoria durante mucho tiempo.

Tal como se muestra a lo largo de este libro, a partir de esta terrible experiencia, se desarrolla un modelo de conducta determinado.

Durante los meses que siguieron a este ataque inicial, tuve que recurrir una y otra vez a métodos de reafirmación, apoyo y comprensión para alejarme de las turbias y agitadas aguas que subyacen bajo esta enfermedad y, así, poder volver al mundo real.

De este modo, y, en consonancia con la profesión que he elegido, decidí crear un manual que facilitara las directrices necesarias, en el lenguaje del paciente, para acceder a los mismos recursos de ayuda de los que yo me serví durante esta agotadora enfermedad.

*Convivir con el pánico* no pretende ser un sustituto de la ayuda profesional. De ningún modo estoy cualificada para otorgar esta ayuda.

No obstante, sí estoy cualificada, como superviviente, para transmitir a los amigos que sufren la información y prácticas que me resultaron de enorme ayuda, y de una manera que, espero y deseo, lo hará de modo rápido, sencillo y divertido: la tira cómica.

Mi mensaje a todas las personas que sufren de pánico es éste: *Sé cómo os sentís y volveréis a sentir os bien*. Este libro constituye un valioso testimonio.

A todos vosotros que pensáis que vuestro «pánico» es mucho más terrible que el mío, aunque esto no es ninguna competición (y si lo fuera, ¡qué competición más absurda!), os aseguro que mi «pánico» me despertaba todos los días con las mismas lágrimas, temblores y terrores que seguramente estáis sintiendo ahora.

El agradecimiento que siento por todas aquellas personas que permanecieron a mi lado es inconmensurable y, sobre todo, el que siento por un desconocido que, sin preguntar ni consternarse, acudió en auxilio de esta alma desconcertada en una calle sin nombre una noche oscura, terriblemente oscura, hace mucho tiempo.

A todos vosotros, ¡ánimos! Algún día esto no será más que un recuerdo lejano.

Confiad en mí.

Confiad en vosotros.

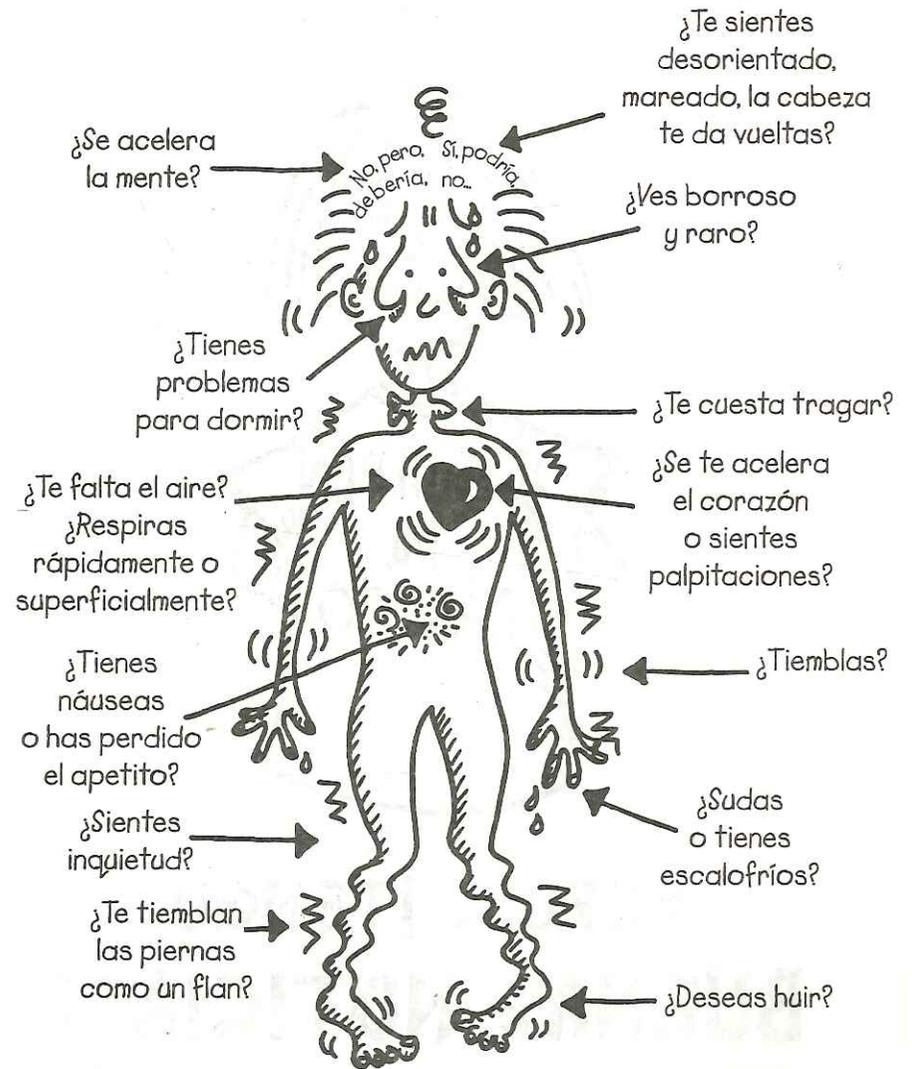


*Bev Aisbett*

**Si has escogido este libro,  
lo más probable  
es que estés viviendo experiencias  
muy extrañas y aterradoras...**

# ¿Te suena de algo?

Reconocer los síntomas, cómo funciona el pánico



**Y, sobre todo, ¿tienes una sensación de miedo y terror que parece surgir de la nada?**

Pues acabas de convertirte en una más de las **MILES** de personas que sufren **ATAQUES DE PÁNICO**.\*

\*También conocidos como síndrome o trastorno de pánico o síndrome o trastorno de ansiedad.

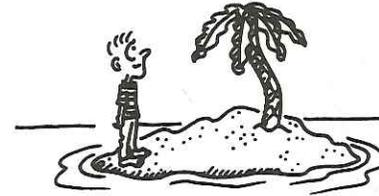


**PERO... ¡TENGO BUENAS NOTICIAS!**



## Sección de buenas noticias

**NO ESTÁS SOLO**



### 1. NO ESTÁS SOLO

Por lo menos, el 5% de la población ha experimentado ataques de pánico y probablemente debe de haber muchas más personas que, por diversos motivos, ocultan su pánico. Hay otras que no experimentan pánico real pero sufren niveles muy elevados de ansiedad e inquietud. Con la ayuda adecuada, y a su debido tiempo, estas personas podrán llevar vidas normales.

### 2. NO TE VAS A MORIR



Es posible que te sientas así y, a veces, quizás desees que sea así. Solamente se trata de sensaciones e ideas. Pasarán. Muchas personas piensan que están teniendo un infarto en vez de un ataque de pánico o que el corazón no resistirá la tensión. Recuerda que el corazón es un músculo fuerte. Lo superará. Después de todo, se trata de algo **temporal**.



**3.**  
**NO VAS A VOLVERTE LOCO**

Lo que estás experimentando es una mezcla de pensamientos y sensaciones físicas, que normalmente surgen después de una época de tensión.

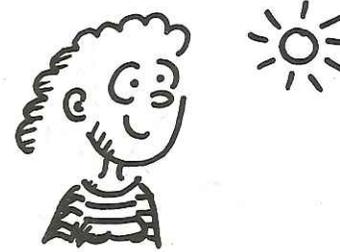


**4.**  
**Y..., LO MEJOR DE TODO ES QUE...**



**¡Puedes vencerlo!**  
**¡Te pondrás bien!**

# ¿Cómo funciona el pánico?



Parece que bajo un límpido cielo azul...



... de pronto, te ves atacado por la sensación de terror y miedo más desbordante que jamás hayas podido imaginar.

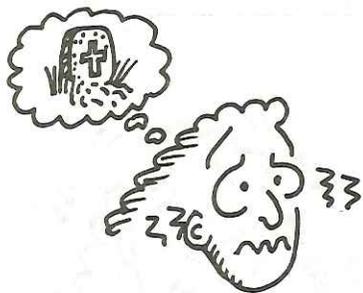


El primer instinto consiste en correr, escapar de este temor agonizante...

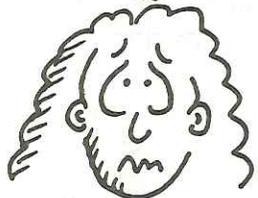


Te sientes invadido por el pánico, se te acelera el corazón, sientes como si fueras a desmayarte, tiembles, sudas...

No puedes imaginar lo que ha hecho que experimentes esta terrible sensación, así que buscas una causa...



Llegas a la determinación de que debes estar muriéndote...



... o que te desvanecerás...

Finalmente, cuando disminuyen estas sensaciones y te das cuenta de que no te ha ocurrido nada terrible, respiras con alivio.

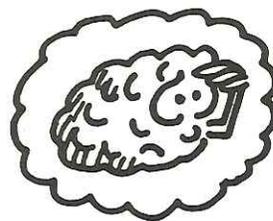


Has tenido tu primer ATAQUE DE PÁNICO. Has conocido EL PÁNICO.

¡SOCORRO!



... o volviéndote loco...

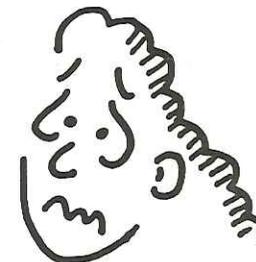


Ahora, el problema es que tu cerebro está a la caza del PÁNICO.



Puesto que todavía sigues vivo, no te has desmayado y parece estar sano, ¿qué te ha pasado?

Como no sabes lo que es,



o de dónde viene, te imaginas que puede aparecer en cualquier momento,



y ha sido tan horrible que empiezas a preocuparte de verdad...



Te pasas un montón de tiempo preguntándote si volverá a invadirte **EL PÁNICO** o cuándo aparecerá. Te *asustas*. Te pones en *tensión*.



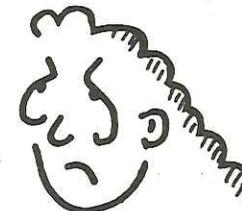
Agudizas al máximo tus sentidos y percibes el menor cambio físico y lo exageras, imaginando que pueda ser el indicio del retorno del **PÁNICO**.



Tu cerebro está en **ALERTA ROJA**. Los pensamientos se aceleran. Es como si sintonizaras en la cabeza diez emisoras de radio distintas.

Por la mañana, estás con los nervios a flor de piel e irritable...

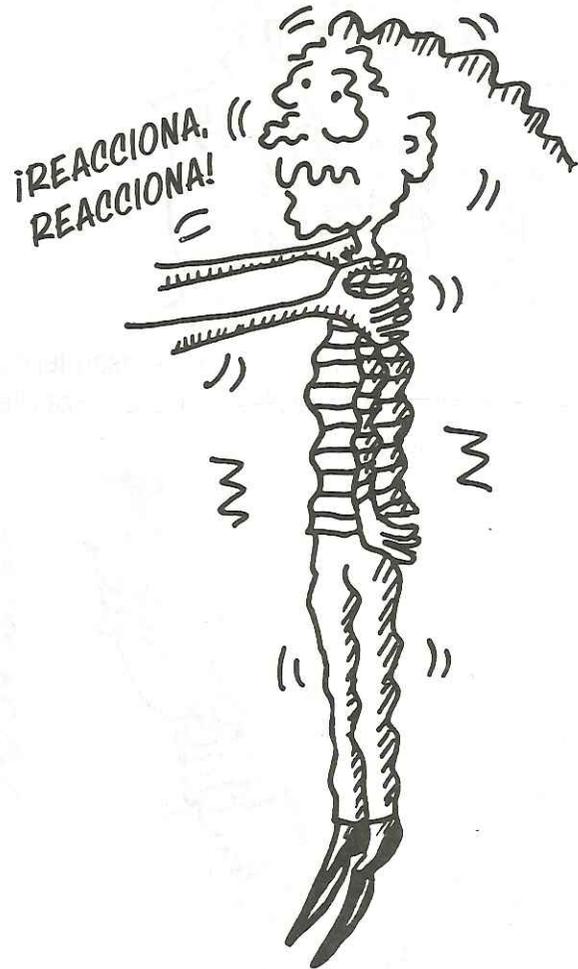
... lo que te hace sentir...



... culpable.

**¡REACCIONA!**  
te dices (o alguien te dice).

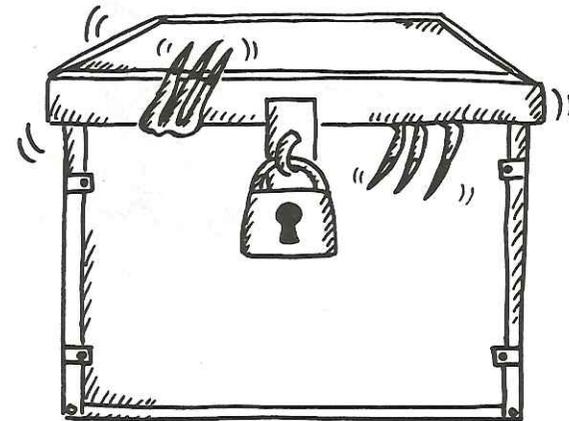
**¿QUÉ TIENES QUE TEMER?**



¿La respuesta?  
Tienes miedo al **PÁNICO**.

# ¿Qué es el pánico?

El desarrollo elemental  
de los trastornos de pánico





**No es** una malvada fuerza extraterrestre.



**No es** un fantasma ni un demonio.



**No es** un castigo divino.

**NI...**



*¡Je, Je, Je!*

**No es** un alma morbosa y enloquecida que ha manipulado el suministro de agua.



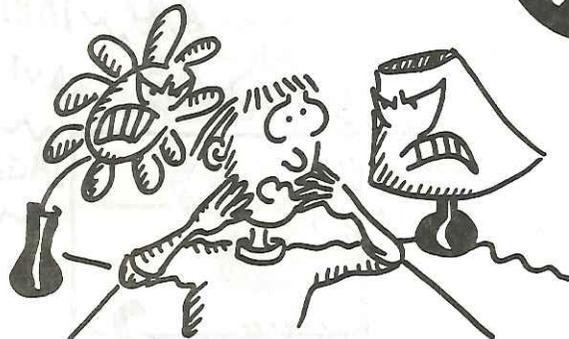
**No es** el resultado de ver demasiada televisión.

Sin embargo, **puede** llegar a asustar mucho (esto servirá para que tus amigos y familia comprendan lo que sientes).



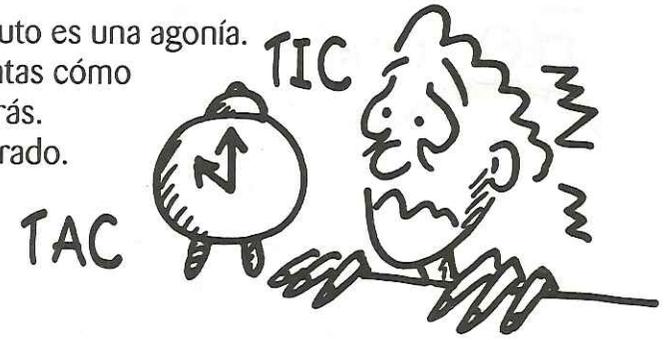
Es **como** si estuvieras en un avión que va a estrellarse.

Te sientes inseguro en el mundo.



Todo lo que antes te resultaba familiar y cómodo ahora lo sientes frío, extraño y amenazador.

Cada minuto es una agonía. Te preguntas cómo lo superarás. Estás aterrado.



No puedes relacionar tu miedo con nada. Parece no haber ningún motivo para el **PÁNICO**.

El **pánico** es ese algo enorme, terrible, espantoso y atemorizador que ha puesto patas arriba toda tu vida.

## **PERO...**

*(esto va para ti)*

**Se trata** de tus *propias* sensaciones físicas.  
**Se trata** de tus *propios* pensamientos de temor.  
**No es nada más** que esto.

Lo creas o no, tú has contribuido a **inventarlo**,  
*itú solo!*

**¡Es una** creación tuya!

# Receta del pánico

(Para ninguna persona)

- 4 camiones repletos de culpa
- 16 tazas de *debería*
- 4 sacos de perfeccionismo
- 12 autobuses llenos de críticas (propias o ajenas)
- 10 toneles de *baja autoestima*
- 20 toneladas de pensamientos negativos
- 80 kilos de exageración
- 1 campo de fútbol lleno de preocupación
- Una buena pizca de sensación de fracaso
- 1 largo período de insomnio\*

**Todo esto combinado con alguno de los siguientes aspectos:**

- 1 cambio fundamental en la vida
- 1 o más problemas de relaciones
- 1 o más experiencias con las drogas
- 1 período prolongado de tensión
- 1 conjunto de problemas ginecológicos y cambios hormonales
  - 1 incapacidad de relajación
  - 1 ridícula carga de trabajo
  - 1 infancia infeliz
- 1 serie de problemas sexuales
- 1 miembro de la familia con trastornos de pánico o ansiedad
- 1 predisposición biológica

*\*Los ingredientes pueden variar según cada persona*

**Dejar cocer a fuego lento casi toda la vida.**

## ASÍ QUE...

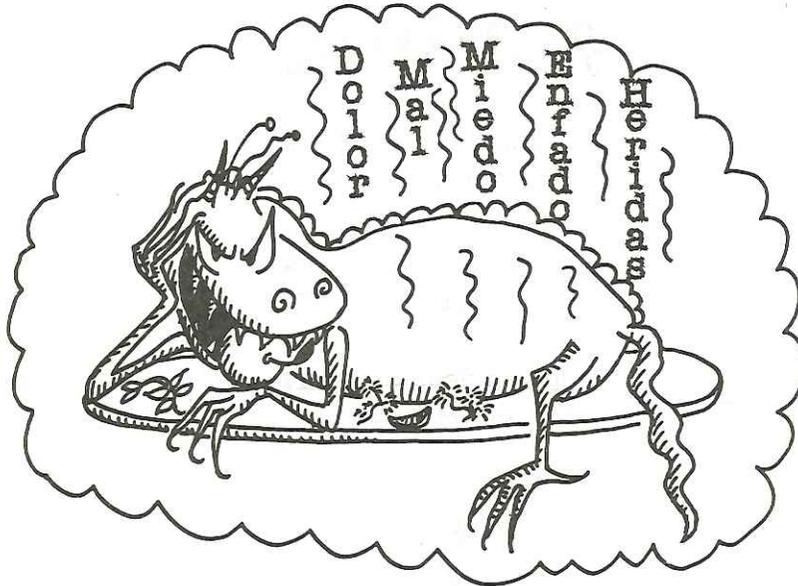
Cuentas con una **base**  
de pensamientos negativos...

a los que se **añade**  
una situación estresante...

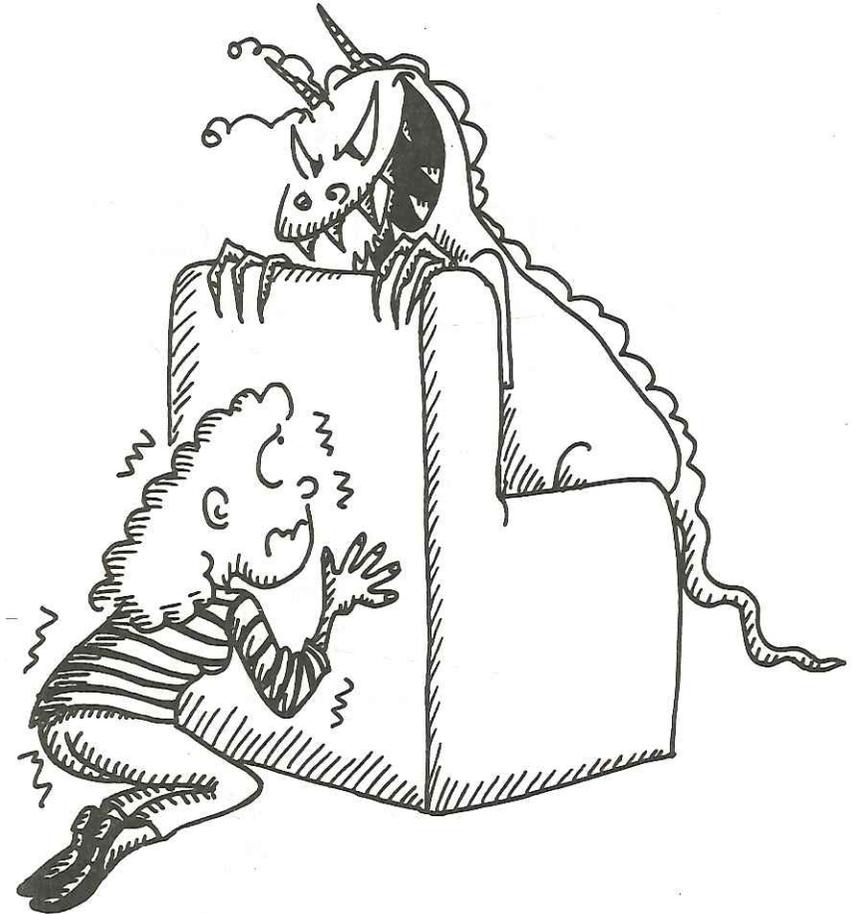
seguida de una **cobertura**  
de sensaciones físicas...

**Y...**

# ¡AQUÍ LO TIENES! TU MONSTRUO PARTICULAR.



¡Menudo mejunje!



Ahora que has cocinado **tu propio monstruo del pánico**, le han crecido patas y tiene libre acceso a tu vida haciéndote sentir terriblemente infeliz, debes establecer unas cuantas normas de convivencia.

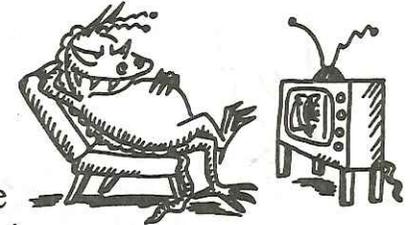
En el próximo apartado,  
te enseñaré cómo empezar a hacerlo...

# ¿Cómo domesticar el pánico?

Procedimientos de urgencia para afrontar los ataques



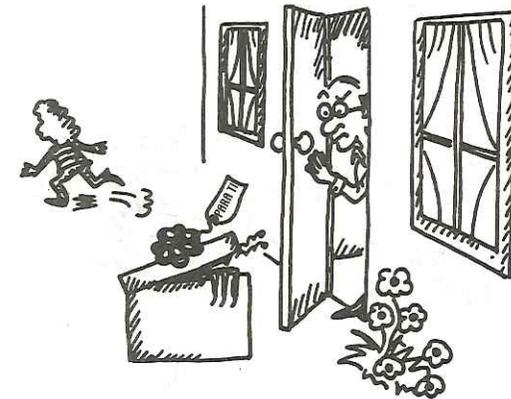
## Primer paso: LA ACEPTACIÓN



Te guste o no te guste, el pánico se ha instalado de lleno en tu vida y se manifiesta en forma de ataques de pánico. Ésta es la pura realidad.

Es difícil aceptarlo. No lo quieres. No te gusta.

De hecho, no se lo desearías ni a tu peor enemigo.



«No —piensas—, se trata de un error. Debe de ser alguna enfermedad rara». Te sometes a un chequeo, para demostrarlo.

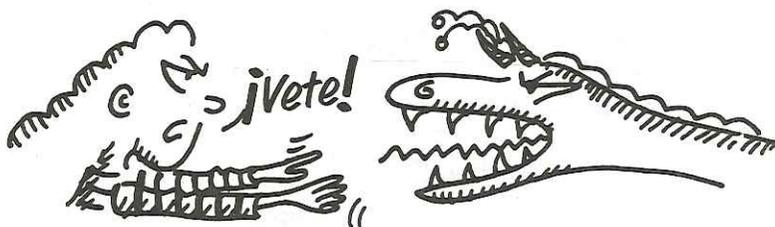
*¡Pero si el informe médico ha salido perfecto!*





Es difícil vivir con el pánico, y ya no digamos aceptarlo. Echas de menos tu antigua vida, tu antiguo yo. Lamentas la pérdida de la persona que crees que ya no volverás a ser nunca más.

¡No es justo! ¡El pánico no es justo! Quieres que desaparezca. ¡Ya mismo! Quieres volver a tu antigua vida. ¿Cómo se ha atrevido a instalarse en tu vida de este modo? ¡Márchate!



Adivina. Sigue allí.

## ¿POR QUÉ?

Porque **tú** y **tus** pensamientos lo habéis construido. Así que, deja de desear y lamentarte y rebelarte y negarte. Ceder no significa rendirse. Al fin y al cabo, se trata simplemente de *ansiedad*, nada más que esto.

Sí, es cierto, se trata de un monstruo **GRANDE, FEO y ATERRADOR**



Pero **TÚ** lo has diseñado.

La aceptación no significa que tengas que quererlo, ni siquiera que tenga que gustarte. De hecho, en estos momentos, lo odias. La aceptación reside en algún lugar entre estas fuertes emociones, en un lugar calmado, centrado y neutral.

Lo tienes, es desagradable, pero así es. Lo tienes, igual que sufres un terrible dolor de cabeza o experimentas una emoción fuerte.

Es lo mismo que vivir con diabetes, por ejemplo. Deja que pase. Es alguien con quien tienes que vivir...  
**DE MOMENTO.**

## Segundo paso: LA RESPIRACIÓN

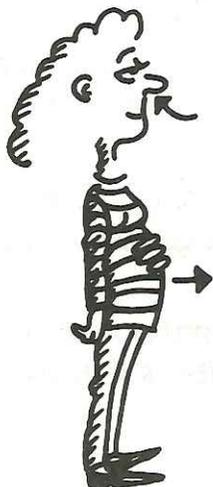
El pánico está en pleno apogeo. Se lo está pasando de fábula. Esto es lo que tienes que hacer:

**DETÉNTE**  durante unos segundos y observa tu respiración. Seguramente es superficial, rápida y está localizada en la parte superior del pecho. Es posible que estés suspirando con fuerza



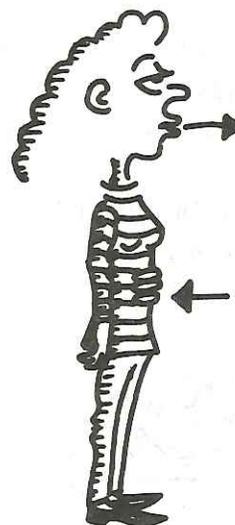
Agh, agh, agh...

Estás liberando demasiado dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). Estás **hiperventilando** y esto te hace sentir extraño y nervioso.



**AHORA**, sin levantar los hombros, coloca la mano en el abdomen e inspira profunda y lentamente hasta que el abdomen se *hinche*. Retén el aire dentro.

Piensa *solamente* en tu respiración. En estos momentos es lo *más importante*.



Ahora, espira *todo* el aire, muy lentamente, hasta que el abdomen vuelva a su posición normal.

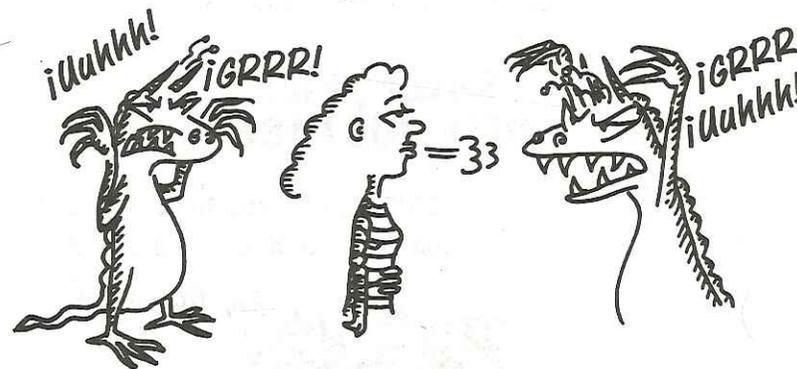
**CONTINÚA**

despacio, inspira... y... espira..., inspira... y... espira.

El monstruo del pánico se siente confundido.

Está pensando:

«Vamos a ver, se supone que deberías estar asustado y te estás relajando. ¡Estás ignorándome!»

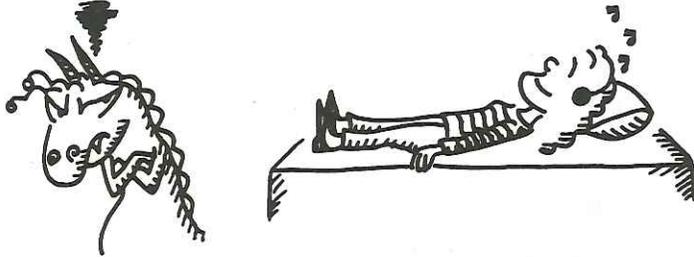


Sí, lo *estás* ignorando. Ahora mismo, la respiración es lo más importante. Estás ocupado en recobrar tu nivel normal de CO<sub>2</sub>. Continúa... inspira y espira, inspira y espira.

Dedica este tiempo a *ti mismo*. Puedes respirar en cualquier lugar, en cualquier momento en que el pánico decida tomarla contigo.

Si, además, buscas un lugar cómodo y tranquilo en el que estirarte, todavía te resultará más fácil. Pon algo de música suave o una cinta de relajación y continúa respirando.

Es probable que todavía te ronde durante un rato pero odia esta música de la nueva era y sobre todo, *odia* que le ignoren. Se marchará enfurruñado.



No obstante, es perseverante, así que tú también tienes que serlo. Mucho más que él. Practica esta respiración tan a menudo como lo necesites.

### Tercer paso: DEJA QUE PASE

En tu mente, aleja a tu gruñón, inquietante e insistente monstruo del pánico abandonado en una isla desierta.



Mientras tú pasas de largo tranquilamente navegando en una barquita.

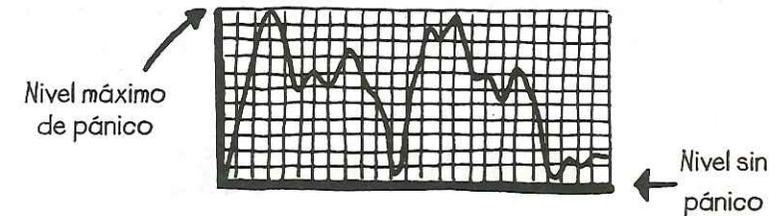
El pánico se enfurece y ruga pero tú permaneces en tu barco y solamente oyes murmullos en la lejanía. No te preocupa porque eres simplemente un observador que mira pasivamente. Deja que rija todo lo que quiera. Recuerda, solamente es un ataque de pánico, nada más siniestro que esto.

### Cuarto paso: ESPERA A QUE SE VAYA

Al principio de tu vida con el pánico, puede que el dolor parezca interminable e insoportable. El pánico vive contigo día tras día y ese nudo en el estómago es una sensación de miedo *casi* constante.

**CASI...** pero no totalmente. De hecho, incluso una formidable fuerza como el pánico se cansa de machacarte después de un tiempo.

Si tuvieras que hacer un gráfico, te darías cuenta de que el pánico no es realmente constante, ni está siempre al máximo nivel.



Incluso hay períodos sin pánico entremedio.

Intenta valorar tus niveles de pánico con una escala del 1 al 10 y observa cómo fluctúan en realidad. El pánico no *siempre* se manifiesta a tope. Respirando profundamente y dejándolo pasar, se puede esperar que transcurran los peores momentos. Siempre lo hacen. Concéntrate en este hecho. Haz un himno de ello.



Es interesante la cuestión de que si quisieras provocarte un ataque de pánico, seguramente no lo conseguirías. Es tu *miedo* al pánico lo que lo provoca.

Vuelve a los pasos del 1 al 4 con tanta frecuencia como lo desees. Te ayudarán a aceptar que el pánico no tiene que dominarte. Tú puedes controlarlo.

**¡MUY BIEN!**

Ahora, sigue adelante.

## Un paseo con el pánico

Cómo enfrentarse a las fobias



Lo primero que estarás tentado de hacer durante tu convivencia con el pánico será no hacer nada. El pánico te exige tanto tiempo, energía y atención que tendrás la sensación de no poder asumir *ni una cosa más*.

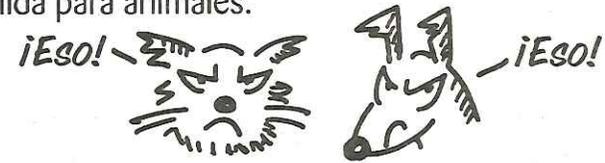


El pánico te domina de tal manera que es difícil concentrarse, tomar una decisión o llevar a cabo la tarea más sencilla. Está en tu cabeza constantemente, susurrándote ideas venenosas. Resulta difícil pensar razonablemente.

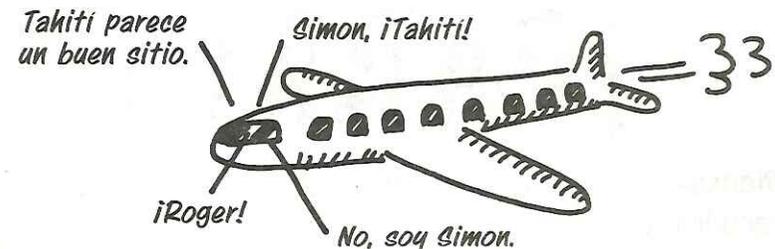


Al final, pasas el tiempo pensando en el pánico. Esto lo alimenta, de forma que crece y crece hasta que ya no te deja funcionar con normalidad. El pánico te ha inmovilizado.

Es posible que en tu casa no haya ningún monstruo del pánico. Quizás lo hayas dejado en el pasillo tercero del supermercado, al lado de la comida para animales, el lugar dónde lo conociste. Fue una experiencia tan terrible que ahora tienes que apañártelas sin comida para animales.



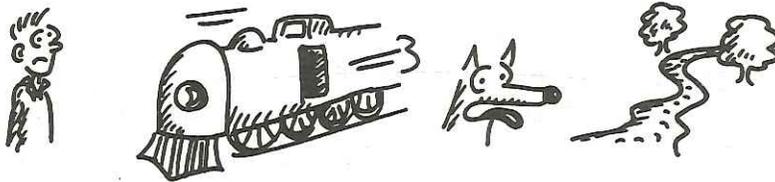
O, quizás lo hayas dejado en un avión, volando a todos los lugares a los que te gustaría ir.



O, puede estar tan cerca de ti como en la propia puerta de tu casa.



Puede hacer que te asusten las multitudes, la gente, los trenes, los perros, las carreteras, la música, los árboles, la vida, la muerte,



las guerras, un programa de televisión, la contaminación, los amigos o...

De hecho, la lista puede ser interminable. Cualquier cosa que asocies con el pánico puede hacértelo sentir de nuevo.

# ¡PARA!

Piénsalo durante un minuto. Es una creación tuya, recuérdalo...

... y tú estás permitiendo que tu pánico te haga prisionero.



No es el supermercado lo que te asusta.

Sólo es un supermercado. Son *tus pensamientos* sobre el supermercado lo que te asusta.



No importa lo que te asuste, ya sean las ranas



o los camiones de bomberos.

... En cierto modo, el pánico está impidiendo que disfrutes de *la vida*.

Va de la mano de las fobias. Las fobias son sus herramientas de trabajo.



Las fobias más comunes asociadas con los ataques de pánico son: la **AGORAFOBIA** (el miedo a los espacios abiertos) y la **CLAUSTROFOBIA** (el miedo a los espacios cerrados).

Una fobia se desarrolla porque se relaciona el hecho de estar asustado con estar en determinado lugar o situación. No obstante, el estar asustado tiene poco que ver con la situación real y más que ver con lo que *estabas pensando* y en cómo te *sentías* en ese momento.



Imagínate que has tenido un ataque de pánico en un ascensor lleno de gente. Lo más probable es que estuvieras pensando:  
«¿Y si nos quedamos atrapados?»  
«¿Y si no puedo salir?»  
«Nos quedaremos sin aire y no podré respirar».

Entonces, como resultado de estos pensamientos, tu respiración se hace más superficial, se te acelera el corazón y sientes como si estuvieras ahogándote.

De repente, estás desesperado por salir.

Además, hay un ingrediente más. El ascensor está lleno de gente.



Está lleno de desconocidos que te verán perder el **control**. Esto se añade a tu ansiedad. Así que, te invade el pánico.

A partir de entonces, juras que **NUNCA** más volverás a poner un pie en un ascensor. Desarrollas una fobia. Crees que podrás recuperar el control *evitando* la situación en la que has sentido miedo.

Pero, en realidad, la evitación significa la *pérdida* de control.



Empiezas descartando los ascensores,



después los trenes porque también están cerrados,



y los aviones,

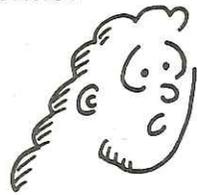


y, finalmente, cualquier espacio pequeño.

El control se logra *reconsiderando* la situación. El control significa reconocer que el ascensor se ha abierto, que no te has ahogado, que la mayoría de los ocupantes del ascensor no se han dado cuenta de que tenías miedo y que, normalmente, los ascensores son seguros.

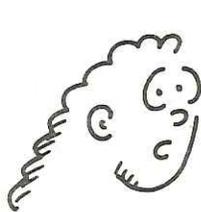
Han sido tus **pensamientos** los que te han asustado.

Pregúntate a ti mismo: ¿Qué es lo peor que podría sucederme?



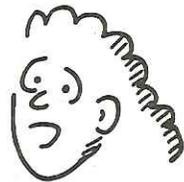
- Podría desmayarme.

**¿TE HAS DESMAYADO?**

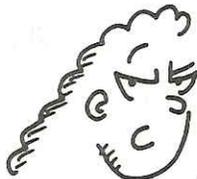


Bueno,  
no,  
pero...

Podría  
hacer el  
ridículo  
en público.



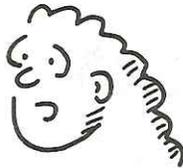
**¿LO HAS HECHO?**



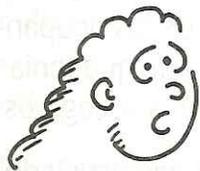
- Sí, en realidad, sí.

**¿Y QUÉ?**

Pues, la gente podría  
llevarse una mala  
impresión de mí.

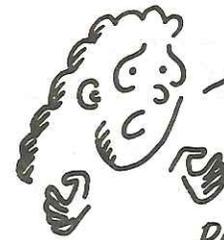


**¿SE LA HAN LLEVADO?**



Bueno... no lo sé... una  
señora me ayudó...

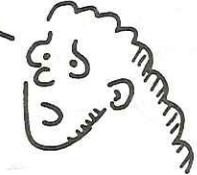
**¿LO VES?**



¡¡Podría arruinarme  
la vida!!

**¿CÓMO?**

Pues, porque me  
asusto tanto que no  
puedo hacer nada.

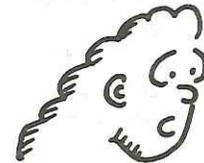


**¿A QUÉ TIENES MIEDO?**



¡¡Al pánico!!

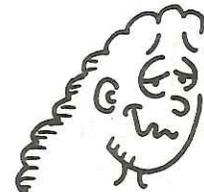
**¿Y QUÉ ES EL PÁNICO?**



Bueno... es mi propia  
creación, es el miedo...

**ENTONCES, DE LO QUE TIENES  
MIEDO ES...**

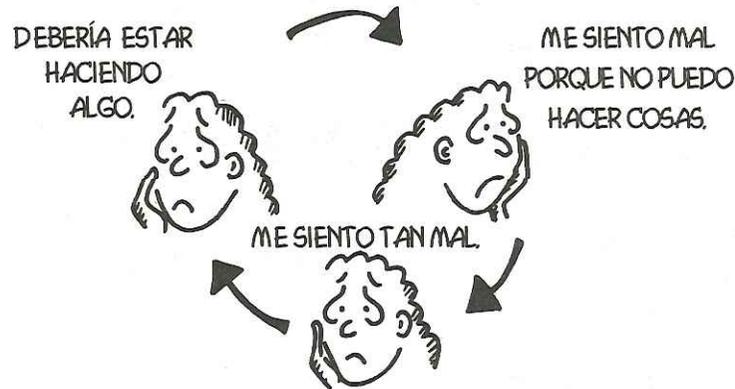
**DE TENER  
MIEDO.**



- Pues sí.

# CÓMO EMPEZAR

Cuando el pánico empieza a rugir y enfurecerse, la inactividad te mantendrá concentrado únicamente en lo mal que te sientes. De este modo, puede crearse un círculo vicioso.



Pregúntate a ti mismo: ¿Qué conseguiré si actúo?



a) Si tengo que concentrarme en algo, no puedo concentrarme en el **PÁNICO**.

b) Esto me hará sentirme mejor conmigo mismo.



c) Me sentiré útil.

d) Sentiré que he recuperado parte del control.

**ASÍ QUE...** Empieza. Ahora mismo. Empieza a *recuperar tu vida*.

**EMPIEZA POR POCA COSA Y VE AUMENTANDO, CADA DÍA.**

Intenta hacer una lista:



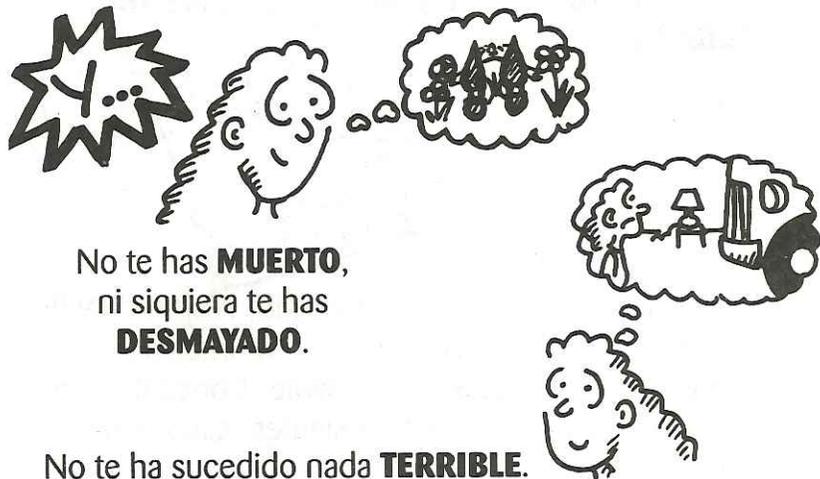
Recuerda. Si te sientes desbordado, *respira*. Repite para tus adentros: «Esto pasará». No interrumpas lo que estás haciendo. Sigue adelante. Concéntrate en cada tarea y no en cómo te sientes. Cada tarea es importante.

Hacer todo esto significa que estás trabajando para **reanudar tu vida. Estás recuperando las riendas.** Es de gran ayuda concentrarte en lo que estás haciendo. Por ejemplo, cuando llames a Susie, intenta no mencionar cómo te sientes. Cambia de tema.

Escucha lo que te está diciendo Susie. Haz preguntas. Si Susie te pregunta cómo te sientes, dile la verdad. Dile que en estos momentos estás intentando no pensar en ello. Estás tratando de ganar tiempo. Es posible que tengas necesidad de hablar de ello pero no en estos momentos.



A medida que vayas terminando cada punto de la lista, márcalo. **Felicítate.** Cada actividad que hayas terminado es un logro.



No te has **MUERTO**, ni siquiera te has **DESMAYADO.**

No te ha sucedido nada **TERRIBLE.**

Has sido capaz de hacer cosas...



## A pesar de sentirte asustado.

Por consiguiente,



**NO**  
ES IMPORTANTE  
EL HECHO  
DE QUE TE  
SIENTAS  
ASUSTADO.

Lo creas o no, algún día harás algo y te darás cuenta de que te has olvidado de asustarte.



Finalmente...



*¡Pero si esto es el  
SUPERMERCADO!  
En el supermercado  
te doy mucho  
miedo.*

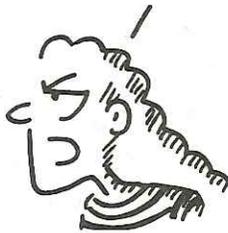
**SUPERMERCADO**



*¡Eh, mirame!  
Soy  
terrible.*



*¡Cállate! ¿Dónde  
está el pienso?*



# El pánico físico

Sensaciones físicas



Uno de los motivos por los cuales el **PÁNICO** sigue apareciendo es porque tu mente confunde los cambios físicos naturales, sobre todo las reacciones ante el estrés, con los primeros indicios de un inminente ataque de pánico.

## SOBRE EL ESTRÉS

Como seres humanos, empezamos a aprender lo que era el estrés cuando nuestra supervivencia dependía de éste.

Si resulta que un dinosaurio malhumorado se cruzaba en tu camino, tu cerebro enviaba señales a tu cuerpo para alertarlo y que actuara en tu defensa.

Tu cuerpo estaba preparado para el «vuelo» (la huida) o la lucha, para actuar en respuesta al peligro.

Ya no hay dinosaurios, pero nuestra respuesta a los agentes externos que provocan el estrés sigue siendo la misma.

El pulso se acelera e impulsa la sangre hacia los músculos, el estómago se tensa para hacer circular la sangre hacia las extremidades, se suda para que la piel se enfríe y se generan accesos de adrenalina, que provocan temblores.

Las reacciones al estrés también pueden desencadenarse debido a sensaciones placenteras como la anticipación, la excitación, el deseo sexual o el ejercicio.

Así que, estas sensaciones no son ni buenas ni malas, pero el modo cómo las percibimos depende de las situaciones con que las asociamos.



Las reacciones de estrés se producen con:

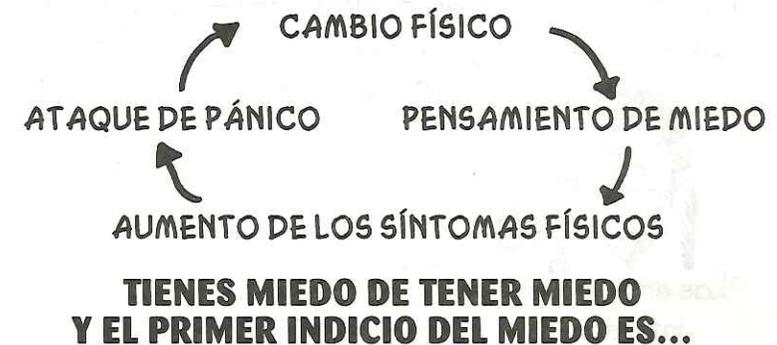


Al principio de este libro, ya te hemos presentado todos los síntomas asociados con el síndrome del pánico.

Todas estas reacciones se producen porque **percibimos** el peligro y nuestros cuerpos se preparan para enfrentarse al dinosaurio, el monstruo del pánico.



No obstante, un ataque de pánico constituye una falsa alarma. No existe ninguna amenaza externa, así que se inicia un círculo vicioso. El más leve cambio físico, o reacción al estrés, puede iniciar este círculo.



# ¡LA SENSACIÓN FÍSICA!

Hay innumerables motivos que pueden desencadenar cambios físicos y reacciones al estrés.

Normalmente, ni siquiera te darás cuenta de que existen pero (¿te acuerdas?), en estos momentos, estás en alerta de pánico y es posible que tu mente los distorsione o los malinterprete.

Algunos de estos desencadenantes son:



La cafeína



El cansancio



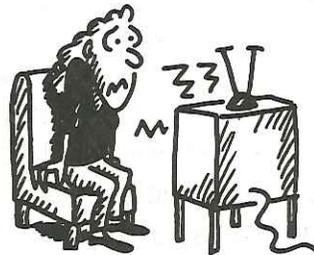
El hambre



El alcohol



La actividad física intensa



La visión de imágenes de suspense o violentas



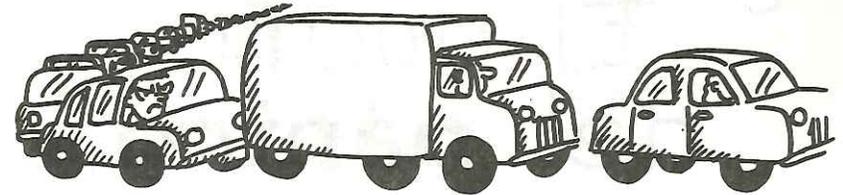
Los cambios hormonales  
(la menstruación, el SPM, la menopausia)



Las emociones intensas

Y,  
DESPUÉS...

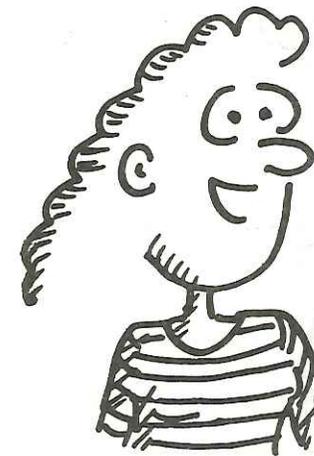
... están los agentes cotidianos que provocan el estrés laboral y las relaciones personales, los plazos de entrega límite, los embotellamientos...



ASÍ QUE...

Tienes que aprender a diferenciar entre el estrés cotidiano y los ataques de pánico. Tienes que saber reconocer las sensaciones físicas como lo que son: **ME-RAS SENSACIONES FÍSICAS.**

No hay ninguna necesidad de sacar a relucir el pánico. Repítete a ti mismo...



Esto es simplemente mi respuesta corporal al estrés. No hay ningún peligro exterior.

No añadas más pensamientos de miedo y el círculo vicioso se detendrá **AHÍ MISMO.**

# El dueño del pánico

Cómo modificar los modelos de pensamiento negativo



## Cómo saber si sufres de pánico

No todo el mundo sufre propiamente de pánico. Es preciso tener un tipo de pensamientos muy concretos. Responde a este cuestionario:

- Me preocupo mucho por cosas que probablemente no ocurrirán \_\_\_\_\_
- Tengo tendencia a exagerar \_\_\_\_\_
- Espero ser capaz de enfrentarme a *cualquier cosa* \_\_\_\_\_
- Lucho por la perfección \_\_\_\_\_
- Tengo la impresión de que, en comparación con los demás, me falta algo \_\_\_\_\_
- Espero gustar y que me guste *todo el mundo* \_\_\_\_\_
- Con frecuencia, me acusan de ser demasiado emotivo \_\_\_\_\_
- Casi nunca estoy contento con mi aspecto físico \_\_\_\_\_
- Suelo exigirme demasiado \_\_\_\_\_
- No soporto muy bien a los tontos \_\_\_\_\_
- Me cuesta encontrar tiempo para relajarme \_\_\_\_\_
- Demuestro mis emociones con facilidad \_\_\_\_\_
  
- Tengo dificultad para mostrar mis emociones \_\_\_\_\_
- Paso mucho tiempo pensando en viejas heridas, injusticias y lamentos \_\_\_\_\_
- Me preocupa lo que la gente piense de mí \_\_\_\_\_
- Me siento incómodo y asustado si no soy capaz de controlar una situación \_\_\_\_\_
- Tengo tendencia a criticar a los demás y a mí mismo \_\_\_\_\_
- Muchas veces descubro que estoy pensando «debería», «ojalá» o «¿y si...?» \_\_\_\_\_
- Me cuesta olvidarme de una situación que me angustia \_\_\_\_\_
- Siempre tengo que tener razón \_\_\_\_\_

Los que sufren de **PÁNICO** piensan mucho. Tienen muchos pensamientos y la mayoría son negativos, de otro modo, no poseerían un monstruo del **PÁNICO**.

¿Te acuerdas de la receta? Ingredientes como la crítica, la culpa, la preocupación, la negatividad... ¡tu pánico está hecho de todos estos ingredientes!

Así que, ha llegado el momento de que veas a este monstruo tal como es en realidad...

## UN FASTIDIO



El pánico es esa voz envenenada que tienes en la cabeza y que te repite una y otra vez que has echado a perder algo, o que lo has estropeado todo, o que no eres lo suficientemente bueno, o que eres idiota, demasiado débil, demasiado tonto, que estás demasiado gordo, demasiado delgado, que *siempre* eres esto y ...

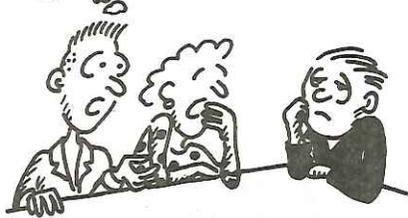
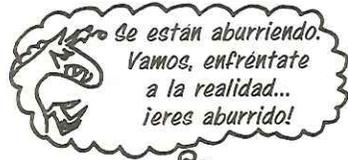
*nunca* eres lo otro, que *deberías* ser mejor, pero que no *puedes* remediarlo, que eres un inútil, incompetente, feo, perezoso, petulante, malo, demasiado emotivo, pusilánime... etc., etc., etc., fastidiándote constantemente día tras día.

Además, seguro que últimamente ha empezado a jactarse de sí mismo. Dice...



El pánico posee una larga lista de modelos de pensamiento para utilizarlos contigo y deprimirte...

Estos son los más importantes...



### 1. 0... 0...

Consideras una situación negativa como la situación permanente. O eres **encantador** en este momento o significa que nunca lo has sido.

### 2. ES CULPA MÍA

Todo es culpa y responsabilidad *tuya*: el tiempo, el comportamiento de tus huéspedes, la bancarrota de tu empresa, la cocina de tu mujer. Si hay un problema, seguro que lo has provocado tú.



### 3. UNA PIFIA YA SIGNIFICA QUE TODO LO PIFIAS

Un error y ya está. Nunca servirás para nada, *siempre* lo echas todo a perder. Nadie comete tantos errores como tú.



### 4. ENCASILLAMIENTOS

Todo un diccionario de clichés y menosprecios que agrupa a todo el mundo en cajitas cerradas y etiquetadas. Sobre todo, utilizado por fascistas, idiotas y peleles (¿lo ves?)

*Soy una calamidad. Soy un bicho raro, un perdedor.*



### 5. MEMORIA SELECTIVA

¿Qué tal las vacaciones?

*¡Fantásticas! Me he quemado con el sol, me han acibillado los mosquitos, la comida era horrorosa, el hotel era ruidoso y no hablaban inglés en ninguno de los locales.*



¡Vaya! ¿De qué color son estas gafas? Sin duda, no son rosas. ¿Le has dicho algo a tu amigo sobre el maravilloso crucero, el servicio atento, el precioso paisaje y la noche en que estuviste bailando encima de las mesas con 25 amigos nuevos? No se sabe cómo, te has olvidado de todo esto.

### 6. YO, YO, YO

*Abriré la ventana para que corra un poco de aire fresco.*

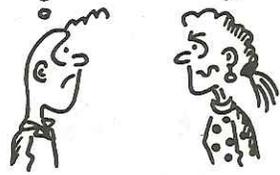
*¡Oh, no! Esto significa que me huelen los zapatos.*



¡Vaya, vaya! Todo el universo gira en torno a ti. *Estás* siendo juzgado y observado por tus errores todo el tiempo. Entras en una sala. O bien *todo el mundo* te está mirando o bien *nadie* te hace caso. (P.D.: No es verdad.)

Pone cara de pocos amigos. Seguro que piensa que soy un pesado.

¡Qué dolor de cabeza! Tendré que marcharme a casa. ¡Qué lástima!



## 7. CLARIVIDENCIA

Vaya con los riesgos de la telepatía de aficionado... Te parece que la expresión del rostro de la otra persona significa que tiene malas noticias para ti. ¿Cómo podría estar pensando algo bueno sobre ti?

## 8. EL CIELO SE CAE

Seguro que Abracurcix fue el primero en introducir la alarma en la pequeña aldea gala de *Astérix y Obélix* pero los que sufren de pánico lo convierten en una forma de arte. Tu mente empieza a elucubrar a partir de un problema (superable) metiéndose por unos absurdos vericuetos de pensamientos encadenados negativos que hacen que te precipites hacia la aniquilación total.

No habré terminado el informe a tiempo. Me despedirán y no conseguiré ningún otro trabajo. Me moriré de hambre y mi novio me dejará porque estaré en los huesos y me quedará sola cuando haya una guerra nuclear...

... etcétera !!!

Esto es sólo una muestra de los susurros de la voz del pánico que intentarán desanimarte día tras día, año tras año. No es de sorprender que te sientas mal.

### ¡MENUDO VENENO!



¡Qué aburrimiento! ¡Qué pesadez! ¡Cuántos lastres tienes que cargar! Pero, ¿de qué se nutre el pánico?

Date cuenta de que no hay términos medios en las afirmaciones del **PÁNICO**. Son totalmente categóricas: **todo, siempre, todo el mundo, nadie, nunca, nada, jamás, total, completo.**



Después, hay otras palabras peligrosas: **no puedo, no será, podría ser, debe** y, la peor de todas: **debería**. Y, el pánico está tan seguro. **Lo sabe.**

# ¿CÓMO LO SABE?

No es precisamente una fuente fiable, ¿verdad?

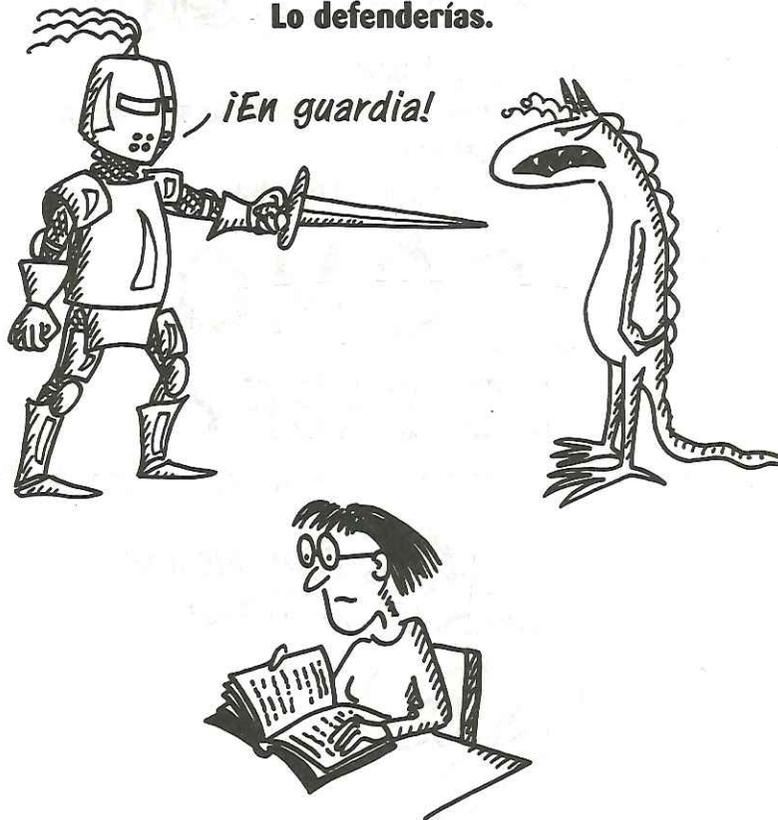


¿¿Se te ha pasado por la cabeza alguna vez que el pánico no tiene nunca nada **bueno** que decir??

# Cómo enfrentarse al pánico

Si alguien sometiera a tu mejor amigo al tipo de castigo al que te somete el monstruo del pánico, seguro que intervendrías.

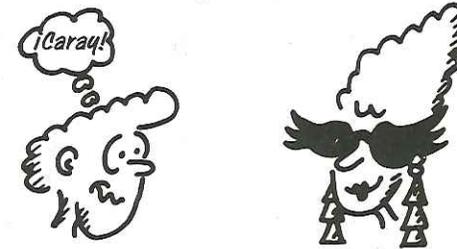
Lo defenderías.



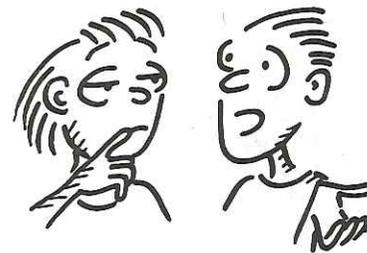
Buscarías más **pruebas** antes de emitir **juicios** definitivos.



No permitirías que **criticaran a tus amigos a sus espaldas.**



Valorarías su **individualidad...**



Aceptarías que, a veces, tienen puntos de vista que no coinciden con los ideales de los demás...



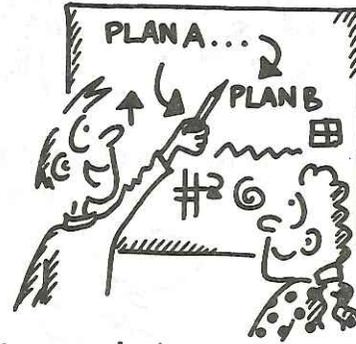
No seas tonta, sólo es un viejo jarrón de la dinastía Ming.

... y les **perdonarías** los errores...

Vamos, llora a gusto...



Les ofrecerías tu apoyo...



Les ayudarías a encontrar soluciones a sus problemas...

Muy bien, ahora mueve esto.



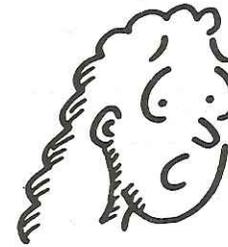
y no esperarías lo **imposible** de ellos...

En otras palabras...

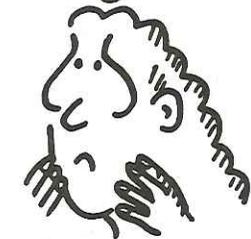
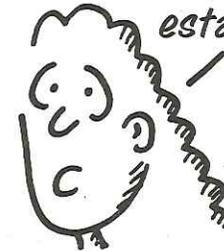
## ¡ERES UN BUEN AMIGO!

De todo el mundo, salvo **de ti mismo**.  
Quizás tengas que cambiar tu forma de **pensar**.

Pero, no puedo cambiar mi forma de pensar...



Voy a intentar replantearme esta situación.



Tus pensamientos tienen un profundo efecto en la forma de sentirte y si estos pensamientos son fundamentalmente negativos, tus sentimientos sobre ti mismo y el mundo serán igualmente sombríos. Si te dices a ti mismo lo peor, entonces, seguro que lo esperas y, probablemente, lo obtendrás.

Pero, **puedes cambiar tus pensamientos**, sencillamente porque esta manera de pensar es algo que has **aprendido**.

Es cuestión de **volver a educarte** para pensar de forma distinta.

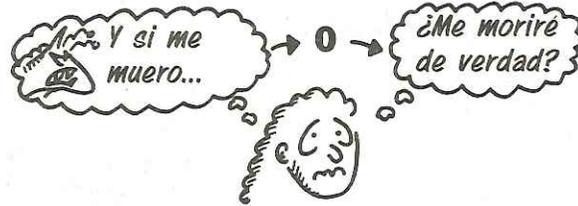
Escucha en tu interior:

¿qué estás **diciéndote** a ti mismo?

# Pasos para cambiar tu manera de pensar

Volvamos a hablar un poco del **PÁNICO**. Lleva años siendo el pilar de tu vida, sin que nadie haya puesto objeciones. Ahora te toca a ti.

## PASO 1. Cuestionate los pensamientos negativos



Pregúntate si la afirmación negativa es verdadera, o si bien es una exageración o distorsión de la realidad.

## PASO 2. Solicita pruebas



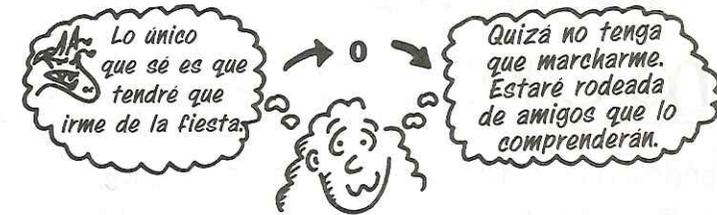
¿En qué se basa la idea? ¿Cuáles son los hechos reales?

## PASO 3. Razona



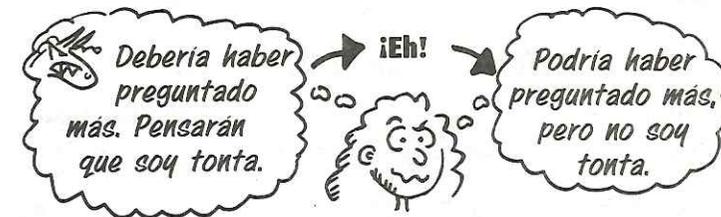
Pregúntate cuál puede ser el resultado más probable de una situación.

## PASO 4. Sustitúyelo por una opción mejor



Concédete una alternativa posible ante el peor de los casos. Siempre hay otras opciones.

## PASO 5. Descarta los «debería»



Debería es una palabra muy dañina. Pone obstáculos en tu camino. Te castiga. Trata de utilizar en su lugar la palabra «podría».

## PASO 6. Permítete sentirte bien



Si sucede que te sientes bien, consiéntetelo. Permítetelo. No te perjudiques a ti misma.

## VAMOS, SÉ AMIGA DE TI MISMA.

(¿Acaso va a ocasionarte algún daño?)

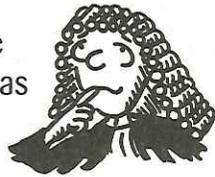
# Reflexiona y que no cunda el pánico

Tendrás que trabajar un poco el control de tus pensamientos incluso cuando el pánico esté dormitando en algún lugar.

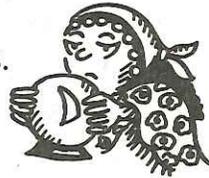
Como ya hemos visto antes en este apartado, oyes un montón de palabras desagradables dentro tu cabeza que han contribuido a crear el pánico.

## INTENTA ESTAS TÁCTICAS...

Pregúntate:  
¿Seguro que tengo pruebas suficientes para sacar conclusiones?



Deja las **predicciones** para los adivinos.

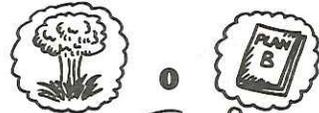


Si algo no va según lo planeado...

**PRIMERO**

**PIENSA**

**Y DESPUÉS,  
REACCIONA**



Ya sea... esto lo otro...



¡Eh! No vale **insultar**, ¿de acuerdo?

## BUSCA la opción positiva.

Hay alternativas.



## RECUERDA:

**Nadie ni nada** pueden **hacerte** sentir de determinada manera. Tú dominas tus sentimientos.

SIN

EMBARGO



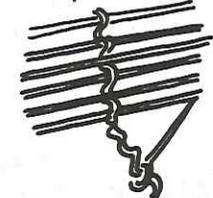
Todos tenemos días buenos.



Y días ~~malos~~ no tan buenos.

TODO

Todo forma parte de



**¡LA VIDA MISMA!**

(P.D.: Aprende a amar los clichés)

# ¿Te sientes FATAL?



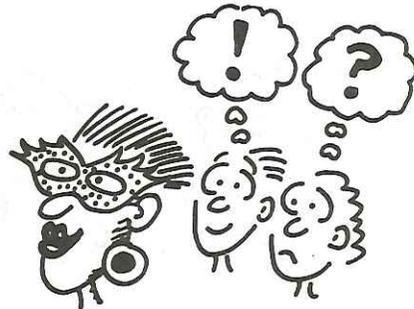
Quizás no sea **cáncer** ni un **tumor cerebral** o algo **terminal**, después de todo. Quizás simplemente estés cansado.



**Evita** compararte con los demás.

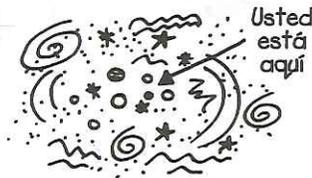


A veces...  
... hay cosas que **no** pueden evitarse.



¿Acaso importa de verdad lo que los demás piensen de ti?

LO SIENTO...



... pero **no** eres el **ombligo del mundo**...



**Reconoce** tus logros.



Sé realista sobre cuando terminar las cosas. Busca un **equilibrio**. **Marca** tu propio ritmo.

Al fin y al cabo... ¿Acaso el **plazo de entrega límite** marca el límite entre la **vida** y la **muerte**?



**Y, por último...**  
(aunque no menos importante)

No eres una **SUPERPERSONA**

¡Mira ahí arriba!

No veo nada.

¿Te gusta **todo** el mundo?



¿Tienes que gustar a **todo el mundo**?

DE TODOS MODOS...

es conveniente no sacar conclusiones precipitadas.



**Y, por último...**  
(aunque no menos importante)

No eres una **SUPERPERSONA**

¡Mira ahí arriba!

No veo nada.

¿Te das cuenta?

No es **tan** poderoso como parecía.

Aunque acabes de empezar, aunque sólo hayas percibido el mínimo cambio, ya habrás hecho un progreso. Habrás empezado a reclamar tu vida.



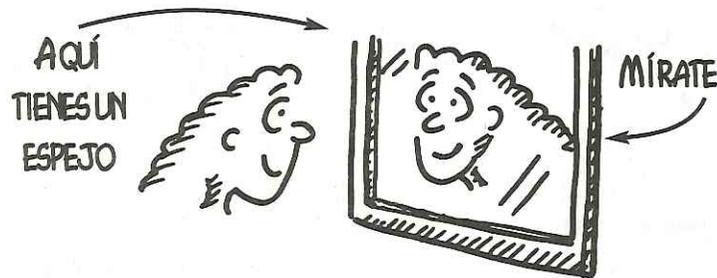
**TEN PACIENCIA** contigo mismo.

Estás aprendiendo mucho sobre ti. Lleva tiempo curarse.

Tendrás que **COMPROMETERTE** a progresar.

El pánico odia que lo desafíen. Crece en la fatalidad, la penumbra y la desesperanza. Le encantan las mentiras, la desconfianza y las tergiversaciones.

Si dejas de alimentarle con todo esto, **inmediatamente** dejará de atormentarte.



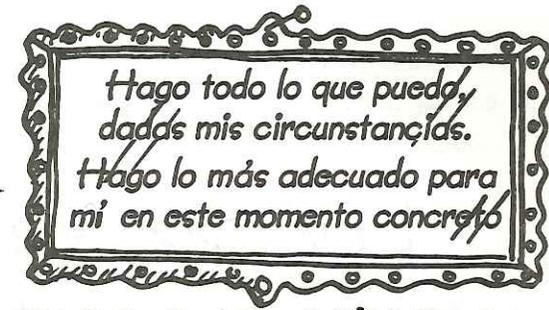
**Te mereces ser feliz.** Eres muy guapa. Si lo intentas, lo conseguirás.

Haces todo lo que puedes, dadas las circunstancias.  
Haces lo más adecuado para ti en este momento concreto.

Apréndete esto de memoria



¡Y esto puede aplicarse a



**TODO EL MUNDO!**

**INTENTA ESTO:** Durante un solo día, dedícate a observar las diferencias entre los demás y con respecto a ti mismo, sin emitir ningún juicio.

**Sin etiquetas, categorías, reproches, insultos.** Resulta muy liberador hacer esto. ¿Por qué? Porque la presión ha desaparecido.

- \* Ya no tienes que *competir* con nadie ni *impresionar* a los que *consideres* superiores a ti.
- \* Ya no tienes que *compartarte* con los demás.
- \* Ya no tienes que sentirte frustrado ni enfadado con los demás puesto que eres *imparcial*.
- \* Ya no tienes que sentir que hay personas que están libres de ataduras porque son *mejores* o *peores* que tú.

Tú eres como *eres*. Ellos son como *son*.

Tú y ellos habéis tenido que encontrar vuestros propios métodos para sobrevivir. Si puedes hacer este ejercicio durante un día, ¿por qué no lo intentas todos los días? Resulta eficaz. Es un alivio.



Y como broche de oro...

Concede unas buenas vacaciones a todo el mundo (incluyéndote a ti mismo).

# Las personas ajenas al pánico

Actitudes y necesidades de otras personas



Este capítulo va dirigido a las personas que encuentres en tu camino, las personas con quien vives, ya sea la familia, los amigos, los colegas o los desconocidos.

Es posible que te digan...

*¡Ánimate!  
Que no se acaba  
el mundo...*

*Pues  
a mí me lo  
parece.*

**O...**

*¡Por Dios!  
Tú crees que tienes  
problemas, pues yo  
tengo este terrible...*

*No me está  
escuchando.*

**O...**

*Pues yo te  
veo bien.*

*Deberías  
verlo desde  
este otro  
lado.*

*Te preocupas  
demasiado.*

**O...**

*Ya lo sé.  
Esto es lo que  
me preocupa.*

Estas respuestas te pueden dejar peor. Te sentirás *incomprendido* o que se ha *trivializado* tu dolor, o te sentirás *culpable* por sentirte mal sin motivo (aparente).

Pero, entonces, habrá personas que dirán...

*Me sabe mal que te sientas tan mal. ¿Cómo te puedo ayudar?*



Todas estas personas reaccionan **de manera adecuada en este momento concreto**. Reaccionan en respuesta a varios factores.

- \* Su propia experiencia
- \* Su propia personalidad
- \* Su propio nivel de comprensión
- \* Su propia capacidad de identificarse con alguien
- \* Su propia capacidad de expresar sus sentimientos
- \* Sus propios problemas
- \* Su propia capacidad de hacerles frente
- \* Sus propias creencias

Habrán personas que podrán ayudarte más que otras. No temas pedir ayuda y no te preocupes de lo demás.

**Sin embargo**, sobre todo con la familia y los amigos, es importante recordar que el **PÁNICO** puede producir en ellos un impacto casi tan intenso como el tuyo.

No por ello tienes que sentirte más **culpable**, sino que simplemente será algo que tendrás que reconocer cuando puedas, y quizás tengas que ser indulgente con los que están pasando por esto contigo.

Seguramente, ellos también están **CANSADOS...**



...o  
**FRUSTRADOS**

Hola, cariño.  
Ya estoy aquí.



...o puede que se sientan **INCAPACES DE AYUDARTE.**



... o incluso  
**ENFADADOS**



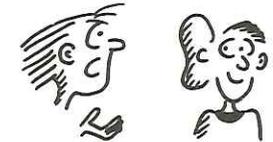
No significa que te quieran menos. Sencillamente es que muchas veces no saben cómo actuar.

# Esto es lo que pueden hacer

(enséñales esto)

## 1. Escúchale

Muchas veces, las personas que padecen ataques de pánico necesitan vomitar. Las personas que padecen ataques de pánico necesitan desahogarse.



## 2. Anímale



El reconocimiento de que la persona que sufre de pánico está intentando superarlo la estimulará. Anímalala a continuar, pero no la presiones ni te impacientes. Hace todo lo que puede. Necesita todo tu apoyo.

## 3. Sé el portavoz de la razón

Si la persona que padece el ataque de pánico se siente confundida, toma cartas en



*A ver, vamos a hacer las cosas paso a paso...*

el asunto y haz que recupere el norte. Anímalala a *pensar* antes de que sus pensamientos se apoderen de ella. Trata de *razonar*lo con ella.

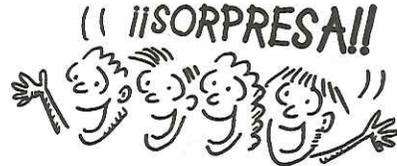
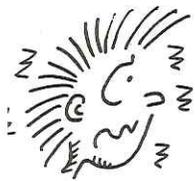
**4. Comprende** que esto resulta muy real para la persona que sufre el ataque de pánico.

Puede que se manifiesten síntomas físicos muy acusados.

*No he experimentado nunca nada parecido, pero me doy cuenta de que es muy desagradable*



### 5. Evita las sorpresas



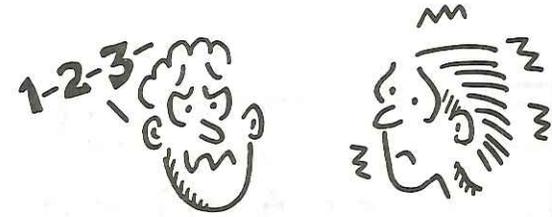
La persona que sufre el ataque de pánico necesita marcarse su propio ritmo. Es posible que necesite planificar sus actividades con antelación, con el fin de poder enfrentarse a cada situación nueva.

### 6. Reconoce todos sus logros

Aunque parezca muy poca cosa, para la persona que sufre el ataque de pánico, el hecho de terminar una tarea nueva puede significar tanto como escalar una montaña. Recuérdale los progresos que ha hecho. A veces, se olvida de ello.



### 7. Intenta tener paciencia



Es difícil pero si te enfadas o te muestras frustrado, sólo conseguirás que la persona que sufre el pánico se sienta culpable. Cambiar exige mucho tiempo y esfuerzo y recuerda que tú te sientes bien y, por ello, tienes muchos más recursos a los que acudir.

### 8. Procura informarte



Resultará de enorme ayuda para ti conocer las estrategias que pueden ayudar a la persona a recuperarse. De este modo, podrás trabajar con ella para que consiga sus objetivos y para que los dos podáis volver a vuestra vida cotidiana.

Tú, la persona que padece el ataque de pánico, también puedes ayudar a tu familia y amigos diciéndoles lo que **necesitas** que hagan si sufres un ataque de pánico.

# El control del pánico

Las grandes preguntas



Lo más probable es que, con frecuencia, te hayas hecho las siguientes preguntas:

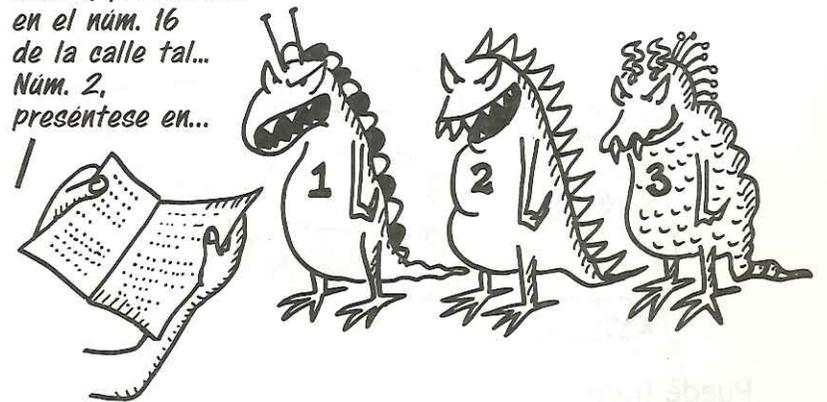
## Pregunta 1. ¿POR QUÉ A MÍ?



¿Por qué esto tan horrible, desagradable y espantoso me está sucediendo a mí?

Hay una serie de problemas de base con esta línea de pensamiento. La propia pregunta «¿Por qué a mí?» sugiere que el **PÁNICO** es algo que proviene del exterior, como si participaras en una gigantesca lotería cósmica y el pánico te hubiera escogido a ti.

Núm. 1, preséntese en el núm. 16 de la calle tal...  
Núm. 2, preséntese en...



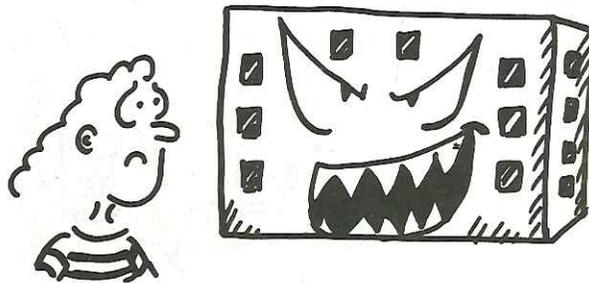
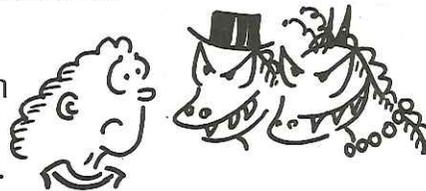
Esta idea puede volverse contra ti de muchas maneras.

Si piensas que te han impuesto el pánico, le otorgas control. Te conviertes en una víctima que espera que la rescaten.



En esta situación, el **MONSTRUO DEL PÁNICO** puede disfrazarse de muchas maneras.

Puede transformarse en otras personas que te hacen sentir incómodo.



Puede transformarse en lugares que hacen que te sientas asustado.

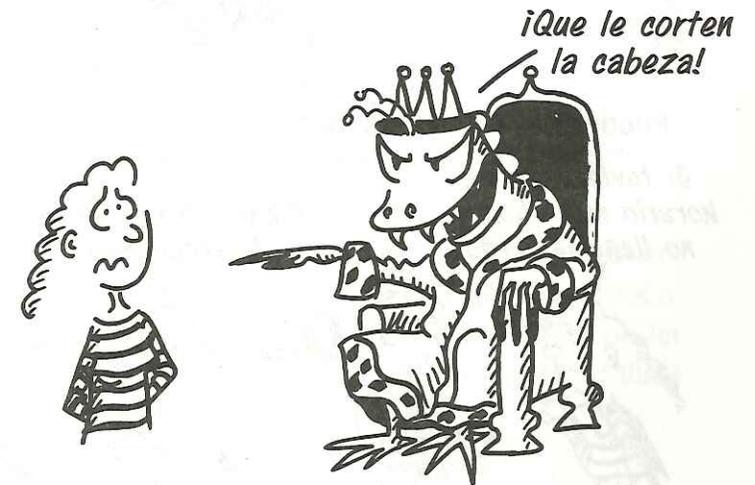


O bien puede aparecer en situaciones que te hacen sentir incómodo.

¿Has visto el fallo esencial en las afirmaciones indicadas anteriormente?

**Nada** puede **hacerte** sentir de determinada manera. **Nadie** puede **hacerte** sentir de una manera concreta. Tus sentimientos **te** pertenecen.

Ocurre lo mismo con el **PÁNICO**. Cuando lo ves como algo que te *sucede* a ti, fuera de tu control, otorgas al **PÁNICO** poder absoluto sobre tu vida.



## Pregunta 2.

# ¿QUÉ HE HECHO YO PARA MERECEER ESTO?



Esto da la idea de que te están castigando. Pero, ¿quién?, ¿por qué motivo?



No te está castigando nadie. No eres malo. No estás equivocado. Lo único que ocurre es que tus pensamientos se han desviado un poco.

Intenta observar tus pensamientos en las situaciones cotidianas:

Imaginemos que has tenido un mal día (todo el mundo los tiene).

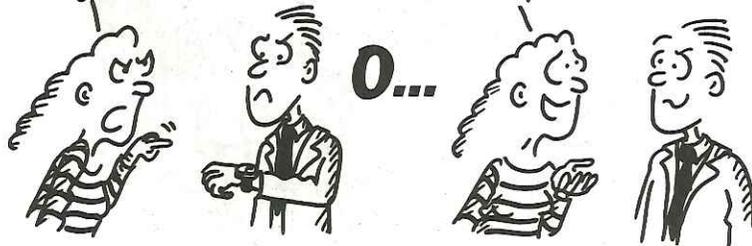
1. Te has dormido y vas a llegar tarde al trabajo...



Puedes decirlo de dos formas:

*Si tuviéramos un horario más flexible, no llegaría tarde.*

*Siento llegar tarde, lo recuperaré.*



2. Pierdes una carpeta muy importante. Puedes decirlo de dos formas:

*Alguien se la debe haber llevado.*

O...

*Quizás ha llegado el momento de que ordene mi mesa de trabajo.*



3. Se te estropea el coche. Puedes decirlo de dos formas:

*Funcionaba perfectamente hasta que Alex lo cogió.*

O...

*Vaya, parece que ya está un poco viejo...*



En cada uno de estos ejemplos, tienes la opción de buscar los culpables fuera (es culpa del reloj, es culpa de tu jefe, es culpa de alguien, es culpa de Alex) y hacer como si lo ocurrido no tuviera nada que ver contigo, o bien puedes aceptar la situación e intentar corregirla.

Lo mismo sucede con el **PÁNICO**.

Luchar contra el **PÁNICO**, echarle la culpa al pánico, retorcerte las manos por culpa del **PÁNICO**, preocuparte por el **PÁNICO**, solamente da al **PÁNICO** poder sobre ti. Mientras te veas como víctima, te sentirás totalmente impotente.

**¡TÚ ERES EL QUE MANDA!**

### Pregunta 3.

## ¿CÓMO Y CUÁNDO EMPEZÓ A MANIFESTARSE EL PÁNICO EN MI VIDA?



Es natural que quieras encontrar una causa, algo a que achacar estos horribles sentimientos. Pero, los seres humanos somos entes complejos y es posible que las causas también sean complejas, numerosas y estén ocultas.

Pregúntate a ti mismo: si ahora descubrieras que el motivo de que sufras de pánico fuera que casi te ahogaste cuando eras pequeño (por ejemplo), ¿haría esto que el pánico desapareciera totalmente?



Seguramente no, porque has desarrollado un modelo de pensamiento sobre tu angustia que debe adaptarse a la situación actual en este preciso momento.



Por ejemplo, piensa en toda la energía y atención que estás dedicando a este monstruo.

Cuando sufres ansiedad, ves todas las experiencias, todas las sensaciones, todos los encuentros, todas las situaciones solamente en función del efecto del PÁNICO en ti.

Concentrarse en una causa solamente aumentará tu ansiedad porque, una vez más, estás haciendo del dolor el centro de atención.



### Continúa haciendo lo posible por mejorar.

Habrà tiempo si quieres, para hurgar en los porqués y dónde más adelante, y entonces podrás proseguir tu búsqueda desde una posición de **fuerza**.

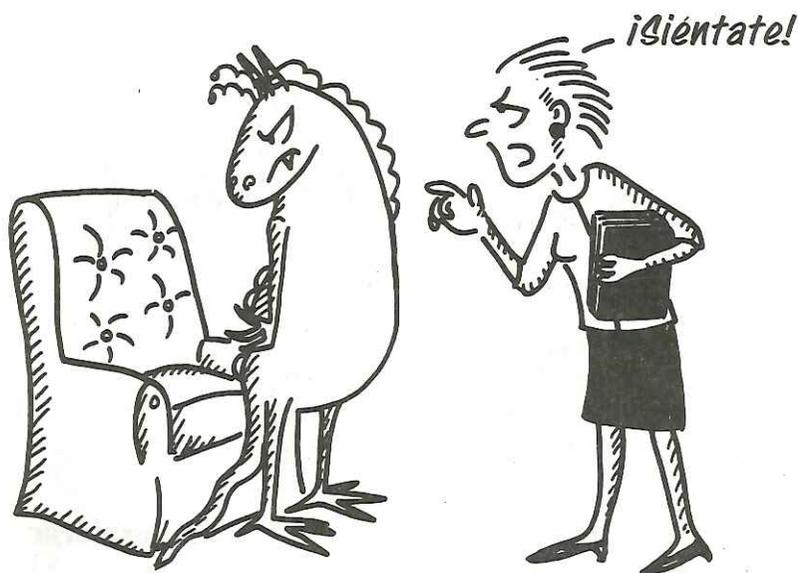
Afrontando tu situación inmediata y permaneciendo en el aquí y ahora,



estás *permitiéndote* **aprender** del pasado y **explorar las posibilidades** del futuro.

# Cómo encontrar a un profesional que te ayude a dominar el **pánico**

La búsqueda de ayuda profesional



Al principio, tu monstruo particular puede ser demasiado grande para que lo domines tú solo. Te tendrá despierto a todas horas, exigiendo toda tu atención.



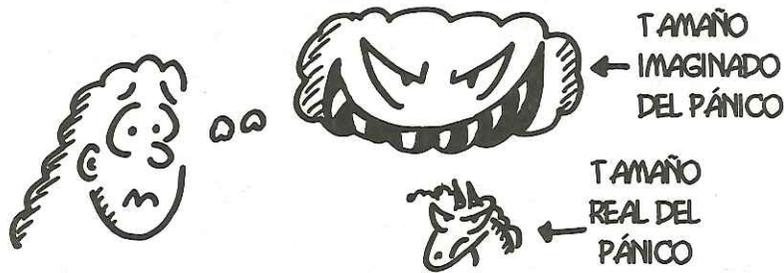
Su truco preferido es ponerse encima de tu pecho para que no puedas respirar correctamente, o hacer que tu corazón se acelere o confundirte con el pensamiento de que estás atrapado para siempre en el pánico. Lo más probable es que estés agotado.

## **ASÍ QUE... PIDE REFUERZOS, PIDE AYUDA.**

Un buen psicólogo te ayudará a dominar tu pánico, orientándote hacia los pasos que debes dar para recuperarte y ayudándote a reconocer las facetas de tensión en tu vida y el modo cómo las afrontas.

Él o ella te ayudarán a encontrar tus propias soluciones a los problemas que pueden estar provocándote conflicto o infelicidad en tu vida y trabajará contigo para que puedas modificar los modelos de pensamiento o comportamiento que impiden que avances.

Un buen psicólogo te servirá de confidente y amigo, así que elige a alguien con quien te sientas cómodo. Asimismo, es posible que te aconseje ciertos medicamentos en las primeras fases de tu encuentro con el pánico. Si te los tomas o no es una decisión que te atañe exclusivamente *a ti* pero, si tus síntomas son especialmente graves o debilitantes, los medicamentos pueden ser una forma de concederte un pequeño descanso para poder recobrar fuerzas y distanciarte lo suficiente para ver el pánico con perspectiva.



Es posible que te preocupe el hecho de desarrollar adicción a los medicamentos, en ese caso, deberías asegurarte de hablar largo y tendido con tu psicólogo o médico de cabecera de la medicación que te propongan.

**Recuerda:** se trata de una elección *tuya*.

No obstante, vale la pena apuntar que el tipo de pensamiento que conduce a un comportamiento adictivo puede ser el propio pensamiento que, con ayuda de un psicólogo, estás intentando cambiar. Cuando estés preparado para dejar la medicación, habrás aprendido muchas cosas.

**Lo más importante** es que contarás con alguien con quien hablar que comprende perfectamente cómo te sientes, y que podrá ayudarte de forma activa para que puedas reincorporarte a la vida normal.

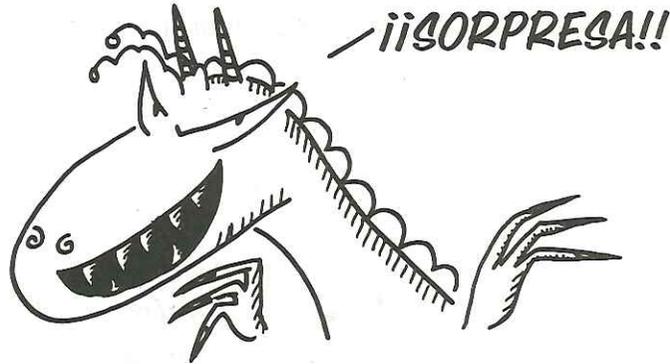
# ¡Ha vuelto!

Cómo afrontar los contratiempos



# Los contratiempos

Justo cuando pensabas que ya estabas seguro...



¡No, otra vez, no! El retorno del **PÁNICO**...  
Ciertamente, es perseverante. Lleva muchos años de práctica.

## ¡MUY BIEN. Piensa en ello!

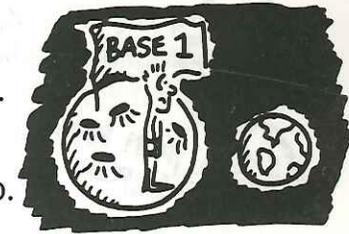


No puedes sufrir un revés a menos que primero hayas avanzado.

**POR LO TANTO,  
EL HECHO DE SUFRIR RETROCESOS SIGNIFICA  
QUE ESTÁS MEJORANDO.**

No estás en el **campamento base 1** porque ya has estado allí, ya has superado esta fase.

Ahora eres más fuerte porque estás mejor informado. Sabes lo que hacer. Sigue así.



## AQUÍ TIENES UNOS CUANTOS RECORDATORIOS:

Miles de personas han superado el pánico. Tú también puedes hacerlo.



## RESPIRA

Cada vez que estés angustiado, respira correctamente...



Lo único que te ocurre es que tienes **MIEDO** al MIEDO.



Dale (y date)

TIEMPO... Pasará.



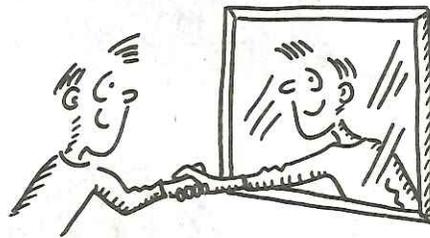
Y... Súbete a tu barquita y **navega** dejando atrás el sufrimiento.



1. Cuestionate
2. Pide pruebas.
3. Razónalo.
4. Busca una opción mejor.



¿Estás confundiendo el **MIEDO** con las **SENSACIONES FÍSICAS**?



**ENTABLA AMISTAD CONTIGO MISMO.**



**Reconóctete todo lo que has logrado.**

Los obstáculos forman parte del camino hacia la recuperación total. No es cuestión de estar un día sumido en el pánico más profundo y después, al día siguiente, gozar de una paz absoluta. La recuperación es un proceso gradual, que se construye poco a poco. Ello se debe a que tienes que aprender de nuevo muchas cosas, y una de ellas consiste en cómo insensibilizarte a las situaciones, sensaciones y lugares que normalmente asocias con el hecho de tener miedo.

Esto lleva mucho tiempo de práctica y exposición, hasta que finalmente seas capaz de diferenciar los lugares del **PÁNICO**, los sentimientos del **PÁNICO** y las ideas del **PÁNICO**.

Pero, con cada nuevo paso, vas dejando más y más atrás aquellos primeros días difíciles con el **PÁNICO**.

*¡Qué lejos queda...! ¡Adiós!*



Concéntrate en tus **avances** y no en tu **sufrimiento**. **Comprométete** con el **bienestar** y no con la **enfermedad**.

Valora lo que estás haciendo ahora mismo. ¿Estás trabajando mucho? ¿Puedes disminuir el ritmo? ¿Hay algo que te moleste que puedas cambiar? ¿Te has encontrado en alguna situación que te haya resultado difícil de controlar? ¿Puedes pedir ayuda?

**PIENSA** en ello y no en el **PÁNICO**

Esta situación es temporal. Pasará.

**TE PONDRÁS BIEN.**

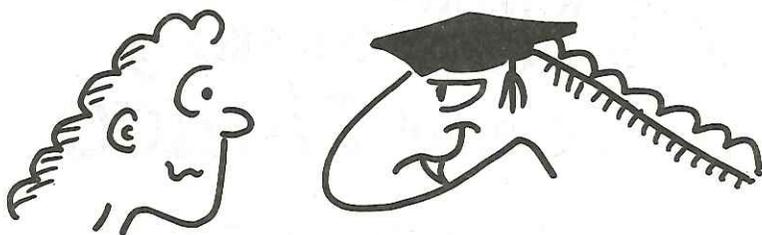
# Unas últimas palabras

Ahora te resulta difícil verlo así pero te ha surgido la oportunidad para...

**SENTIRTE MEJOR CONTIGO MISMO**  
**SENTIRTE MEJOR CON LOS DEMÁS**  
**SENTIRTE MEJOR CON LA VIDA**

Estás aprendiendo a ser más amable contigo mismo.  
Estás aprendiendo que los viejos hábitos te han impedido avanzar.  
Estás aprendiendo a tener paciencia.  
Estás aprendiendo a aceptar.  
Estás aprendiendo a ser tolerante.

Y... Estás aprendiendo a concentrarte en las cosas que te ayudarán a progresar, no sólo ahora, sino a lo largo de toda tu vida.  
Esto debe de contagiarse, ¿no crees?



Después de todo, quizás no ha sido *tan* horrible conocer cara a cara el **PÁNICO**.

Si cambias la forma de verte a **TI MISMO**, es posible que también cambie tu forma de ver el **PÁNICO**.

A fin de cuentas, el **PÁNICO** forma parte de ti y tú formas parte del **PÁNICO**.

Lo más probable es que no pienses que es un *verdadero* encanto...

... pero, por lo menos, podrás hacer las paces con él.



**AL FIN**  
**Y AL CABO...**

¡Reconozco  
a un **SUPERVIVIENTE**  
en cuanto lo veo!



# Índice



**Introducción 9**

**Prólogo 11**

**¿TE SUENA DE ALGO? 15**

Reconocer los síntomas, cómo funciona el pánico

**¿QUÉ ES EL PÁNICO? 25**

El desarrollo elemental de los trastornos de pánico

**CÓMO DOMESTICAR TU PÁNICO 34**

Procedimientos de urgencia para afrontar los ataques

**UN PASEO CON EL PÁNICO 43**

Cómo enfrentarse a las fobias

**EL PÁNICO FÍSICO 59**

Sensaciones físicas

**EL DUEÑO DEL PÁNICO 64**

Cómo modificar los modelos de pensamiento negativo

**LAS PERSONAS AJENAS AL PÁNICO 84**

Actitudes y necesidades de otras personas

**EL CONTROL DEL PÁNICO 92**

Las grandes preguntas

**CÓMO ENCONTRAR A UN PROFESIONAL  
QUE TE AYUDE A DOMINAR EL PÁNICO 100**

La búsqueda de ayuda profesional

**¡HA VUELTO! 103**

Cómo afrontar los contratiempos

# Convivir con el Pánico

Aproximadamente un 5 % de la población sufrirá ataques de pánico en un momento u otro de su vida. La amenaza de padecer, de forma inesperada, un ataque de este tipo puede transformar la tranquila y apacible vida diaria en una verdadera pesadilla de ansiedad y sufrimiento.

Bev Aisbett ha sobrevivido al síndrome del pánico y lo ha superado definitivamente; ella sabe muy bien qué es el pánico por que lo ha sufrido en su propia carne. Y es precisamente este conocimiento directo lo que permite a la autora ofrecer al lector tres mensajes esenciales y muy esperanzadores:

- Puedes vencerlo
- No estás solo
- Lo superarás

En esta práctica y amena guía, Bev Aisbett, célebre dibujante de tiras cómicas y superviviente del síndrome del pánico, nos habla sobre cómo reconocer los primeros síntomas y cómo se desarrollan los temibles ataques de pánico. Con la ayuda de sus divertidas ilustraciones, Aisbett nos enseña cómo podemos cambiar los modelos negativos de pensamiento, cómo buscar ayuda profesional y, finalmente, nos enseña métodos para adquirir las habilidades que nos permitirán superar al ataque de pánico cuando este aparezca.

*Convivir con el pánico* nos da la confianza y la ayuda para salir de ese laberinto del pánico con humor y desde el conocimiento que ofrece una experiencia personal.

Bev Aisbett es dibujante de tiras cómicas, ilustradora y autora de siete libros de éxito. Ha impartido cursos sobre cómo superar la ansiedad y el pánico.



Diseño cubierta: Mònica Gil Rosón

EDICIONES OBELISCO

